

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Aljaž Arbiter

**Prispevek konceptov in spretnosti socialnega dela k
premaganju ovir za rabo izrazno ustvarjalnih
sredstev v prostem času**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Aljaž Arbiter

**Prispevek konceptov in spretnosti socialnega dela k
premagovanju ovir za rabo izrazno ustvarjalnih
sredstev v prostem času**

Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2021

Zahvala

Avtor tega dela bi se iskreno zahvalil mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc za popravke in usmeritve, društvoma Fighting words in Mladinskemu centru za odgovore na vprašanja o delu na terenu ter anonimnima umetnikoma za delitev svojih stisk.

Hvala tudi družini in prijateljem za moralno podporo, Kaji za lekturo, kolegoma Niki in Martinu za ustanovitev kulturnega društva Hiša storij in baldorij in udeleženkam delavnic, da so omogočile izvedbo delavnic in te naloge.

Hvala Nastji za vso ostalo zelo potrebno podporo.

“Stvaritev enega sveta izhaja iz ogromnega števila delcev in kaosa.” – Hayao Miyazaki

Podatki o magistrskem delu

Ime in priimek: Aljaž Arbiter

Mentorica: Doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Naslov magistrskega dela: Prispevek konceptov in spretnosti socialnega dela k premagovanju ovir za rabo izrazno ustvarjalnih sredstev v prostem času

Kraj: Ljubljana

Leto: 2021

Število strani: 80 Število tabel: 0 Število virov: 134

Povzetek: Magistrska naloga opisuje uporabo konceptov postmoderne socialnega dela v delavnicah za premagovanje strahu in ovir pri ustvarjanju. V teoretičnem delu naloga opredeli koncept ustvarjalnosti in umetnostno terapijo. V povezavi s socialnim delom predstavi socialno kulturno delo, koncepte postmoderne socialnega dela in kako, se ti odražajo v delavnicah. V nadaljevanju predstavi ovire, ki posameznikom onemogočajo rabo izrazno ustvarjalnih sredstev v prostem času, ter načine premagovanja teh. Na koncu so predstavljeni delavnica, kot je bila zasnovana, ter kriteriji učinkovitosti. Empirični del magistrske naloge je oblikovan kot akcijski projekt v skupnosti. Preko analize izvedenih delavnic in zbranih podatkov iz individualnih pisnih vprašalnikov, nestrukturiranih ustnih vprašalnikov ter zapiskov lastnih opažanj, sta ovrednotena uspešnost in učinkovitost delavnic. Cilj raziskave je bil prav tako ugotoviti, kako se odražajo koncepti postmoderne socialnega dela v drugem kontekstu pomoči. Iz kriterijev, oblikovanih na podlagi strokovne literature, je bilo ugotovljeno, da je bila učinkovitost s sredstvi dobra, s časom pa slabša. Vsi elementi delovnega odnosa, z izjemo preverjanja dogovora glede zelenih razpletov, so bili uporabljeni. Počutje in zadovoljstvo udeleženk na delavnicah je bilo zelo pozitivno, saj je bil v skupini odprt in varen prostor za pogovor, prav tako pa so bili omogočeni pogoji za nadaljevanje delovnega odnosa. Delo na daljavo je imelo zaradi tehničnih težav najprej negativen vpliv na udeleženke, po odpravi težav pa je bilo pozitivno sprejeto. Udeleženke delavnic so kriterije učinkovitosti delavnic opredelile na podlagi svoje problemske situacije, izkušenj ter znanja. Kriteriji, ki so jih postavile pred začetkom srečanj, so se nanašali predvsem na praktične aspekte srečanj in implementacijo znanja. Končni sklep raziskave je, da s koncepti postmoderne socialnega dela lahko premagujemo ovire pri rabi izrazno ustvarjalnih sredstev. Tovrstni koncepti so zastavljeni tako, da v sodelovanju z uporabnikom prepoznajo oviro pri ustvarjanju, ponudijo proces, s katerim lahko uporabnik razišče rešitev oziroma želene izide in vzdržujejo novo nastale vzorce. Predlogi za nadaljevanje prakse delavnic, ki temeljijo na povratnih informacijah udeleženk in lastnih opažanjih, so naslednji: več poudarkov na vajah, ki utrjujejo predavano snov, domače naloge s podrobnimi navodili, kjer bi se rezultati spotoma preverjali, podrobnejša zastavitev zelenih izidov in malih korakov za doseganje in preverjanje le-teh na vsakem srečanju, več prostora za diskusijo (predvsem o lastnih problemih), več poudarka na grajenju skupinske dinamike, še bolj sproščeno vodenje in predavanje ter bolj temeljito preverjanje napredka pri posameznikih.

Ključne besede: ustvarjalnost, ovire pri ustvarjanju, socialno kulturno delo, koncepti postmoderne socialnega dela,

Title: The contribution of social work concepts and skills to overcoming obstacles to the use of expressive creative means in leisure time

Graduation Thesis Abstract:

The master's thesis describes the use of concepts of postmodern social work in workshops aimed to overcome fear and barriers to being creative. In the theoretical part, the thesis defines the concept of creativity and art therapy. In connection with social work, it presents social cultural work, concepts of postmodern social work and how, they reflect in workshops. In the following, it presents the obstacles that prevent individuals from using expressively creative means in their leisure time, and ways to overcome them. At the end, the thesis presents the workshop as it was designed, and the efficiency criteria. The empirical part of the master's thesis is designed as a community action project. The success and efficiency of the workshops were evaluated through the analysis of the conducted workshops and data collected with individual written questionnaires, unstructured oral questionnaires, and notes of author's own observations. The aim of the research was also to find out how the concepts of postmodern social work are reflected in another aid context. From the criteria developed based on the professional literature, it was found that the efficiency was good concerning the means, but not in the use of time. All the elements of the working relationship, except for verifying the agreement on the desired outcome of the problem, were completed. The well-being and satisfaction of the participants in the workshops was mostly positive, as the group had an open and safe space for conversation, and the conditions for continuing the working relationship were provided. Due to technical problems, the online workshops had a negative impact on the participants at first, however after the problems were resolved, it was positively accepted. The participants of the workshops defined the criteria for the effectiveness of the workshops on the basis of their problem situation, experience, and knowledge. These were set before the start of the meetings, related to the practical aspects of the meetings and the implementation of knowledge. As the main conclusion, I emphasize that the barriers at the use of expressive creative means can be overcome by using the concepts of postmodern social work. These are set up in such a way that, in cooperation with the user, they can identify an obstacle that is preventing the user to create, while simultaneously, offering a process by which the user can explore the solution or desired outcomes and maintain the newly created patterns. Suggestions for continuing the practice of the workshops, which were derived from the feedback of participants and their own observations, are the following: more practical work, homework with detailed instructions to check and motivate, desired outcomes set in advance, small steps to achieve these outcomes and checking them at each meeting, more space for discussion, concise repetition of the already discussed material, shorter and more focused lectures, more emphasis on building group dynamics, even more relaxed leadership and lectures, more emphasis on checking with individuals how they are succeeding in their progress.

Keywords: creativity, barriers to being creative, social cultural work, concepts of postmodern social work

Kazalo

1.1. Ustvarjalnost.....	1
1.1.1 Problem definiranja in razumevanja ustvarjalnosti	1
1.1.2 Kategoriziranje in raziskovanje ustvarjalnosti	2
1.1.3 Štiri (ali-šest) P-jev ustvarjalnosti	2
1.1.4 Pomembnost in vloga ustvarjalnosti v družbi	4
1.1.4.1 Vloga ustvarjalnosti je izboljšava.....	4
1.1.4.2 Vloga ustvarjalnosti je izražanje	4
1.2 Umetnostna terapija.....	5
1.2.1 Definicija.....	5
1.2.2 Zakaj umetnostna terapija?.....	6
1.2.3 Skupinska umetnostna terapija	8
1.3 Socialno kulturno delo.....	9
1.4 Koncepti postmodernega socialnega dela	11
1.5 Spoštljivi in odgovorni zavezniki/soustvarjalci procesa	15
1.6 Ovire pri ustvarjanju.....	17
1.6.1 Učenje in navada	18
1.6.2 Motivacijska ovira.....	19
1.6.3 Čustvene ovire.....	20
1.6.4 Zaznavne ovire	20
1.6.5 Čas življenja (otročstvo, odraslost ...)	21
1.6.6 Vizija in domišljija	21
1.6.7 Pričakovanja	22
1.6.8 Perfekcionizem.....	22
1.6.9 Kulturne ovire.....	23
1.6.10 Kontekstualne omejitve ustvarjalnosti	23
1.6.11 Omejevanje virov/oviranje virov.....	24
1.6.12 Obdobje	25
1.6.13 Razumevanje	25
1.6.14 Sprejetje.....	26
1.6.15 Odobritev.....	26
1.7 Načini podpore in premagovanja.....	27
1.7.1 Načini podpore preko metod socialnega dela.....	28
1.7.1.1 Izvirni delovni projekt.....	28
1.7.1.2 Redefiniranje problemov in instrumentalna definicija problemov.....	29

1.7.1.3 Samoučinkovitost in krepitev moči	30
1.7.2 Ostale strategije spoprijemanja z ovirami	31
1.7.2.1 Strah pred prvim korakom in obsojanjem	31
1.7.2.2 Strah pred neuspehom	32
1.7.2.3 Perfekcionizem	33
1.7.2.4 Zavrnitev.....	33
1.7.2.5 Podporne povratne informacije in samozavest	34
1.7.2.6 Zakasnitev zadovoljstva.....	34
1.7.2.7 Samoomejevanje	35
1.7.2.8 Spodbujanje premišljenega tveganja.....	35
1.7.2.9 Prenašanje dvoumnosti	36
1.7.2.10 Okolje, ki neguje ustvarjalnost	36
1.8 Delavnice.....	37
1.8.1 Kratka predstavitev.....	37
1.8.1.1 Tehnološko podprto svetovanje na daljavo	38
1.8.1.2 Digitalna umetniška terapija	40
1.8.2 Kriteriji učinkovitosti delavnic.....	41
2. Empirični del	46
2.1 Metodologija	46
2.1.1 Vrsta raziskave	46
2.1.2 Merski inštrumenti in viri podatkov	46
2.1.3 Opredelitev enot raziskovanja	47
2.1.4 Zbiranje empiričnega gradiva.....	47
2.1.5 Obdelava in analiza podatkov	48
2.2 Pobuda za nastanek problema in opis problemske situacije.....	48
2.3 Cilji delavnic	51
2.4 Izvedbeni načrt	53
2.5 Izvedba	54
2.5.1 Potek projekta.....	54
2.5.2 Vsebina projekta.....	56
2.6 EVALVACIJA	68
2.6.1 Evalvacija doseganja ciljev	68
2.6.2 Evalvacija doseganja ciljev udeleženk	69
2.6.3 Evalvacija aktivnosti	71
2.6.4 Evalvacija po kriterijih učinkovitosti delavnic.....	73
2.6.5. Kritični premislek in kaj bi spremenil glede delavnic	74

2.7 Pridobljene izkušnje	75
3. Sklepi.....	78
4. Predlogi	80
5. Literatura	82
6. Priloge	93
6.1 Priloga 1: Individualni pisni vprašalnik pred začetkom vseh delavnic in odgovori udeleženk...	93
6.2 Priloga 2: Nestrukturiran skupinski vprašalnik pred delavnico in odgovori udeleženk	99
6.3 Priloga 3: Individualni pisni vprašalnik po delavnici in odgovori udeleženk	101
6.4 Priloga 4 Individualni pisni vprašalnik po zaključenih vseh delavnicah in odgovori udeleženk	115
6.5 Priloga 5: Vprašalnik moje osebne refleksije delavnic	121
6.6 Priloga 6: Pisno zagotovilo o anonimnosti.....	126

1.1. Ustvarjalnost

1.1.1 Problem definiranja in razumevanja ustvarjalnosti

Beseda ustvarjalnost izhaja iz latinskega izraza *creo* »ustvarim, naredim« (Runco in Albert, 2010). SSKJ definira ustvarjalnost kot »sposobnost s svojo dejavnostjo doseči, da kaj nastane; uresničitev te sposobnosti« (Fran, 2020).

Ustvarjalnost je koristna in potrebna na vseh področjih človeške dejavnosti. Je sila, ki ohranja človeški napredek tako v bolj opaznih, kot tudi v vsakodnevnih okoljih in dogodkih. Ustvarjalnost je v svojem bistvu človeška in potencialno pomembna za skoraj vsa področja človekove dejavnosti, zato ni presenetljivo, da opredelitve ustvarjalnosti prihajajo iz zelo širokega spektra disciplin in področij (Ausubel, 1968).

Ustvarjalnost velja za izrazito izmuzljiv koncept, ki se uporablja za opisovanje številnih različnih pojavov. V prizadevanjih za razumljivo opredelitev so uporabljene različne metode in vidiki. Tako se slika ustvarjalnosti razlikuje glede na cilj proučevanja in omejitev, ki so postavljene že od samega začetka. Avtorica Boden (1997) pravi, da ni nobene razlike v naravi med vsakdanjo in znanstveno ustvarjalnostjo ali med ustvarjalnostjo odraslih in otrok. Da pa ne bi izgubili stika s tisto izmuzljivo značilnostjo, ki jo imamo v mislih, ko rečemo, da je nekdo ali nekaj ustvarjalno, moramo biti pozorni na zdravorazumske predstave, ki se nanašajo na ustvarjalnost, medtem ko istočasno ne smemo pustiti, da te predstave vodijo celoten diskurz (Boden, 1997).

Rhodes (1961) opozarja, da sta bili besedi ustvarjalno in ustvarjalnost v »zdravorazumskih« primerih neustrezno uporabljeni, to pomeni, da z besedo ustvarjalnost lahko neustrezno poimenujemo določeno navadno vrlino oziroma sposobnost – hitro razmišljanje, smisel za red, mojstrsko retoriko, skratka vse, kar je lahko vključeno pod pojmom inteligentnost. Posledica vseh teh psevdopoimenovanj je, da je beseda, s katero želimo poimenovati kompleksen večstranski fenomen, uporabljena, da imenuje samo en del fenomena (Rhodes, 1961).

Za razumevanje ustvarjalnosti v vsem njenem bogastvu je potrebna zmernost, pri kateri nobena teoretična perspektiva ni poudarjena na račun drugih. V tem kontekstu je pomembno poudarjanje pluralizma, pri čemer (v idealnem primeru) vse teoretične perspektive z različnimi

predpostavkami in metodami, ki delujejo na različnih ravneh analize, prispevajo k boljšemu razumevanju človeške ustvarjalnosti (Kozbelt, Beghetto in Runco, 2010).

1.1.2 Kategoriziranje in raziskovanje ustvarjalnosti

Za začetek je treba ločiti med tremi različnimi vidiki ustvarjalnosti: prispevki posameznika, okolja in področje znanja. Vidik, ki se osredotoča na posameznika, raziskuje izvor oziroma vzroke, zaradi katerih je bila ta oseba ustvarjalna. Preučuje otroštvo, osebnost in osebnostne lastnosti posameznika ter skuša ugotoviti, kakšni so bili vzroki v posamezniku in njegovi neposredni okolici, da je postal kreativen. Pomembnost okolja za ustvarjalnost je večplastna in jo lahko ocenimo s preučevanjem družbenih in kulturnih dejavnikov v določenem trenutku. Na primer družba, ki spodbuja in podpira ustvarjalnost ter si prizadeva za novosti in nepričakovane rešitve problemov, verjetno spodbudi več ljudi k obnašanju, ki ga povezujemo z ustvarjalnostjo, kot družba, ki je brezbrizna ali ima negativen odnos do ustvarjalnosti. Kakšno družbeno vzdušje torej spodbuja in krepi človeško ustvarjalnost? Tretje je področje znanja posameznika – preprosto povedano: o čem ima posameznik znanje in kako ga uporabi za ustvarjanje (Boden, 1997).

1.1.3 Štiri (ali-šest) P-jev ustvarjalnosti

Poleg prejšnjih primerjalnih elementov lahko teoretične pristope k ustvarjalnosti še bolj poglobljeno obravnavamo glede na poudarjan vidik (Runco, 2007). Ti vidiki so imenovani štirje P-ji (v angleščini) ustvarjalnosti: proces, izdelek (product), oseba ali osebnost (person, personality) in kraj (place).

Novejše, razširjene različice tega okvira vključujejo šest P-jev z dodanima sestavinama prepričljivost (Simonton, 1990) in potencial (Runco, 2007). Ker ta okvir lepo organizira številna vprašanja pri preučevanju ustvarjalnosti, ga bom uporabil kot drugo sredstvo za primerjavo različnih teoretičnih perspektiv. Sledi pojasnilo vsakega »P«.

Cilj teorij, ki se osredotočajo na ustvarjalni proces, je razumeti naravo mehanizmov, ki se aktivirajo, ko oseba kreativno razmišlja ali deluje. Teorije procesov običajno določajo različne stopnje obdelave ali določene mehanizme kot sestavine ustvarjalne misli (Runco, 2007). Verjetno najbolj objektivni pristop k ustvarjalnosti se osredotoča na izdelke: umetniška dela, izume, publikacije, skladbe itd. Izdelke je navadno mogoče prešteti, kar omogoča količinsko objektivnost, in so pogosto na voljo za ogled ali ocenjevanje, zato je mogoče določiti zanesljivost posredovalca izdelka. Slaba stran je ta, da se pri preučevanju izdelka le malo govori o postopku, ki vodi do njega, ali o ustvarjalčevi osebnosti. Potrebna so sklepanja razumevanja ustvarjalnega procesa ali osebe. Tako nam študije izdelkov govorijo o zelo ustvarjalnih

posameznikov, ne pa tudi o osebah s še neizpolnjenim ustvarjalnim potencialom (Richards, 2007).

Tretja perspektiva proučevanja ustvarjalnosti se osredotoči na ustvarjalca (ali osebnost). Veliko zgodnjih raziskav je primerjalo matematike, arhitekta, pisatelje in druge skupine glede na lastnosti, ki so lahko indikativne ali kontraindikativne za ustvarjalni potencial. Več lastnosti prekriva različne domene. Sem spadajo notranja motivacija, široki interesi, odprtost do izkušenj in avtonomija (Rhodes, 1961)

Izražanje osebnosti je pogosto odvisno od okolja, v katerem posameznik prebiva. Raziskava krajev je še posebej koristna pri določanju interakcij med ljudmi in okoljem. Glede prednostnih okolij obstajajo posamezne razlike, a spet tudi splošne težnje: ustvarjalnost ponavadi cveti tam, kjer obstajajo možnosti za raziskovanje in samostojno delo ter kjer se izvirnost podpira in ceni (Amabile, 1990).

Simonton (1990) je ponudil drugo perspektivo, tako da je kreativnost opisal kot prepričevanje: ustvarjalni ljudje spremenijo način razmišljanja drugih, zato morajo biti prepričljivi, da bodo prepoznani kot ustvarjalni. Pojem ustvarjalnosti kot prepričevanja deli predpostavke z družbeno perspektivo (Amabile, 1990), atribucijsko teorijo ustvarjalnosti (Kasof, 1995) in Csikszentmihályijevim (1994) sistemskim modelom. Po zadnjem modelu so prepričljivi posamezniki tisti, ki bodo verjetno vplivali na smer umetnosti (trendov, novih umetniških valov ...). Poudarek na prepričevanju pomeni, da vsakdanje izvirnosti ne moremo šteti za ustvarjalno, saj je pogosto v veliki meri osebna.

Preučevanje ustvarjalnosti je tako mogoče razvrstiti po postopku, izdelkih, osebnosti, krajih in prepričanju. Runco (2007) je predlagal, da bi lahko preučevanje ustvarjalnosti organizirali v hierarhijo, ki se začne s teorijami kreativnih nastopov in kreativnih potencialov. Prva smer je razdeljena na izdelke in teorije prepričevanja ter katero koli drugo perspektivo, ki se osredotoča na ustvarjalno vedenje z visoko doseženim strokovnim konsenzom; druga smer je razdeljena na ustvarjalno osebnost in kraje ter katero koli drugo perspektivo, ki ceni še neizpolnjene možnosti in subjektivne procese. Ta hierarhični okvir zajema prejšnjo shemo, hkrati pa omogoča raziskovanje vsakdanje ustvarjalnosti in ustvarjalnih potencialov otrok in drugih, ki imajo morda večino vsega, kar je potrebno, vendar potrebujejo izobraževalne možnosti ali drugo podporo, preden lahko ustvarjalno nastopijo (Runco, 2007).

1.1.4 Pomembnost in vloga ustvarjalnosti v družbi

Pomembno vprašanje, ki si ga postavljamo vedno znova, je: kakšno vlogo ima ustvarjalnost v današnji družbi in ali je sploh pomembna? Avtorica Moran (2010) poudarja dve splošni vlogi ustvarjalnosti v družbi. Pri tem jemlje za referenčni okvir sodobno zahodno družbo. Prvo vlogo – izboljšanje – ponavadi zagovarjajo usmerjevalci ustvarjalnosti ali demokratični potrošniki. Drugo vlogo – izražanje – ponavadi podpirajo podporniki ustvarjalcev in ustvarjalci sami. Čigavo torej mnenje naj ima prednost – skupinsko ali posameznikovo? Poglejmo si ta dva vidika.

1.1.4.1 Vloga ustvarjalnosti je izboljšava

Z vidika družbe je naloga ustvarjalnosti izboljšati družbo. Pomen ali namen je konkurenčna prednost: podjetje, država ali narod se bodo lahko primerjali z drugimi, če bodo uvedene nove ideje. Prepričanje je, da bo nova primerna rešitev ustvarila pozitivno spiralo produktivnosti in dosežkov. Na primer, več vladnih predstavnikov je trdilo, da je preživetje sodobnih družb odvisno od njihovega negovanja in vrednotenja ustvarjalnosti. Tako so ustanovili načrte za spodbujanje ustvarjalnosti v izobraževanju. Temeljna predpostavka je, da bo življenje, če bodo delavci in državljani prišli do novih idej, boljše. Družbena perspektiva krepi prepričanje, da je moč hierarhična in da si mora družba prizadevati za vrhunce. Priložnosti je treba skrbno ovrednotiti in uporabiti najboljše. Izsledke uspešnih priložnosti bi bilo treba ohraniti za sedanje in prihodnje generacije, ki jih bodo še naprej gradile. Ta pristop zahteva izobraževalne programe, ki izberejo in negujejo posameznike z največjim potencialom za inovativnost na različnih področjih (Moran, 2010).

1.1.4.2 Vloga ustvarjalnosti je izražanje

Z vidika posameznika, kar pogosto zagovarjajo kreativni praktiki in laiki, je funkcija ustvarjalnosti izražanje prikritih vidikov jaza. Smisel ali namen ustvarjalnosti je ustvarjanje pomena. Posameznik nekaj razume na osebno pomemben način in ta pomen deli s pomočjo neke vrste izdelka. Prepričanje je, da nova ideja ali izdelek potrjuje obstoj človeka v tem, da sta on ali ona svetu pustila pečat. Oseba je prispevala k svojemu neposrednemu okolju. Predpostavka osnovne vrednosti ustvarjalnosti je slednja: če posamezniki izrazijo tisto, kar je znotraj njih (svoj potencial), se bodo počutili bolje. V določeni kulturi bi besedo izražanje lahko prevedli v različne manifestacije. Nekatere kulture so bolj strpne do individualnosti in samoizražanja, še posebej, če jaz izraža nekaj, kar presega kulturno normo (Ritzer, 2006).

Čeprav konvencionalna modrost navaja, da so zahodne kulture na splošno bolj usmerjene k posamezniku, vzhodne kulture prav tako zavzemajo to perspektivo in v kreativnosti vidijo

vlogo samoizražanja. Temeljno prepričanje je, da ustvarjalnost ne bi smela biti omejena na nedvoumne genije, namesto tega si skoraj vsakdo lahko zamisli nove načine za reševanje skupnega življenjskega problema ali razmišlja v smislu možnosti, namesto da bi samo zaznal in reagiral na tisto, kar je. Samoizražanje se nanaša na eksternalizacijo ali na to, kako človek svetu pokaže svoje interpretacije kulturnih pomenov (Ritzer, 2006).

Katere lastnosti se izražajo, ko je kreativno izražanje pomembno samemu sebi? Na družbo se gleda kot na negovalca individualnosti. Društva ponujajo izobraževanje in usposabljanje, podporo in varne prostore za raziskovanje posameznikovih interesov, želja in izkušenj. V mnogih državah je namen izobraževanja postal bolj sprostitelj ustvarjalnih sposobnosti otrok kot pa njihovo usposabljanje v prevladujočih ideologijah (Moran, 2010).

1.2 Umetnostna terapija

1.2.1 Definicija

Ameriško združenje za umetnostno terapijo (AATA) je umetnostno terapijo definira kot: » ... interdisciplinarni poklic iz stroke duševnega zdravja in socialnih storitev, ki bogati življenje posameznikov, družin in skupnosti z ustvarjanjem umetnosti, ustvarjalnim procesom, uporabno psihološko teorijo in človeškimi izkušnjami v psihoterapevtskem odnosu. Umetnostni terapevti spoštujejo vrednote in prepričanja posameznikov ter sodelujejo z ljudmi, ki imajo težave z zdravjem in duševnim zdravjem, ter z osebami, ki iščejo čustveno, ustvarjalno in duhovno rast. Umetnostna terapija se uporablja za izboljšanje kognitivnih in senzorično-motoričnih funkcij, spodbujanje samozavesti in samozavedanja, gojenje čustvene odpornosti, krepitev socialnih veščin, zmanjševanje in reševanje konfliktov, stisk ter spodbujanje družbenih in ekoloških sprememb. Umetniška terapija z integrativnimi metodami vključuje um, telo in duha na načine, ki se razlikujejo od verbalne artikulacije. Čutne, zaznavne in simbolne priložnosti vabijo alternativne načine receptivne in izrazne komunikacije, ki se lahko izognejo jezikovnim omejitvam. Vizualno in simbolično izražanje daje glas izkušnji ter moč individualni, skupnostni in družbeni preobrazbi.« (American Art Therapy Association, 2017).

V praksi umetnostna terapija vsebuje proces in produkt ustvarjanja (od grobega risanja do sofisticiranih oblik simboličnega izražanja). Znotraj podpirajočega okolja, ki ga vzpostavljata terapevt in uporabnik, dobi uporabnik možnost, da ustvarja izdelke z namenom raziskovanja, podajanja in deljenja smisla, ki tiči v njih. S temi sredstvi lahko uporabnik bolje razume samega sebe in svoje težave. To lahko vodi v pozitivno in trajno spremembo v doživljanju samega sebe, njegovih odnosih in splošni kvaliteti njegovega življenja. Kakor meni Storr (1972), kreativnost

ponuja sredstva za spoprijemanje s situacijami ali iskanje simboličnih rešitev za notranje napetosti, zaradi katerih uporabniki trpijo.

Umetnostna terapija izvirno temelji na psihoanalitičnih ali psihodinamičnih principih, vendar imajo terapevti proste roke pri uporabi katerekoli teoretične osnove. Esenca umetnostne terapije je v odnosu, ki ga je mogoče vzpostaviti med umetnostjo in terapijo. Umetnost lahko terapevtskim poklicem ponudi nekaj drugačnega, kar razlikuje umetnostno terapijo od sorodnih pristopov (Ulman, 1981).

Način, kako umetnostni terapevti izvajajo prakso, je pogojen s kar nekaj faktorji. Poleg izobraževanja in teoretičnih okvirjev, iz katerih izhaja umetnostni terapevt, imajo vpliv tudi potrebe uporabnika, skupina, s katero dela pomagajoči, in institucionalni kontekst, znotraj katerega to delo poteka. Vsaka situacija se predstavlja umetnostnemu terapevtu s svojimi določenimi izzivi in tako so lahko pristopi, ki so primerni v enem okolju, neprimerni v drugem. Preden začne s procesom umetnostne terapije, je potrebno poskrbeti za vzpostavitev primerne prostora, v katerem lahko poteka umetnostna terapija. Prostor mora biti dovolj intimen, da lahko ustvarjanje poteka nemoteno in varno. Potrebna pa je tudi velika mera prilagodljivosti, saj pogosto ne morejo delati v idealnih pogojih. Kljub temu se mora umetnostni terapevt potruditi, da ti pogoji ne okrnijo procesa (Edwards, 2004).

1.2.2 Zakaj umetnostna terapija?

Čeprav človeška komunikacija poteka v različnih oblikah, v družbi, kakršna je naša, prevladujejo besede. Ne samo da so besede glavno sredstvo, s katerimi izmenjavamo informacije glede sveta, temveč so besede za večino ljudi glavno sredstvo, ki jim je na voljo za izražanje problemov. Človeške izkušnje se ne morejo v celoti izraziti samo v besedah. Izražati, kako je občutiti ljubezen, sovraštvo, doživeti travmo, depresijo, lahko zahteva velik napor v iskanju prave besede. Tu umetnostna terapija ponuja način premagovanja frustracij, strahu in izolacije (Thong, 2007).

Likovno izražanje lahko privede do besedne komunikacije deloma že med samim delom, deloma po njem, ko se ljudje pogovarjajo o stvaritvah. Pri tem je najpomembnejša uporabnikova razlaga likovne stvaritve, ne pa terapevtova. Likovna izraznost ima pogosto pomirjujoč in krepien učinek. Včasih ljudje likovno izrazijo misli in čustva, ki jih vznemirjajo in motijo, čeprav se tega niti ne zavedajo. Včasih jih tako očitno izrazijo v posebnih oblikah in barvah, da to drugi opazijo, sam stvaritelj pa ne. Umetnostno ustvarjanje angažira čustva, osvobaja duha in povzroča, da človek naredi nekaj, kar sam hoče, in ne, kar mu je nekdo ukazal ali določil, ker naj bi bilo tako dobro zanj (Vogelnik, 1996.)

Cilji umetnostne terapije pogosto variirajo glede na določene potrebe posameznikov, s katerimi dela umetnostni terapevt. Te potrebe se lahko sčasoma, ko se terapevtsko razmerje razvija, spreminjajo. Za eno osebo lahko proces umetnostne terapije vsebuje spodbujanje s strani umetnostnega terapevta, da deli in raziskuje svoj čustveno težaven položaj preko ustvarjanja podob in diskusij, medtem ko je pri drugih sodelovanje bolj usmerjeno k omogočanju, da držijo barvico in pustijo svoj pečat, da razvijajo nove poti dajanja oblike prej neizraženim čustvom (Edwards, 2004).

Umetnostna terapija je lahko pomembna za mnoge ljudi, ne glede na to, ali se spoprijemajo z resnimi težavami ali pa samo želijo raziskovati sebe in svoja čustva, pri čemer uporabljajo umetnost kot medij. Zato avtorica Liebmann (2004) pravi, da za umetnostno terapijo ni potrebna posebna sposobnost oziroma nadarjenost na eni strani ali oškodovanost oziroma problemi na drugi.

Sledi nekaj prednosti umetniške terapije, ki so pomembne v različnih okoliščinah (Leibmann, 2004; Gussak in Rosal, 2016):

- Skoraj vsi so že v otroštvu uporabljali umetnost in to še vedno lahko počnejo, če jih spodbujamo, da pozabijo, da morajo biti slike umetniško, estetsko pravilne.
- Proces ustvarjanja lahko pomaga ljudem, da se bolj zavedajo občutkov, ki so jim bili prej prikriti ali pa so se jih le delno zavedali. Ljudem lahko pomaga, da postanejo bolj jasni glede nejasnih občutkov.
- Uporaba umetnosti lahko ljudem včasih pomaga sprostiti občutke, npr. jezo in agresijo, ter lahko zagotovi varen in sprejemljiv način spoprijemanja z nesprejemljivimi občutki.
- Ljudem lahko pomaga, da dobijo uvid v svoje trenutne razmere in rešitve. »Uokvirjena izkušnja« (izkušnja znotraj meje, kot npr. slika v okvirju) lahko predstavlja kontekst za preizkušanje ali fantaziranje o možni prihodnosti brez zavezanosti k resničnosti.
- Uporablja se lahko za pomoč odraslim pri igranju in prepuščanju/predaji (letting go). Ponovna pridobitev sposobnosti igranja lahko vodi do ustvarjalnosti in zdravja.
- Konkretnost izdelkov olajša razvijanje diskusije o njih. K slikam se lahko pozneje vrnemo, slike iz niza srečanj pa si lahko ogledamo in zabeležimo razvoj dogodkov.
- Uporaba umetnosti zahteva aktivno sodelovanje, kar lahko pomaga mobilizirati ljudi, ki so se navadili delati zelo malo. V skupinskem okolju je to en način izenačevanja udeležbe. Vsak se lahko pridruži in deluje na svoji ravni.
- Lahko je prijeten način dela, kar vodi do skupnega užitka in do tega, da posamezniki razvijejo občutek za lastno ustvarjalnost. Mnogi ljudje, ki se umetnostne terapije lotevajo zelo pogosto, razvijejo resnično zanimanje za umetnost.

- Umetnostna terapija pomaga ustvariti osebno pripoved: pripovedovanje lastne zgodbe je osrednjega pomena za razvijanje občutka identitete in pomoč drugim pri razumevanju in povezovanju. Ker se umetniško ustvarjanje dogaja v domišljiji, odpira vrata zgodbi in spominu na pomembne dogodke, ki so morda pozabljeni ali katerih pomen ni znan.
- Ustvarjalnega procesa ni treba presoјati: umetnostni terapevti srečujejo ljudi tam, kjer so: nobene umetniške spretnosti ali izkušnje niso pričakovane ali potrebne. Likovna terapija lahko ustvari oazo kreativnega eksperimentiranja in radovednosti v okolju zdravljenja, ki je osredotočeno na definiranje težav in ustvarjanje merljivih ciljev.

1.2.3 Skupinska umetnostna terapija

Tip delavnic, ki sem jih izvedel v empiričnem delu, je skupinski, zato si je vredno pogledati opredelitev skupinske umetnostne terapije. Lastnost umetnostne terapije je, da se procesi razvijajo hitreje, so bolj vidni in bolj oprijemljivi. Znotraj skupinske terapije razlikujemo več pristopov. Ti vključujejo odprte ali zaprte skupine, usmerjene ali tematske skupine in neusmerjene skupine (Liebmann, 2004).

Umetnostnoterapevtske skupine nudijo kombinacijo individualnih in skupinskih izkušenj, ki izhajajo tako iz tradicije skupinskega dela kot umetnostne terapije. V skupinskem delu obstaja veliko vrst, metod ter sistemov.

Liebmann (2004) našteva prednosti uporabe metode skupinskega dela:

1. Veliko družbenega učenja poteka v skupinah, zato skupinsko delo zagotavlja ustrezen kontekst, v katerem to prakticiramo.
2. Ljudje s podobnimi potrebami se lahko medsebojno podpirajo in pomagajo pri medsebojnem reševanju problemov.
3. Člani skupine se lahko učijo iz povratnih informacij drugih članov.
4. Člani skupine lahko preizkusijo nove vloge, da vidijo, kako se drugi odzivajo (modeliranje vlog), in se jih lahko v tem podpre in okrepi.
5. Skupine so bolj primerne za določene posameznike, npr. tiste, ki se jim zdi intimnost v individualnem delu preveč intenzivna.
6. Skupine so bolj demokratične, delijo moč in odgovornost.
7. Skupine so lahko ekonomičen način uporabe strokovnega znanja, da se pomaga več ljudem ob istem času.

Vendar pa obstajajo tudi pomanjkljivosti (*ibid.*):

1. Zaupnost je težje vzpostaviti, ker je vključenih več ljudi.

2. Skupine potrebujejo več virov in jih je težko organizirati.
3. Članom skupine je na voljo manj individualne pozornosti.
4. Skupina je lahko označena ali pridobi stigma.
5. Posamezniki se lažje skrijejo v skupini.
6. Nekatere udeležence lahko demotivirajo spretnosti drugih.

1.3 Socialno kulturno delo

Socialno kulturno delo je ime za področje, pri katerem se uporablja ustvarjalne tehnike v procesu svetovalnega dela (Poštrak, 1996). Šugman Bohinc (1994) dodaja, da so zaradi uporabe ustvarjalnih kulturnih dejavnosti področje poimenovali socialno kulturno delo, ker to pomeni socialno delo z igralno, gibalno, plesno, likovno, glasbeno in video dejavnostjo (Šugman Bohinc, 1994). Poleg imena socialno kulturno delo se uporabljajo tudi drugi izrazi, kot so pomoč z umetnostjo, uporaba izrazno-ustvarjalnih medijev, pomoč z ustvarjalnostjo.

Poštrak (1996) pravi, da gre pri socialnem kulturnem delu za srečanje dveh področij ustvarjalnosti: znanosti in umetnosti. Znanost se je na podlagi Descartesovega dualizma objektivno-subjektivno in iz tega izpeljane dvojnosti racionalno-emocionalno umeščala v polje racionalnega, razumskega, medtem ko se je umetnost umeščala v prostor emocionalnega, čustvenega. Socialno kulturno delo si poenostavljeno predstavljamo kot trikotnik, katerega eno oglišče je teorija, drugo so metode in tehnike ter tretje praktična dejavnost. Teoretsko ozadje je izrazito interdisciplinarno. V tem smislu poskušajo sodobne težnje z interdisciplinarnega vidika ujeti vsaj del večplastnosti našega bivanja. In to ne z vidika uporabe posameznih spoznanj iz različnih znanstvenih disciplin, temveč s hkratnim upoštevanjem le-teh in z njihovim preseganjem in združevanjem (Poštrak, 1996).

Pri programih za vzpodbujanje ustvarjalnosti in uporabo ustvarjalnih pristopov v svetovalnem delu se zaradi slabe pojasnitve pojmov, kot so spontanost, intuicija, osebna rast, samopodoba, pogosto znajdemo v nejasnosti, saj niso postavljeni v noben teoretski kontekst. Uporabo ustvarjalnih pristopov tako razumemo v dveh kontekstih. Po eni strani izhajamo iz predpostavke o vsakodnevni ustvarjalnosti kot sposobnosti razviti in uporabljati učinkovite in ustrezne strategije ravnanja. S tega zornega kota poskušamo na razne načine omogočiti in vzpodbujati ustvarjalnost uporabnikov, da se bodo uspešno znašli v vsakdanjem življenju. Po drugi strani pa se opiramo na stališče, da je tisto, čemur rečemo umetnost, oblika simboliziranega sporočanja. S tega zornega kota uporabo ustvarjalnih pristopov v svetovalnem delu razumemo kot obliko komunikacije z uporabnikom (Poštrak, 2007).

Z zornega kota socialnih delavcev ugotavljamo, da je oseba v stiski takrat, ko izgubi stik z lastno ustvarjalnostjo, oziroma ko se ne more več ustvarjalno soočiti z vsakdanjimi težavami, izzivi ... Razlogi za odrezanost od ustvarjalnih virov so različni. Z zornega kota socialnega kulturnega dela postane naša naloga, da osebi spet omogočimo stik z lastnimi ustvarjalnimi potenciali. Tako izhajamo iz potreb, želja in pričakovanj uporabnikov, podpremo jih, da si bodo lahko pomagali sami in spet postali ustvarjalni ter obvladali lastno življenje. V tem početju ne določamo, kaj je ustvarjalno, temveč to ugotavljamo skupaj z uporabniki, s katerimi delamo (Postrak, 2007).

Socialno delo je poleg sposobnosti tudi preizkus ustvarjalnosti, občutljivosti in iznajdljivosti socialnih delavcev. Ustvarjalno je tudi uporabnikovo sodelovanje v procesu iskanja, prepoznavanja in uporabe lastnih zdravilnih virov, učinkovitih vzorcev ravnanja in doživljanj (Šugman Bohinc, 1994).

Izrazno-ustvarjalne medije v socialnem delu uporabljamo, ker pripomorejo k posredni ali neposredni razjasnitvi posameznega stanja oziroma situacije ter k vzpostavitvi bolj sproščenega, pomirjujočega razpoloženja posameznika ali skupine. Izrazno-ustvarjalna sredstva so tudi medij, ki posameznikom omogoči, da se s svojo ustvarjalno dejavnostjo s posredovanjem izraznega ali umetniškega sredstva soočajo s sabo, se spoznavajo in prepoznavajo lastne potencialne (Kustec, 2016).

Uporaba ustvarjalnih kulturnih dejavnosti je zaradi svojih drugačnosti izredno primeren medij, ki ob zagotovljenem varnem odnosno-dinamičnem okviru omogoča in spodbuja komunikacijo med udeleženci v problemu. Udeleženci v opisanem sistemu se spoznavajo, izražajo in sporazumevajo skozi umetniška sredstva. Tovrstne dejavnosti lahko razveseljujejo, sproščajo, in prispevajo k integriranosti posameznika v odnosih. Olajšujejo delo z domišljijo, saj lahko prispevajo k nezavedni, a učinkoviti in trajni rešitvi problema. Pogosto je ta jezik v danem prostoru in času edini jezik komunikacije ali pa je najprimernejši jezik za začetek komunikacije. Vsakdo se lahko pridruži, saj je važen proces dejavnosti, ne pa njen končni rezultat (izdelek) (Šugman Bohinc, 1994). Priporočljivo, če ne celo zapovedano, je, da umetniških izdelkov posameznika ne obravnavamo z zornega kota skladnosti z estetskimi, tehničnimi ali kakršnimikoli drugimi merili. Ne zanima nas rezultat, temveč proces in sporočilo, to, kar nam posameznik pove o sebi in o svojem položaju skozi dani izdelek (Postrak, 2007).

Pomembno je, da prepoznamo in spodbujamo ustvarjalnost ne le v mejah kulturnih dejavnosti, temveč tudi v načinu uporabnikovega celostnega sodelovanja v procesu psihosocialne pomoči in v odkrivanju uporabnikovih doslejšnjih ustvarjalnih načinov učinkovitega reševanja problemov. Problema ne vidimo v klientu in njegovi značajski strukturi, temveč v načinu

njegove komunikacije. Zato je tudi naše delovanje v vlogi socialnih delavcev osredotočeno na klientovo odnosno strukturo v vsej njeni večplastnosti, kjer gibalno-plesna, igralna, glasbena, likovna in video govorica bogato prispevajo k večji integriranosti uporabnika in uporabniškega sistema kot odnosne celote (Šugman Bohinc, 1994).

1.4 Koncepti postmodernega socialnega dela

Delavnice so zastavljene s koncepti postmodernega socialnega dela. Zato je vredno nameniti poglavje tistim konceptom delovnega odnosa, ki se najbolj odražajo v delavnicah. Za začetek je vredno poudariti, da je proces pomoči definiran kot soustvarjanje rešitev ali dogovorjenih izidov, ki jih raziskujemo in sooblikujemo v pogovorih z uporabniki. Gojiti moramo prostor, v katerem lahko uporabniki odprto in brez strahu govorijo o svojih problemih in rešitvah. Soustvarjanje v socialnem delu vključuje: soraziskovanje, opazovanje, preverjanje, spraševanje, reflektiranje, odgovarjanje. To je osrednji proces, v katerem pogovor poteka tako, da pozorno poslušamo, slišimo, kaj nam uporabnik govori in temu primerno odgovorimo. Naloga socialnega delavca v odnosu z uporabnikom je, da vzpostavi in pelje pogovor v smeri zelenih izidov (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019).

Delovni odnos vse udeležene definira kot sodelavce v skupnem projektu, ki imajo nalogo, da soustvarjajo deleže v rešitvi. To omogoči, da je ustvarjanje rešitev za kompleksne probleme zastavljeno in usmerjeno vedno znova ter se dojema kot izviren delovni projekt (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011). Iz podane definicije lahko za delavnice izpeljem pomembnost celotnega odnosa med socialnim delavcem in uporabnikom. Odnos mora biti sodelovalen in ciljno usmerjen. Zatorej na delavnicah ne smem zapovedovati uporabnikom, kaj si morajo zastaviti kot cilj niti kako pridejo do tja. To je potrebno storiti (in raziskovati) skupaj na podlagi njihovih želja in sposobnosti. Na delavnicah bi to pomenilo, da bi raziskovali skupaj, katere so tiste ovire, ki posameznike zadržujejo, da se ne morejo izražati, kot bi si želeli, ali pa skupaj poiskati tisto, kar so si želeli vedno ustvarjati, vendar zaradi različnih ovir in razlogov niso uspeli.

Dogovor o sodelovanju je uvod v sodelovanje. Potrebno je izreči jasen dogovor o sodelovanju, saj gre za temelj, ki omogoči trdno vzpostavljanje odnosa in nastavke za nadaljnje delo, na katere se lahko naslanjata tako uporabnik kot socialni delavec. V dogovoru se uskladimo o tem, kako bomo delali in o času, ki ga imamo na voljo (tu je poudarjena sedanjost, oziroma raziskovanje tistega, kar je mogoče storiti zdaj), in dogovor o tem, kako bomo delali, prav tako pa se dogovorimo o vlogah vseh udeleženi v problemu (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011). Na delavnicah se bo to vse odvijalo na uvodni seji. Pred začetkom bom poslal

plan celotnih delavnic, da jih uporabniki lahko v miru pregledajo in pripravijo opombe, popravke ali komentarje na plan. Na uvodnem predavanju bom podrobneje predstavil način delavnic in potek našega dela ter nato prepustil oder prost za vse ideje, dogovore, povratne informacije in želje glede celotnega programa.

Instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev sta naslednji pomemben del delovnega odnosa. Bistvo tega koncepta je naloga socialnega delavca, da soustvari proces pomoči, v katerem skupaj z uporabnikom raziskuje in oblikuje deleže udeleženih v rešitvi. V procesu uporabnik vstopi s svojo definicijo problema, na to doda svoje videnje socialni delavec, ter se lotita oblikovanja definicije uresničljivega. V procesu je nujno spoštovanje osebne izkušnje ter ustvarjanje pogojev, v katerih so izhodiščne točke raziskovanja izkušnje uporabnika. Vsi procesi vodijo v to, da se dogovorimo o uresničljivem (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011). Na delavnicah bomo instrumentalno definicijo problema sooblikovali skozi dve delavnici. Po uvodnem srečanju bo vsakemu uporabniku dana naloga, da premisli o svojem problemu in ovirah, ki mu onemogočajo ustvarjanje. Za ta del bom pripravil obrazec, ki jim bo olajšal iskanje, vendar jih ne bo rigidno usmerjal v definiranje problema. Na drugem srečanju bo vsak imel opravka s svojo definicijo problema. Tega se bomo lotili in postopno premišljevali po korakih. Najprej bomo vsak zase definirali problem, vsakemu udeležencu bom na voljo, da mu pomagam. Kasneje pa se bomo lotili iskanja in orisa rešitev oziroma zelenih dobrih izidov. Delo na iskanju rešitev bo daljše, zato bomo imeli za domačo nalogo premislek o zelenih dobrih izidih in njihovo natančnejšo opredelitev. Na naslednji delavnici pa bomo vse to pregledali in pokomentirali.

Prvo sinergetično načelo – ustvarjanje okoliščin za stabilnost – je še eden od pomembnih konceptov, ki jih uporabljamo v socialnem delu, prav tako pa prinašajo ogromno korist tudi pri delavnicah. »Prvo sinergetično generično načelo govori o tem, kako vzpostaviti primarni kontekst stabilnosti kot temelj za razvoj novih spoznavno-čustveno-vedenjskih navad. Če hočemo spodbuditi mobilizacijo virov za spreminjanje svojih ustaljenih vzorcev, ker se z njimi ne odzivamo več ustrezno na konkretne življenjske okoliščine, potrebujemo trdna, stabilna in varna tla pod nogami,« (Šugman Bohinc, 2013, str. 43).

Načelo govori o odpravljanju nestabilnih razmer (npr. ekoloških, ekonomskih, političnih, socialnih, delovnih, zdravstvenih, družinskih, partnerskih, osebnih idr.), ki požirajo vso energijo, ki bi jo morali uporabniki usmeriti v reševanje glavnega problema (Šugman Bohinc, 2013). Sprva to načelo poudarimo v samem delovnem odnosu, kasneje pa v življenjskih okoliščinah. Okoliščine za odnosno stabilnost, na katere moramo biti pozorni in jih ustvarjati, so: varnost, vzajemno zaupanje v vire, moč, sposobnosti, pričakovanje sodelovanja v smeri

zaželenih ciljev, krepitev lastne vrednosti, veselje do eksperimentiranja in učenja iz napak, upanje na uspeh idr. (Šugman Bohinc, 2011).

Na delavnicah se bomo najprej osredotočili na vzpostavljanje prostora našega delovanja, kar bomo naredili že predhodno, saj bom vsakemu udeležencu poslal vprašanja glede (so)delovanja v skupini (pravila, način dela, kako lahko poskrbimo za prijetno in varno ozračje v delavnicah). Vse to bo spadalo tudi pod dogovor skupine. Na prvi in drugi delavnici bomo dali pomemben poudarek temu, da morajo imeti, preden se lotevajo sprememb, zagotovljen odprt prostor in zadovoljene temeljne potrebe – pogoje za nove spremembe. Če bo kateri od udeležencev želel, se bomo lotili tudi poglobljenega vpogleda v to tematiko.

Osebno vodenje je naloga socialnega delavca, saj socialno-delovno ravnanje pomeni vodenje k dogovorjenim ter uresničljivim rešitvam oziroma k dobrim izidom (Čačinovič Vogrinčič in Mešl 2019). Osebno vodenje je eden od pomembnih temeljev mojih delavnic, saj bom preko lastnih izkušenj, znanj in veščin usmerjal celoten proces delavnic. To pomeni, da sem si zastavil ohlapen okvir poteka sklopov delavnic (na katerega imajo udeleženci vpliv), ki je usmerjen v premagovanje ovir pri ustvarjanju. Istočasno pa sem na voljo vsakemu udeležencu, da se pogovoriva o njegovih/njenih težavah in ovirah ter se skupaj potrudiva poiskati rešitve.

Perspektiva moči nas usmerja, da skupaj z uporabniki raziščemo in izkoristimo njihovo moč oziroma vire moči, torej vse uporabnikove talente, znanja, sposobnosti, vire mobiliziramo, da doseže svoje cilje in vizije. Pri iskanju virov moči sprašujemo po želenih razpletih, dobrih izidih, virih, opori v skupnosti, po dobrih izkušnjah ... (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019.) Kritična in najpomembnejša točka pri delavnicah je ravno krepitev moči. Kar se ne omenja pogosto, je ravno sposobnost krepitev moči kot element vzdrževanja dobrih navad. Namreč, delavnice s samimi metodami in nalogami ne bi delovale, če jih udeleženci ne uporabljajo tudi po končanih delavnicah, glavna dela se torej zgodi izven delavnic. Zato je ravno krepitev moči tisto potrebno mazivo, ki poganja kolesje, saj z medsebojnimi podpiranjem, vero v druge in vase lažje vztrajamo ter se lotimo dela z večjim zanosom, kot bi se ga sicer sami. Tako bomo namenili celotno delavnico temu konceptu. Na delavnici bomo v skupini raziskovali naše moči in vire ter se pogovarjali o njih. Želim si, da bi vsak udeleženec iz te delavnice odšel z izkušnjo okrepljene moči. Krepitev moči pomeni razviti način, kako podpreti ljudi pri gradnji boljšega življenja po njihovi volji. Včasih uporabniki sebi nehote omejijo vpliv in sodelovanje ljudi v lastnem življenju. Eden od načinov, kako se izogniti nenamernemu odvzemu moči

uporabnikom, je aktivno pridobivanje njihovih povratnih informacij. S tem postanemo odgovorni partnerji (Madsen, 2014).

Izviren delovni projekt je projekt pomoči, ki nastane po soustvarjenih rešitvah in zelenih razpletih, ki se oblikujejo v delovnem odnosu. Gre za prevod omenjenih konceptov (soustvarjanje rešitev, iskanje zelenih razpletov) v akcijo. Ti se konkretizirajo v manjših korakih, ki udeležujejo dogovore, spremembe, naloge, delež posameznika in dogovorjene roke. Projekti se vsakokrat na novo in posebej oblikujejo za vsakega uporabnika posebej in so soustvarjeni skupaj z njimi. Poudarek je na delu, sodelovanju, aktivnostih, ki sledijo iz opravljenega dela v delovnem odnosu. Tu ne pišemo le konkretnih nalog, temveč vedno znova tudi ugotavljamo razlike ali minimalne spremembe v procesu doseganja željenih izidov (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011). Celotna delavnica je izviren delovni projekt pomoči, saj bo vsak posameznik zase naredil svoj projekt in načrt, kako bo speljal celotno zadevo, stremel k lastnim ciljem. Na tej poti bomo skupaj, potekala pa bo kot projekt, ki si ga zastavi vsak sam zase. Pomembno je, da bomo merili sami sebe, da bomo odgovorni za uresničevanje ciljev ter se vselej močno podpirali. (Več o implementaciji izvirnega delovnega projekta pomoči v 10. poglavju – Načini podpore.)

»Sinergetično generično načelo stabilizacije spremenjenih načinov delovanja sistema poudarja, da potrebujemo številne pozitivne odzive in potrjevanja za svoje nove spoznavno-čustveno-vedenjske izkušnje. Potrebujemo priložnosti in čas, da nastajajoče nove vzorce lahko preizkusimo v različnih situacijah, jih združimo s svojimi obstoječimi samoopisi ter vključimo v zase smiselne odnose in socialne strukture,« (Šugman Bohinc, 2013 str. 68).

Novi vzorci, izkušnje in delovanje oziroma načini ravnanja potrebujejo čas, da se stabilizirajo in postajajo prevladujoči načini ravnanja. K stabilizaciji novih izkušenj veliko prispevajo varovalni scenariji (na delavnici bomo namenili čas vzpostavljanju in vzdrževanju navad v kriznih časih), ki so aktivirani v času krize, tako v času načrtovanja zelenega razpleta kot pri spremljanju in podpori družini, ko so dogovorjeni izidi doseženi. Varovalni scenariji dajejo občutek varnosti in dodatno motivacijo in voljo za izbiranje in uporabo novonastalih načinov delovanja (Šugman Bohinc, 2011).

Nove vzorce krepimo s proslavljanjem vsakega najmanjšega pozitivnega premika v zeleno smer, s pohvalami, s spoštljivim in radovednim raziskovanjem stvarnosti vsakega posameznika posebej, z upoštevanjem perspektive moči in etike udeležnosti, z osebnim vodenjem, z varnim in zaupnim prostorom v delovnem odnosu in s humorjem (Šugman Bohinc, 2013). Temu pa bi še dodal podpirajočo umetniško skupnost, s katero bomo, tako upam in načrtujem, nadaljevali

sodelovanje po zaključku delavnic. To bi pomenilo, da bi se še vedno dobivali in obdelovali enake tematike, istočasno pa bi namenjali čas tudi drugim aspektom druženja.

1.5 Spoštljivi in odgovorni zavezniki/soustvarjalci procesa

Med koncepti postmodernega socialnega dela sem namenoma izpustil etiko udeležенosti, saj ji bom namenil celo poglavje v tandemu s filozofijo učitelja kot kolega popotnika. Koncept se mi zdi zelo pomemben za delavnico in zato vreden poglobljenega vpogleda.

Etika udeležенosti nas usmerja v to, da nas iz objektivnega opazovalca nadgradi v sodelavca in sodelovanje, v katerem nima nihče zadnje besede oziroma v katerem nihče ne potrebuje zadnje besede. Socialni delavci so udeležени kot sogovorniki in soustvarjalci (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019). Ravno tu je srž odnosa na delavnicah, sodelovanje, v katerem se lahko drug od drugega učimo, skupaj brodimmo skozi probleme in jih premagujemo.

Koncept soustvarjanja opredeljuje hkrati odnos in proces pomoči. Odnos med uporabnikom in socialnim delavcem je odnos med ekspertom iz izkušenj ter spoštljivim in odgovornim zaveznikom, ki vzpostavita in ohranjata procese raziskovanja in udeležенosti v želenih izidih. Poudarek je na procesu, na prispevku vsakega udeležенega, ki prispeva instrumentalno definicijo problema in svoj delež v rešitvi (Čačinovič Vogrinčič, 2008).

Odnosna drža oziroma vloga socialnih delavcev in delavk v socialnem delu torej pomeni biti spoštljiv in odgovori zaveznik, ki v delovnem odnosu soustvarjanja in v izvirnem delovnem projektu pomoči sodeluje z ljudmi kot strokovnjak na podlagi lastnih izkušenj (Čačinovič Vogrinčič, 2006).

Socialni konstrukcionizem omogoča razvijanje sodelovalnega socialnega dela, v katerem strokovnjaka kot nekoga, ki ve, kaj je za človeka dobra rešitev, in uporabnika, ki naj bi strokovnjakove nasvete upošteval, nadomesti občutljivo skupno raziskovanje sogovornikov, udeležенih v procesu soustvarjanja želenih izidov. V sodelovalnem socialnem delu izhajamo iz teoretskih izhodišč narativnih pristopov in k rešitvi usmerjene terapije kot podlage za skupno raziskovanje pomenov, dominantnih zgodb, izjem od zgodb, ki izključujejo, razvrednotijo, za soustvarjanje novih želenih življenj. S premikom od objektivizma h konstruktivizmu ter k socialnemu konstrukcionizmu razumemo, da so v socialnem delu osrednjega pomena procesi, ki jih razvijamo med udeležенimi v projektu sodelovanja in pomoči. S sodelovanjem lahko omogočimo nove izkušnje spoštovanja, dostojanstva, upoštevanja in krepimo moč sogovornikov (Mešl, 2008).

Pomembno je, da socialni delavci začnejo sodelovati tako, da se v pogovoru pridružijo uporabnikom, katerim omogočijo, da izrazijo svoja pričakovanja, svoje želje, svoje potrebe, ne

pa da uveljavijo svoje ideje o pravih rešitvah. Proces pomoči se začne s pridruževanjem tam, kjer posamezniki trenutno so. Vsak nadaljnji korak je možen šele, ko se sporazumemo, ko raziščemo želene poti, soustvarimo možen korak, se o njem dogovorimo (Madsen, 2007).

Sodelujoča pomoč temelji na načelih in ne na receptih. To delo je preveč zapleteno, da bi ga lahko izvedli s preprostimi koraki. Najti moramo način, kako »disciplinirano improvizirati«, se pravi, združevati strog pristop k svojemu delu s prepoznavanjem nujnih zahtev po prilagodljivem prilagajanju situacijam, ki jih nikoli ne bi mogli predvideti. Medsebojna povezanost je pomemben temelj tega dela in lahko močno vpliva na ljudi, ki jim pomagamo. Vsaka interakcija, ki jo imamo z ljudmi, vpliva na to, kako se doživljajo, in oblikuje njihov smisel za življenje in možnosti, ki so jim na voljo. Glede na to je za nas kot delavce pomembno, da razmislimo o učinkih svojih dejanj na ljudi, ki jim pomagamo, ter se vprašamo, kakšne življenjske zgodbe bi lahko spodbujale naše interakcije z ljudmi, in razmislimo o tem, v kolikšni meri bi jim te življenjske zgodbe lahko pomagale ali jih ovirajo pri iskanju zaželenih ciljev (Madsen, 2014).

Na delavnicah je tako potrebno premisliti celoten odnos med nami in soudeleženci, namesto da bi delovali kot vir vsebinskega znanja, so v novem odnosu vodilni vsi udeleženi, ki ostalim soudeležencem prikažejo učenje z lastno verodostojno raziskavo. V pedagoškem smislu učitelj in učenci skupaj potujejo po cesti, ki jih pogosto pripelje na neznana ozemlja (Hmelo-Silver, 2004).

Potrebno je obravnavati kompleksnost in postaviti učne strategije, saj ni dovolj, da raziskujemo le probleme. Za učinkovito izvajanje se morajo učitelji in socialni delavci naučiti delovati kot pospeševalci, kar uporabnikom omogoča, da svoje učenje usmerjajo tako, da delajo z odprtimi problemi v skupnih okoljih. Ta vloga pospeševalca od socialnega delavca zahteva, da ne deluje kot strokovnjak za vsebino, temveč kot »strokovnjak, ki se zna zgledovati po dobrih strategijah za učenje in razmišljanje«. (Hmelo-Silver, 2004, str. 245).

Vodja procesov učenja modelira reševanje problemov, uporablja usmerjevalna vprašanja za lažje delo v skupini in zagotavlja postopoma manj ovir, ko uporabniki postanejo bolj spretni pri reševanju problemov. Učinkovit predavatelj torej deluje predvsem kot vzorni učenec in uporablja prilagodljiv nabor izpraševalnih veščin, prilagojenih sposobnostim uporabnika (Hmelo-Silver, 2004).

Na drugi strani avtorica Moon (2001) predstavlja kontekst odnosa v umetnostni terapiji. Ko umetnostni terapevt dela kot sodelavec z uporabnikom, se na terapijo gleda kot na partnerstvo. To ne pomeni, da je ta model zastavljen v nekakšnem vedenjskem smislu, kjer uporabniku zapovedujemo točno določene naloge, obnašanje in smernice, temveč pomeni pristno

zainteresiranost v umetnost kot del terapije. Vsak partner ima področje ekspertize, kjer lahko prispeva k sodelovanju. Terapevt ponuja ekspertizo v umetnostni terapiji in uporabnik ponuja ekspertizo glede samega sebe. Obstaja veliko načinov, kako lahko umetnostni terapevt sodeluje v umetnostni terapiji. Najbolj očiten način sodelovanja je, ko terapevt in uporabnik delata na isti umetnini. Drug tip sodelovanja nastane, ko je terapevt pripravljen prevzeti podrejeno vlogo v kreativnem ustvarjanju, da dela kot uporabnikov pomočnik, če npr. uporabnik nima fizične sposobnosti, da opravlja določene procese ali pa potrebuje čustveno podporo. Terapevt si prizadeva ostati pristen v odnosu do uporabnikovih namenov in podpira uporabnikovo izbiro in nadzor nad kreativnim procesom. Tretji tip sodelovalnega dela v umetnostni terapiji je uporaba ustvarjanja kot sredstva dialoga in komunikacije z uporabnikom. Medtem ko vso umetnost razumemo kot obliko komunikacije, tukaj mislimo na umetnost, ustvarjeno v dialogu, ki ga začne bodisi uporabnik bodisi terapevt in se potem nadaljuje kot izmenjava. Vsaka oseba v tem odnosu lahko kaj doda, nadaljuje, podpira, spreminja, zbriše ali se odzove na druge načine (Moon, 2001).

Pisatelj George Bernard Shaw me je spodbudil, da sem razmišljal o celotnem odnosu v delavnicah. Takole je zapisal: »Nisem učitelj: samo sopotnik, ki ste ga vprašali za pot. Tako sebi kot vam sem pokazal pot naprej,« (Hmelo Silver, 2004). Prispodoba kolegov in kolegic popotnikov na tej dolgi poti, kjer si vzajemno pomagajo skozi prepreke in se ne zanašajo samo na enega, se je močno zasidrala vame ter postala temelj za odnos, kakršnega želim imeti na delavnicah. V užitek mi je misel, da se lahko, tako kot lahko učim druge, ogromno naučim od drugih. Prav tako pa mi pomeni takšen odnos veliko razbremenitev in sproščenost, saj ni potrebe, da bi se prikazoval kot velik ekspert. Na podlagi povedanega predvidevam, da bodo celotni odnosi in duh delavnic veliko bolj sproščeni.

1.6 Ovire pri ustvarjanju

O temi strahu in ovir pri ustvarjanju sem prebral že veliko literature, saj sem se (in se še vedno) tudi sam soočal z njim. Za namene magistrskega dela sem podrobneje pregledal znanstveno literaturo, ki se ukvarja s področjem ustvarjalnosti. V nadaljevanju opredelim najpogostejše ovire in strahove, ki posameznikom onemogočajo ustvarjanje.

Nekateri avtorji trdijo, da se vsi rodimo kreativni, vendar družbeni pritiski v zgodnjih letih doma, v šoli in v skupnosti zatirajo živahno domišljijo in spodbujajo konformiranje (Runco in Pritzker, 2011). English in Stengel (2010) obravnavata čustvo strahu ne samo kot afekt ali takojšen odziv, temveč tudi kot odziv, ki nastane po (slabi) izkušnji.

Ustvarjanje ima v sebi elemente tveganja in ranljivosti (tj. svoje delo, ki vsebuje nas, dajemo drugim na vpogled). Za mnoge ljudi je že to dovolj, da si ne upajo začeti. Tistim, ki se lotijo, pa se neredko porajajo naslednji dvomi, ki lahko v skrajni obliki zvenijo kot: nisem umetnik – lažen sem, ničesar nimam za povedati/izraziti. Nisem prepričan, kaj počnem. Drugi ustvarjalci so boljši od mene, sem samo navaden človek. Nikoli ne bom imel razstave svojih del. Nihče ne razume mojega dela. Nikomur ni všeč moje delo. Nisem dober ... Ti strahovi imajo brez dvoma manj opravka z umetnostjo kot z umetnikom. Konec koncev pri ustvarjanju umetnosti uporabljamo svoje najvišje spretnosti in materiale in ideje, ki nas najbolj zanimajo. Kar ločuje umetnike, ki še vedno ustvarjajo, od nekdanjih umetnikov, je to, da tisti, ki se spopadajo s svojimi strahovi, izzivajo svoj strah, nadaljujejo; tisti, ki ga ne, nehajo. Vsak korak v umetniškem procesu to vprašanje preizkusi (Bayels in Orland, 1993).

V nadaljevanju sledijo najpogostejše ovire pri ustvarjanju. Za definiranje in opredelitev sem se predvsem naslanjal na razdelitve, ki so bile podane v *Encyclopedia of Creativity* (Runco in Pritzker, 2011) ter *The Cambridge handbook of creativity* (Kaufman in Sternberg, 2010) in jih obogatil in dodal druge ovire z opisi iz podobne literature. Hkrati poudarjam, da se zavedam kompleksnosti, različnosti ljudi in življenja ter da obstaja še mnogo več ovir, delitev in razčlenitev ovir.

1.6.1 Učenje in navada

Najbolj očitna ovira za ustvarjalno razmišljanje in inovacije je preprosto navada – naši dobro naučeni načini razmišljanja in odzivanja. Začne se zgodaj. Naučimo se »pravičnih« odzivov, rutin in vzorcev vedenja. Spoznamo jezikovne navade in pojmovne kategorije svojega etničnega, kulturnega, družbenega ... okolja. Naučimo se ravnati »tako kot se je vedno delalo« in »tako kot naj bi se delalo.« Z leti postaja težko videti in ustvariti nove možnosti – prekiniti ali zatreti svoje navade, ki ovirajo ustvarjalnost. Sprašujemo se, kdaj smo nazadnje poskusili nekaj zares novega. Ali stare navade in pričakovanja posegajo v nove ideje, dejavnosti in možnosti (pri tem mislim na to, kako nam določen način dela, ki ga opravljamo že celo življenje, onemogoča, da bi se reševanja problema lotili drugače)? Sposobnost oblikovanja navad in pričakovanj je seveda potrebna sposobnost človeštva, ki usmerja naše vsakodnevno vedenje. Vendar sta učenje in navada hkrati blagoslov in prekletstvo (Runco in Pritzker, 2011).

Učenje ne obstaja samo v učilnici. Učenje in poučevanje sta živa tokova, ki se pretakata skozi vsak trenutek našega življenja in nam pomagata vzpostaviti povezave med nami, drugimi in prostori, v katerih bivamo. Morda je vsakodnevna praksa prvi korak, ki posamezniku pomaga

vzpostaviti te povezave med seboj, potekom in življenjem izven učilnice (Baer, 2012). Vsakodnevna vaja je namenjena spodbujanju posameznikovih kognitivnih sposobnosti, ki vključujejo ustvarjalnost (Eisner, 2002). Posamezniki imajo vedno kaj povedati o sebi in svojih izkušnjah in morda potrebujejo le prostor, da to povedo. May (1991) pravi, da nam to da priložnost za razmislek o tem, v kakšnem odnosu smo do sveta in kaj pomeni biti v njem. Človeško izražanje pomeni več kot površinske značilnosti elementov ustvarjalnosti. Tisti, ki želijo osmisliti te elemente, morajo biti radovedni, pozorni in aktivni konstruktorji pomena.

1.6.2 Motivacijska ovira

Motivacija ni le vpliv afektov na ustvarjalnost. Gre za več kot le čustva. Povezana je tudi z razmišljanjem in spoznavanjem. Tu je najbolj pomembno poudariti, da je pomankanje motivacije posledica kognitivne stiske. Zatorej je to postopek, ki zahteva tako afekt kot kognicijo. Obstaja nekaj razprav, kaj je na prvem mestu, afekt ali spoznanje, najbolje pa je sprejeti dejstvo, da smo ljudje zapleteni; imamo čustva in misli. Lahko bi jih poskušali razmejiti in se prepirali, kaj je prvo, v resnici pa med seboj sodelujejo. Oboji so del tega, kaj pomeni biti človek, in oboji igrajo vlogo pri ustvarjalnih prizadevanjih (Kreitler, 2012).

Amabile (1990) je notranjo motivacijo opredelila kot motivacijo, da dejavnost počnemo zaradi nje same, ker je sama po sebi zanimiva, prijetna ali zadovoljiva. V nasprotju s tem pa je zunanja motivacija opredeljena kot motivacija za izvajanje dejavnosti predvsem za dosego nekega zunanjega cilja, kot je nagrada. V eksperimentalni študiji notranje motivacije je Amabile (1990) skupino študentk psihologije prosila, naj izdelujejo kolaže. Tiste, ki so vedele, da njihovo delo ne bo ocenjeno, so ustvarjale bolj kreativno (kot je ocenila komisija izkušenih študentov umetnosti) kot druge. To je veljalo ne glede na to, da so jim naročili, naj bodo kreativne. Tako je Amabile pokazala, da opazna zunanja omejitev na splošno vodi do nižje ustvarjalnosti. Amabile (1990) je opisala, kako ima lahko zunanja motivacija pozitiven vpliv, če je sinergična – informira ali omogoča in ne nadzoruje. Pozitiven učinek je še posebej verjeten, ko je že prisotna visoka notranja motivacija. Po teoriji avtorice je mogoče sočasno pojavljanje notranjih in zunanjih motivacij.

Raziskave kažejo, da so kreativni ljudje, ki počnejo to, kar radi počnejo, dejansko notranje in zunanje motivirani. Toda ljudje se pogosto odločijo za poklic ali druge dejavnosti iz drugih razlogov – denarja, socialnega pritiska, razpoložljivosti poti do uspeha ali celo osnovnega preživetja. Torej smo lahko omejeni z lastnimi odločitvami, ne glede na to, ali jih omejuje družba ali lastne vrednote (Kaufman in Sternberg, 2010).

1.6.3 Čustvene ovire

Čustvene ovire vplivajo na razmišljanje tako, da nas ustavijo na mestu. Predstavljajmo si tehtnico s čustvenimi vznemirjenji ali popolno ustavitvijo na eni strani in jasnim razmišljanjem na drugi strani. Ko se ena stran spušča, se druga dviguje. Nekatere znane čustvene blokade so jeza, strah, tesnoba, sovraštvo in celo ljubezen. Nekatere so začasna stanja, ki jih morda povzročajo težave z vrstniki, starši, partnerji ali otroki ali pritiski in skrbi v šoli ali službi, finančni stres ali slabo zdravstveno stanje. Med trajnejše čustvene blokade spadajo kronični viri negotovosti in tesnobe, kot so strah pred neuspehom, drugačnostjo, kritiko ali posmehom, zavrnitvijo, nadzorniki in sramežljivost. Medtem ko večina naštetih čustev ovira človekovo ustvarjanje idej, nekatera blokirajo proces njihovega nastanka in uresničevanja, na primer strah pred tveganjem in strah pred negotovostjo. Razlike v potrebah in vrednotah lahko povzročijo konflikt in blokirajo sprejemanje inovacij. Eden od možnih načinov reševanja čustvenih ovir je dvostopenjski pristop h kreativnemu reševanju problemov: najprej se vprašamo, v čem je težava, nato pa, kaj lahko storimo glede tega (Runco in Pritzker, 2011).

Čustvene blokade so lahko posledica averzije do tveganja, pomanjkanja samozavesti, strahu pred zmoto, nestrpnosti do dvoumnosti ali nasploh nestrpnosti. Včasih je tvegano, če vlagamo svoj čas v izvirno idejo ali temo, če ga delimo z drugimi. Včasih se ustvarjalne stvari razvijejo iz dvoumnih situacij in potrebujejo čas za inkubacijo. Čas in pripravljenost za inkubacijo sta lahko zelo pomembna. Težava je v tem, da se pojavi čustvena reakcija (npr. nelagodje, nenaklonjenost ali strah), ki posamezniku preprečuje, da bi nadaljeval ustvarjalno delo. Prav zaradi takšnih razlogov vsaj ena teorija poudarja moč ega, ki je potrebna za ustvarjalno mišljenje (tj. osebna ustvarjalnost). Moč ega predstavlja trdnost in samozavest, ki omogoča posamezniku, da tvega, dopušča dvoumnost in se upira pritiskom, da se konformira (Runco, 2006).

1.6.4 Zaznavne ovire

Tu gre za našo nagnjenost, da stvari dojemamo na določen način, zaznavni niz, mentalni sklop ali funkcionalno fiksno. Ta nagnjenost je obratna od prožnega, inovativnega mišljenja. Zaznavni sklopi so različni za različne ljudi, temeljijo na naših edinstvenih izkušnjah, interesih, pristranskostih in vrednotah. Perceptualni sklopi so povezani z našo težnjo po hitrem odločanju in hitrem sklepanju, namesto da bi prožno videli alternative. Zaradi zaznavnih ovir se okaramo, ker rešitve ne vidimo prej. Preprečujejo nam, da bi dobili popolno in natančno sliko našega sveta; resnična težava ali resnica bo morda zgrešena. Stare navade vplivajo na nove predstave. Priporočilo za ustvarjalnost »naredi znano čudno« nas spodbuja, da skupne predmete in situacije vidimo na nove načine, premagamo preveč znane zaznavne značilnosti in iščemo nove

in drugačne ideje in zaznave. Veliko ustvarjalnosti vključuje zaznavanje novih pomenov, kombinacij in odnosov, ki so odvisni od premagovanja zaznavnih ovir (Runco in Pritzker, 2011).

1.6.5 Čas življenja (otročstvo, odraslost idr ...)

Simonton (1997) je pokazal, kako imajo posamezniki v različnih poklicih različne poklicne poti, pri čemer se njihova najbolj kreativna dela pojavljajo na različnih točkah njihove kariere. Nekateri poklici, kot sta poezija in fizika, dosežejo vrhunec pri mladih, starih približno 25 let. Druge kariere, na primer zgodovinarji, lahko dosežejo vrhunec nekaj desetletij kasneje. Mogoče zato, ker obstaja nekakšen razvojni ustvarjalni proces, v katerem lahko ljudje zgodaj na nekaterih področjih dosežejo ustvarjalne višine (na primer tiste, ki potrebujejo močne veščine reševanja problemov in vpogled) in potrebujejo več časa za razvoj sposobnosti na drugih področjih (Kaufman in Sternberg, 2010).

Tu velja poudariti tudi, da gre za oviro, kjer človek opravičuje svojo nezmožnost ustvarjanja s svojimi leti. Včasih ima celo prav (tu imam predvsem v mislih športne dejavnosti), vendar se v praksi vedno znova in znova dokazuje, da se posamezniki lahko lotijo različnih dejavnosti ne glede na svojo starost.

1.6.6 Vizija in domišljija

Pogosto se strahovi pokažejo v tistih povsem primernih (in pogosto ponavljajočih se) trenutkih, ko vizija prehiti izvedbo. Vizija je vedno pred izvedbo – in tudi mora biti. Vizija, negotovost in poznavanje materialov so pojmi, ki jih morajo priznati vsi umetniki in se iz njih učiti: vizija je vedno pred izvedbo, poznavanje materialov je stik z resničnostjo, negotovost pa vrlina (Bayels in Orland, 1993).

Domisljija prevzame nadzor, ko začnemo ustvarjati. Toda ko delo raste, tehnika prevzame domisljijo in postane manj uporabno orodje. Delo raste tako, da postaja vedno bolj specifično. Razvoj namišljenega dela v dejansko delo je skoraj kot hoja po vrvi, saj vsak korak v izvedbi zmanjša prihodnje možnosti s pretvorbo ene same možnosti v resničnost. V nekem trenutku izdelek ne more biti drugačen, kot je, in je končan. Ta trenutek dokončanja je neizogibno tudi trenutek izgube – izgube vseh drugih oblik, ki bi jih lahko predstavljal domišljeni del. Ironija je v tem, da je kos, ki ga naredimo, vedno za en korak oddaljen od tistega, kar smo si zamislili. Navsezadnje ima naša domisljija prosto pot s sto deli naprej, saj si omisli koščke, ki bi jih lahko in jih bomo nekega dne izvedli. Vse, na čemer lahko danes delamo, je neposredno pred nami. Naša naloga je razviti domisljijo o možnem. Končni del je dejansko preizkus skladnosti med domisljijo in izvedbo. In morda presenetljivo pogostejša ovira za dosego te korespondence ni

nedisciplinirana izvedba, temveč nedisciplinirana domišljija. Odpor se začne, ko poskušamo ideje pretvoriti v konkreten izdelek (Orland, 2007).

1.6.7 Pričakovanja

Nekje med strahovi, ki jih gojimo sami v sebi, in strahovi pred drugimi ležijo pričakovanja. Pričakovanja so ena izmed višjih možganskih funkcij, kjer gre za združitev domišljije s kalkulacijami. Ampak to je občutljivo ravnotežje – če gremo predaleč v eno smer, se naša glava napolni z neuresničljivimi fantazijami, če gremo predaleč v drugo, življenje porabimo za ustvarjanje seznamov opravil. Nerealna pričakovanja je enostavno doseči tako zaradi čustvenih potreb kot zaradi upanja (Bayels in Orland, 1993).

Pričakovanja, ki temeljijo na iluziji, skoraj vedno vodijo v razočaranje. Nasprotno pa so pričakovanja, ki temeljijo na samem delu, najbolj uporabno orodje, ki ga ima umetnik. Kar moramo vedeti o naslednjem ustvarjalnem delu, je vsebovano v zadnjem ustvarjalnem delu. Kraj, kjer se lahko seznanimo z našimi materiali, je v zadnji uporabi naših materialov. Mesto, kjer se lahko poučimo o svoji izvedbi/postopku, je v naši izvedbi/postopku. Najboljše informacije o tem, kaj imamo radi, so v našem zadnjem stiku s tem, kar imamo radi. Preprosto povedano, naše delo je naše vodilo: popoln, celovit, neomejen referenčni priročnik o našem delu. Naše delo nam govori o naših delovnih metodah, disciplini, močnih in šibkih točkah, običajnih potezah in pripravljenosti, da se sprejmemo. Če jih želimo videti, moramo delo videti jasno, brez presoje, brez potrebe ali strahu, brez želja ali upanja. Brez čustvenih pričakovanj. Vprašati moramo svoje delo, kaj potrebuje, ne kaj mi potrebujemo. Nato odstavimo svoje strahove in poslušajmo tako, kot dober starš posluša otroka (Orland, 2007).

1.6.8 Perfekcionizem

Dobro delo ni sinonim za popolno delo. Umetnost je človek; napaka je človeška; ergo, umetnost je napaka. Naše delo bo vedno neizogibno pomanjkljivo. Kljub temu med nekaterimi umetniki še vedno obstaja prepričanje, da umetnost pomeni delati stvari brezhibno – pri čemer se ne upošteva dejstvo, da bi ta pogoj diskvalificiral večino obstoječih umetniških del. Bolje je, da se spodbuja obratno načelo in sicer, da nepopolnost ni le pogosta sestavina v umetnosti, ampak zelo verjetno njena bistvena sestavina. Popolnost je sovražnik dobrega, saj zahtevati popolnost pomeni vabiti paralizo (Bayels in Orland, 1993).

Vzorec je predvidljiv: ko vidimo napako v tem, kar smo storili, svoje delo usmerimo k tistemu, za kar si predstavljamo, da lahko storimo. Vedno bolj se oklepamo tistega, za kar že vemo, da ne prinaša tveganja in raziskovanja ter morda še bolj od srčnosti izdelka. Najdemo razloge za zavlačevanje – saj ko ne delamo na delu, ne delamo napak. Verjamemo, da bi moralo biti

umetniško delo popolno, ter se postopoma prepričamo, da takšnega dela ne moremo narediti. Prej ali slej – ker ne moremo storiti tega, kar poskušamo – nemo. Zahtevati popolnost pomeni zanikati svojo običajno (in univerzalno) človečnost, kot da bi bilo brez nje bolje. Vendar je ta človečnost glavni vir našega dela; perfekcionizem nam zanika tisto, kar potrebujemo za svoje delo. Za nadaljevanje dela je treba spoznati, da je popolnost sama po sebi (paradoksalno) nepopoln koncept. Za nas je seme za naše naslednje umetniško delo vgrajeno v pomanjkljivosti trenutnega dela. Takšne pomanjkljivosti (ali napake) so naša vodila – dragocena, zanesljiva, objektivna in neobsojajoča navodila – do zadev, o katerih moramo premisliti ali jih nadalje razviti. Ravno ta interakcija med idealom in realnostjo zapre umetnost v resnični svet in osmisli oba (Bayels in Orland, 1993).

1.6.9 Kulturne ovire

Kulturne ovire pomenijo družbeni vpliv, pričakovanja in podrejajoče pritiske, ki temeljijo na družbenih in institucionalnih normah. Kulturne blokade vključujejo navade in učenje, pravila in tradicijo in še več. Vključujejo prilagajanje načinom, za katere mislimo, da jih drugi pričakujejo od nas, in strah pred drugačnostjo. Rezultat je izguba individualnosti in ustvarjalnosti. Kulturne ovire nas ovirajo pri razmišljanju na način, ki bi omogočal ustvarjalni vpogled. Kulturne vrednote ali tradicije lahko na primer odraslemu preprečijo, da bi na primer uporabljal humor in igro za reševanje problemov. (Vsakdo nam je že kdaj rekel, naj se »zresnimo«, ker » je to resno!«) Kultura nas vodi k izogibanju tabujem in delovanju le na predpisan način (Runco, 2006).

V kulturi spoznamo, da je dobro, da imamo vedno prav, in da je slabo delati napake. Spoznamo, da lahko napaka povzroči neodobravanje, kritiko ali celo sarkazem in posmeh. Drugačnost ali napačnost vzbujata strah pred obsojanjem, da smo nesposobni ali neumni. Pričakovanja in pritiski na skladnost delujejo tudi na bolj subtilen način. Obstajajo tudi pritiski, da moramo biti praktični in varčni, kar lahko ljudi odvrne od drugačnih idej. Naučimo se, da ne postavljamo preveč vprašanj – čeprav je radovednost bistvena značilnost ustvarjalnosti. Naučimo se, da je fantazija izguba časa, da moramo imeti vero v razum in logiko in da ne smemo izzivati statusa quo. Če je sodelovanje sprejet kulturni ali institucionalni cilj, bo marsikdo svoje kreativne ideje umirjal (Runco in Pritzker, 2011).

1.6.10 Kontekstualne omejitve ustvarjalnosti

Kontekstualne omejitve so lahko naključne (npr. Emanuel Feuerstein, eden najbolj ustvarjalnih violončelistov vseh časov, je zgodaj izgubil življenje po neuspešni operaciji) ali sistemske (npr. isti Emanuel Feuerstein je odraščal v družini, ki je cenila glasbo in mu je dala priložnosti za

razvijanje sposobnosti igranja na violončelo, čeprav ne toliko priložnosti, kot so jih dali njegovemu bratu violinistu, ki pa ni uspel). Toda sistemskih omejitev ni mogoče vedno tako enostavno dojeti. Mnogi sistemi so kaotični, zelo nelinearni in jih v bistvu ni mogoče razložiti in predvideti iz mehanizmov in zakonov. Omejitve ustvarjalnosti je zato pogosto težko postaviti v formulo. Verjetno je to del tistega, zaradi česar je ustvarjalnost vedno vsaj nekoliko nepredvidljiva. Tako priložnosti kot izgube priložnosti močno vplivajo na to, kaj lahko ljudje prispevajo v ustvarjalni proces. Kontekstualne omejitve, čeprav jih imenujemo kot take, so v resnici odvisne od interakcije osebe z njenim sedanjim in preteklim kontekstom. Ta povezava ne velja samo za umetnike, ampak tudi za druge vrste ustvarjalnih posameznikov, ki v svojih poskusih razumevanja sveta črpajo iz svojih življenjskih izkušenj. Teoretično bi lahko svojo kreativnost izrazili na številnih različnih področjih. Morda pa so potisnjeni stran od ustvarjanja zaradi starševskega usmerjanja, pritiska vrstnikov ali finančnega pritiska ali lastnih notranjih pozivov. Ljudje pogosto ne delujejo samo v posameznem kontekstu, temveč v širšem, organizacijskem kontekstu. Nekatere organizacije spodbujajo, druge pa močno omejujejo ustvarjalno vedenje. Različne kulture imajo lahko nekoliko drugačno predstavo o tem, kaj pomeni biti ustvarjalen, in ustvarjalnost lahko ocenjujejo na različne načine. Oseba, ki je kreativna v enem kulturnem kontekstu, ne bo nujno v drugem. Obstajajo močne razlike v številu (pa tudi vrstah) ustvarjalnih prispevkov različnih kultur. Nekateri ljudje, ki bi bili lahko zelo kreativni, če bi se rodili v nekem kulturnem okolju, morda v drugem ne bi izražali kreativnosti. Različne kulture poudarjajo različne stvari. Na primer v kulturi, ki ne podpira glasbe, glasbena ustvarjalnost ne bo imela možnosti za razvoj (Kaufman in Sternberg, 2010).

1.6.11 Omejevanje virov/oviranje virov

Omejevanje virov se morda zdi trivialna oblika ovire za ustvarjalno razmišljanje. Vendar lahko in dejansko ustavijo ustvarjalno produktivnost. Kot že ime pove, ovire nad viri vključujejo pomanjkanje ljudi, denarja, časa, zalog in/ali informacij, ki so potrebne za ustvarjalno razmišljanje ali uresničevanje kreativnih idej (Runco in Pritzker, 2011).

V družbi, ki prepoveduje glasbo, ima otrok malo ali sploh nič možnosti za ustvarjalnost na tem področju, ne glede na to, kako potencialno glasbeno nadarjen je. V nepismeni družbi človek nikoli ne odkrije, ali bo eden od njenih članov ustvarjalni pisatelj. Priložnost za ustvarjalnost se preprosto nikoli ne pojavi. Podobno tudi številna današnja odkritja v znanosti in inženirstvu ne bi bila mogoča brez računalniških naprav, ki so trenutno na voljo. Če virov ni, odkritja ali izuma ni mogoče uresničiti (Cromptley, Kaufman in Cromptley, 2008).

1.6.12 Obdobje

Kar je ustvarjalno za nek čas ali kraj, morda ne bo za drugega. Za primer vzemimo slikarja Normana Rockwella, ki je svoj sloves ustvaril z romantiziranimi in nostalgичnimi slikami življenja v ZDA sredi dvajsetega stoletja. Bi njegovo umetniško delo imelo enak uspeh, če bi se rodil v času, ki je ponujal drugačne trende za risanje? Če bi danes nek posameznik slikal na impresionistični način in bi bila ta ideja zanj izvirna – impresionistov namreč ni prej poznal – bi bila ideja zanj ustvarjalna, družba pa je ne bi ocenila kot ustvarjalno, ker so imeli mnogi umetniki že prej isto idejo. Bi se ta oseba domislila kakšne druge kreativne ideje, ki bi bila bolj ustvarjalna za ta čas? Morda ja, morda ne. Če nekdo pogleda kreativne velikane na katerem koli področju, hkrati ne vidi veliko večjega števila posameznikov, ki nikoli niso povsem prišli v panteon velikanov neke dobe. Ti posamezniki so morda imeli primerljive spretnosti, vendar takšne, ki niso ustrezale času, v katerem so živeli (Kaufman in Beghetto, 2009).

1.6.13 Razumevanje

Vsi se v mladosti naučimo nevarnosti, da bi nas dojemali kot drugačne. Naučimo se, da imajo drugi moč, da izpostavljajo, se posmehujejo, se odvrčajo od in označujejo tistega, ki je drugačen. Če sledimo svojim interesom in željam, obstaja velika verjetnost, da naše delo ne bo razumljivo drugim. Vsaj ne takoj in ne za široko občinstvo. Navsezadnje je želja po tem, da bi nas razumeli, osnovna potreba – potrditev človečnosti, ki jo delimo z vsemi okoli sebe. Tveganje je strašljivo: pri svojem resničnem delu občinstvu podelimo moč, da zanika razumevanje, ki ga iščemo; izročimo jim moč, da rečejo: »Nisi takšen kot mi; čuden si; nor si.« In res, vedno obstaja verjetnost, da imajo prav – naše delo lahko zagotovi jasen dokaz, da smo drugačni in sami. Kako nerazumljiva se zdi naša umetnost – ali mi – drugim, je nekaj, s čimer se v resnici ne želimo soočiti, vsaj ne takoj (Orland, 2007).

Včasih je potrebno zgolj izolacijsko obdobje, razmik čistega časa med ustvarjanjem naše umetnosti in časom, ko jo delimo s drugimi. Takšni odmiki morda tudi dopuščajo, da končano delo najde svoje pravo mesto v umetnikovem srcu in umu – skratka priložnost, da ga ustvarjalec bolje razume. Ko pride čas, da drugi ocenijo delo, je odziv (kakršen koli že) manj ogrožajoč. Nasprotno, če poskrbimo za strah pred napačnim razumevanjem, postanemo odvisni od svojega občinstva. V najpreprostejšem, a najbolj smrtonosnem scenariju se ideje razredčijo do tistega, kar si predstavljamo, kako si lahko predstavlja naše občinstvo, kar vodi do dela, ki je prizanesljivo, arogantno ali oboje. Še huje, v tem procesu zavržemo svojo najvišjo vizijo. Ob takšnih pritiskih je dobro najti sodobne vzornike tudi med tistimi, ki so si za cilj zastavili nagovoriti množično občinstvo (Bayels in Orland, 1993).

1.6.14 Sprejetje

Ne obstajajo samo strahovi glede dokončanja lastnega dela, temveč tudi glede tega, kako bi drugi lahko gledali na nas in naša dela. Spolin (1999) poudarja nenehen napor, da se moramo počutiti sprejete in ne dovoliti, da naša ustvarjalnost ugleda luč sveta samo z vidikom drugih. Z izmenjavo svojih izkušenj in izražanjem sebe skozi umetnost sporočamo relacijsko naravo življenja in nujnost interakcije z drugimi. Biti moramo dovolj drzni, da pridobimo nove izkušnje in jim dovolimo, da prilagodijo naše perspektive, ne da bi pri tem izgubili lastne vrednote. Intimna in energična narava teh odnosov nas spodbuja k rasti. Eisner (2002) poudarja, da ima umetnost pri umetniku v prvem planu nalogo odkrivanja samega sebe. Na nek način nam umetniško delo omogoča, da nehamo gledati čez ramo in usmerimo svojo pozornost navznoter v tisto, v kar verjamemo ali čutimo. Takšna naravnost je temelj razvoja individualne avtonomije.

Za umetnika se vprašanje sprejemanja začne kot preprosto, strašljivo vprašanje: ali bo naše delo upoštevano kot umetnost? To je osnovno vprašanje, saj predhodniki tega vprašanja segajo v otroštvo. Sprejem in odobritev sta pooblastila drugih. Za to obstaja dokaj neposredna razlaga: svet v danem trenutku ponuja precej več podpore za delo, ki ga že razume. Izrazi resnično novih idej se pogosto ne morejo šteti niti za slabo umetnost – nanje preprosto gledajo kot na nično umetnost. To je žalostna tradicija: umetniki so bili večino svoje kariere ignorirani, ker delo, ki so ga ustvarili, ni ustrezalo ustaljeni definiciji umetnosti. Za umetnika se zdi dilema očitna: tveganje zavrnitve z raziskovanjem novih svetov ali sprejetje po dobro raziskanih poteh. Presenetljivo pa je, da slednje ni vedno slabo. Tako iz intelektualnih kot tehničnih razlogov je pametno, da ostanemo v dobrih odnosih s svojo umetniško dediščino in da se ne posvetimo novemu izumljanju. Vendar pa umetnik s tem ni v nevarnosti, da se ne bo ničesar naučil iz preteklosti, temveč da se ne bo naučil ničesar novega v prihodnosti (Baer, 2012).

1.6.15 Odobritev

Razlika med sprejetjem in odobritvijo je majhna, a vseeno obstaja. Sprejem pomeni, da se delo šteje za resnično stvar, odobritev pa, da je ljudem všeč. Nič nenavadnega ni, če prejmemo enega brez drugega. Tako sprejemanje kot odobritev sta povsem jasni vprašanji, povezani z občinstvom. V zdravem okolju bi dobro delo dobilo priznanje; če je naša edina potrditev notranja, družba ni uspela. Sliši se dovolj preprosto, toda družba ni monolit – v njej je veliko okolij, od katerih so nekatera do umetnika represivna, druga pa podporna. Za umetnike, ki uspevajo v konfrontaciji, zavrnitev ni problem, za mnoge druge pa nenehna kritika terja davek.

Za te umetnike preživetje pomeni iskanje okolja, kjer umetnost cenijo in spodbujajo umetniško ustvarjanje (Bayels in Orland, 1993).

V podpornem okolju, ki ga najpogosteje najdemo v umetniški skupnosti, se odobritev in sprejemanje pogosto povežeta. Gre za to, da odobritev daje občinstvu nevarno moč. Še huje pa je, da občinstvo le redko lahko podeli (ali zadrži) odobritev tistega vprašanja, ki resnično šteje, in sicer, ali pri svojem delu napredujemo ali ne. V dobrem položaju lahko komentirajo, kako jih končni izdelek gane (ali jih izziva ali zabava), vendar imajo malo znanja ali zanimanja za naš postopek. Občinstvo naj torej pride pozneje. Edina čista komunikacija je med nami in našim delom (Orland, 2007).

1.7 Načini podpore in premagovanja

English in Stengel (2010) sta zapisala, da je odgovornost vzgojitelja spodbuditi uporabnike, da ostanejo v neprijetnosti in dvomih, povezanih z novim učenjem. S tem se izognejo prezgodnjemu strahu in izogibanju vedenju, ki ga označujejo kot strah. Te strahove moramo obravnavati kot pozitiven in ploden korak v učnem procesu. Če ne pride do prekinitve pri našem sodelovanju z novim, neznanim in nepričakovanim, ni možnosti ne za izobraževanje, učenje, ne za rast (English in Stengel, 2010).

Posamezniki imajo o sebi in svojih sposobnostih določene predpostavke, te prihajajo iz mnogih delov življenja in prejšnjih izkušenj, ki so postale del njihove biti. Tako so neločljivo povezani s tem, kako se opredeljujejo. Te predpostavke so v naši osebni zgodovini tako zakoreninjene, da v njih ne dvomimo. Smo tisto, kar smo doživeli. Posamezniki potrebujejo precejšen razmislek, ne samo da spoznajo, da je mantra »nisem kreativen, nisem umetnik« mogoče spremeniti in se soočiti s strahovi, ampak tudi, da se od teh strahov premaknejo naprej k domiselnemu in ustvarjalnemu razmišljanju. Cilj ni razbremenitev strahov, ampak uporabiti te strahove, da se posamezniku pomaga bolje razumeti sebe in svoje izkušnje (Baer, 2012).

Tako kot so naši strahovi edinstveni, so edinstvena tudi naša ustvarjalna potovanja. Posamezniki in učitelji, terapevti, socialni delavci moramo pričakovati in sprejeti določeno stopnjo nelagodja, saj nas ravno ta boj premika naprej pri razmišljanju o umetnosti in njenem pomenu za izobraževanje. Strah pred umetnostjo in njeno kompleksnostjo, ki ga imajo posamezniki, niso preprosti problemi, ki jih je mogoče rešiti. Potencial v negotovosti je veliko večji in poživljaljoč kot kateri koli načrt, ki bi si ga lahko zastavili (Baer, 2012).

Umetnost je kot začetek stavka, za katerega ne vemo, kako se bo končal. Tveganja so očitna: morda nikoli ne pridemo do konca stavka, ko pa pridemo tja, morda nismo ničesar povedali.

Pri ustvarjanju umetniških del si moramo dati prostor, da se verodostojno odzivamo tako na svojo temo oziroma subjekt kot na svoje materiale. Umetnost se dogaja med nami in nečim – temo, idejo, tehniko – in nekje se moramo prosto gibati. Nadzor ni odgovor, v resnici je potreben le širši občutek tega, kar iščemo, nekaj strategije, kako to najti, in izjemna pripravljenost sprejeti napake in presenečenja na tej poti. Preprosto povedano, ustvarjanje umetnosti je nenavadno – ne meša se dobro s predvidljivostjo. Negotovost je bistveni, neizogibni in vseprisotni spremljevalec naše želje po umetniškem ustvarjanju. Strpnost do negotovosti je predpogoj za uspeh (Bayels in Orland, 1993).

Za spopadanje z ovirami je prav tako treba biti pozoren na svoj miselni okvir in pristop k učenju. Carol Dweck (2006) pravi, da je posameznike mogoče postaviti na kontinuum glede na njihova stališča o tem, od kod posameznik pridobiva sposobnosti. Dweck navaja, da obstajata dve kategoriji – miselnost rasti v primerjavi s fiksno miselnostjo – ki lahko posameznike razvrstita glede na njihovo vedenje, zlasti na reakcijo na neuspeh. Ljudje s fiksno miselnostjo verjamejo, da so sposobnosti večinoma prirojene in neuspeh razlagajo kot pomanjkanje potrebnih osnovnih sposobnosti, medtem ko tisti z miselnostjo rasti verjamejo, da lahko pridobijo katero koli dano sposobnost pod pogojem, da vlagajo trud ali študirajo. Posameznikova miselnost vpliva zlasti na to, kako se sooča in se spopada z izzivi, kot sta npr. prehod iz osnovne v srednjo šolo ali izguba službe. Dweck pravi, da posamezniki z miselnostjo rasti kljub zaostankom še naprej trdo delajo. V fiksni miselnosti uporabniki verjamejo, da so njihove osnovne sposobnosti, inteligenca in talenti le določene lastnosti, ki jih imajo v določeni količini. Njihov cilj postane ves čas delovati pametno in nikoli izpasti neumno. V miselnosti rasti uporabniki razumejo, da je njihove talente in sposobnosti mogoče razvijati s trdom, dobrim poučevanjem in vztrajnostjo. Ni nujno, da mislijo, da so vsi enaki ali da je kdo lahko genij, vendar verjamejo, da lahko vsak postane pametnejši, če dela na tem (Dweck, 2006).

1.7.1 Načini podpore preko metod socialnega dela

1.7.1.1 Izvirni delovni projekt

Izvirni delovni projekt je orodje za spopadanje z ustvarjalnimi ovirami. Pomembno je ravno to, da gre za lasten projekt, ki nima določenih predpisov ali receptov niti podanih rešitev, s tem pa pade odgovornost na oba, tako socialnega delavca kot uporabnika, da projekt skupaj izpeljeta. Je odličen zemljevid na dolgi in težki poti.

V središču je koncept soustvarjanja. Gre za pogovor, kjer se socialni delavec uporabniku pridruži, da bi ga razumel ter da skupaj raziskujeta poti do želene spremembe. Delovni odnos torej omogoči soustvarjanje, kjer se preučujejo možnosti, ki jih v podporo in pomoč

uporabnikom z različnimi ustvarjalnimi ovirami lahko zagotovimo s sodelovanjem v delovnem odnosu (Šugman Bohinc, 2011).

Izvirni delovni projekt pomoči se soustvarja v delovnem odnosu skozi srečanja. V njem se zapiše prispevek vsakega udeleženega k rešitvam oziroma z vsemi, ki so bili povabljeni k ustvarjanju rešitev. Vsak projekt je izviren, ker se vsakokrat na novo in posebej oblikuje za uporabnika, ki sodeluje pri nastajanju. Projekt je deloven, ker konkretizira dogovorjene spremembe, naloge, delež uporabnika in vsakega člana ter dogovorjene časovne okvire. Poudarja delo, sodelovanje, učenje, v našem primeru odpravljanje ovir ustvarjanja in dejavnosti, ki vodijo k želenim izidom. Izvirni delovni projekt pomoči se torej ustvarja v delovnem odnosu: v njem zapišemo podrobnosti procesa, posamezne korake, predvsem pa je pomembno, da se vedno znova dogovorimo o naslednjem koraku in želenem izidu (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019).

Pomembni poudarek je prav tako želeni izid projekta. Če tega jasno ne formuliramo, sploh ne vemo, kaj si želimo doseči. Pri definiranju želenih izidov moramo biti skrbni: posamezni koraki v izvirnih delovnih projektih pomoči so vsakokrat dogovorjeni in tako jasni, da ji lahko preverimo, spremenimo, soraziskujemo naprej in jih soustvarimo za nov korak. Uporabnika se podpira, da vedno znova razišče, kam hoče priti, biti moramo pozorni na razlike, spremembe na poti, na vsak najmanjši napredek. Kompetentnost in odgovornost uporabnika se vežeta na zastavljanje ciljev oziroma dobrih izidov, na prevzemanje konkretnih nalog (Šugman Bohinc, 2011).

1.7.1.2 Redefiniranje problemov in instrumentalna definicija problemov

Ponovna opredelitev problema zahteva premik v perspektivi. V življenju imajo ljudje vedno težave, za katere preprosto ne vedo, kako bi jih rešili. Ponovna opredelitev problema v bistvu pomeni, da se spravimo iz miselnega okvirja. Ta postopek lahko razumemo kot sintetični del kreativnega mišljenja. Ključnega pomena je tisto, kar je Edward De Bono (1973) poimenoval lateralno razmišljanje. Uporabnike moramo spodbujati, da si probleme, ovire in rešitve sami in na novo opredelijo. Uporabnikom pomagamo, da sami izberejo načine reševanja problemov. Včasih se bodo morali uporabniki ustaviti in znova izbrati, če bodo ugotovili, da je bila njihova prvotna izbira zmotna. Če jim dodelimo svobodo pri izbiri, jim pomagamo razviti tako okus kot dobro presojo. Ti elementi so ključnega pomena za ustvarjalnost. Nekje na poti se vsak zmoti pri izbiri projekta ali pri postopkih, ki jih izbere za dokončanje projekta. Vsekakor pa noben

vidik razmišljanja za ustvarjalne posameznike ni pomembnejši kot redefiniranje težav, kjer drugi te iste probleme vidijo na nov in bolj vznemirljiv način (Sternberg in Lubart, 1995).

Podan koncept je zelo podoben instrumentalni definiciji problema. Ta je temelj za začetek soustvarjanja pomoči. Bistvo koncepta je zahteva, da se proces pomoči začne z uporabnikovo izkušnjo s problemom in takoj nadaljuje z nalogo raziskati deleže v rešitvi (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019).

Uporabniku se pridružimo pri njegovi formulaciji težave. Za delovni odnos soustvarjanja to pomeni, da socialni delavec povabi uporabnika k raziskovanju, kaj zna oziroma česa ne zna. Pomaga mu ubesediti oviro in skupaj raziskujeta, kaj bi lahko vsak od njiju prispeval za želeno rešitev. V pogovorih v izvirnem delovnem projektu pomoči udeleženi skrbno poslušamo, da bi znali odgovoriti in morda predlagati prvi možni korak (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019).

Posamezniki, ki kreativno razmišljajo in ustvarjajo, se skoraj neizogibno soočajo z odporom do svojega dela. Vprašanje ni, ali se bodo soočili z ovirami, saj se te vedno pojavijo. Vprašanje je, ali ima kreativni posameznik pogum, da vztraja kljub oviram (Simonton, 2009). Vsi ustvarjalci morajo biti pripravljeni plačati kratkoročne stroške, ker se zavedajo, da lahko dolgoročno dobijo pozitivne učinke. Miniti mora še veliko časa, preden bo vrednost posameznikovih ustvarjalnih idej hkrati vidna in v celoti cenjena (Sternberg in Lubart, 1995).

Posameznikom lahko pomagamo, da se pripravijo na izkušnje zavrnitve, tako da jim povemo o ovirah, s katerimi so se srečevali in soočali znani ustvarjalci, ko so poskušali izraziti svojo ustvarjalnost. V nasprotnem primeru lahko uporabniki verjamejo, da so sami v svojih naporih. Uporabnikom lahko pomagamo pri soočanju s pogosto nepričakovanimi ovirami, s tem, da podamo znanje o velikem številu ustvarjalnih posameznikov, katerih ideje so bile prvotno zavrnjene, in jim pomagamo, da razvijejo razumevanje pomena ustvarjalnosti. Ko uporabniki poskušajo premagati oviro, morajo biti za poskus nagrajeni, ne glede na to, ali so bili uspešni ali ne. Če skupaj razmišljamo o načinih za premagovanje določene ovire, lahko ugotovimo, katere strategije lahko uporabijo za soočanje in končno premagovanje ovir. Ne glede na to, ali so ovire notranje ali zunanje, jih je treba premagati (Sternberg, 1989).

1.7.1.3 Samoučinkovitost in krepitev moči

Kreativni ljudje pogosto pridejo do trenutka, ko se počutijo, kot da nihče ne verjame vanje ali v njihovo delo. (Do te točke pridemo dokaj redno, saj čutimo, da nikogar ne zanima ali niti najmanj ne ceni tega, kar počnemo.) Ker ustvarjalno delo pogosto prejme ledeni odziv množice, je vsaj na začetku bistvenega pomena, da posamezniki verjamejo v vrednost svojega

ustvarjalnega dela in v svojo sposobnost, da še naprej opravljajo smiselno delo. Seveda ni posameznika, za katerega bi lahko rekli, da je vsaka ideja, ki jo ima, dobra. Ustvarjalni posamezniki morajo verjeti, da imajo dolgoročno spretnosti in vztrajnost, da lahko pozitivno spremenijo stvari. Glavna omejitev je to, da verjamejo, da so sposobni. Vsi uporabniki so na primer potencialni ustvarjalci, ki bi lahko izkusili veselje, ki je posledica ustvarjanja nečesa novega. Najprej pa morajo uporabniki verjeti vase in v svoj potencial (Bandura, 1997).

Pri tem nam močno pomaga krepitev moči, ki nas usmeri, da v prispevku uporabnika iščemo njegovo moč, vire, zelene izide in želje. Vsi izvirni delovni projekti pomoči morajo temeljiti na perspektivi moči, kjer skrbno soraziskujemo in razvijamo pozitivne izkušnje, uspešne rešitve, uporabne predloge, znanje, darove, pa tudi hrepenenja, sanje o uspehu, vizije.

Priporočeno je začeti v skupnem raziskovanju, kaj uporabnik že zna, kakšne dobre izkušnje ima, kdo mu je že učinkovito pomagal, kaj je drugače, ko mu gre dobro (pri ustvarjanju, v čem uživa ...). Soudeležnost drugih v ustvarjanju rešitev prinese novo kakovost v izvirni delovni projekt, saj mobilizacija virov za razvoj rešitev ves projekt zastavi kot uspešno delo (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019).

1.7.2 Ostale strategije spoprijemanja z ovirami

1.7.2.1 Strah pred prvim korakom in obsojanjem

Pressfield (2011) ponuja preprost proces za ustvarjanje in presojo idej, ki poteka v dveh fazah: akciji in refleksiji. Fazi ne smeta potekati hkrati. Akcija pomeni dajanje besed na papir. Refleksija pomeni oceno tega, kar imamo na papirju. Za prve osnutke, skice ... se manj naslanjamo na refleksijo in bolj na akcijo. Ne smemo se samocenzurirati, ne prepustimo se dvomom vase in ne dovolimo samoobsojanja. V procesu si dovolimo opustiti racionalno razmišljanje, raje se igrjamo. Naša naloga ni nadzorovati ideje; naša naloga je ugotoviti, kaj je (in želi biti) naša ideja, in jo nato uresničiti (Pressfield, 2011).

Treba je odložiti presojo glede svojih ustvarjalnih dosežkov. Ko ustvarjamo, si preprosto dovolimo, da stvari preizkušamo in pustimo svoji ustvarjalnosti prosto pot. Šele ko končamo s skico, osnutkom, lahko začnemo urejati. Ko ocenjujemo svoja prizadevanja, moramo biti previdni glede jezika, ki ga uporabljamo. Bodimo prijazni do sebe, kot bi bili do koga drugega, in se izogibajmo nekoristnim kritikam, kot npr. »to je zelo slabo.« Namesto tega bodimo natančni glede tega, kaj je treba izboljšati (Clark, 2020).

1.7.2.2 Strah pred neuspehom

V kulturi, ki temelji na strahu in je nenaklonjena neuspehu, se ljudje zavestno ali nezavedno izogibajo tveganju. Namesto tega poskušajo ponoviti nekaj varnega, kar je bilo v preteklosti že dovolj dobro. Njihovo delo je končano, a ni inovativno. Če pa lahko spodbujamo pozitivno razumevanje neuspeha, se zgodi ravno nasprotno. Kako potem narediti neuspeh v nečem, s čimer se ljudje lahko soočijo brez strahu? Če lahko kot umetniki govorimo o svojih napakah in o svojem delu v njih, potem poskrbimo, da je to varno za druge. Ne bežimo pred njimi in se ne pretvarjamo, da ne obstajajo. Odprtost do problemov je prvi korak k učenju iz njih. Cilj ni izgon strahu v celoti, saj je strah v izjemnih situacijah neizogiben. Situacijo želimo le olajšati. Čeprav si ne želimo preveč napak, moramo stroške neuspeha razumeti kot naložbo v prihodnost (Catmull in Wallace, 2014).

Če ustvarimo neustrašno kulturo v svoji umetnosti, se bodo ljudje veliko manj obotavljali raziskovati nova področja, iskati neoznačene poti in jih nato preučevati. Postali bodo bolj odločni ter prihranili ogromno časa, saj ne bodo razmišljali, ali so na pravi poti. Ni dovolj, da izberemo pot – po njej se moramo spustiti. S tem vidimo stvari, ki jih nismo mogli videti, ko smo začeli; morda nam ne bo všeč, kar vidimo, ta pot je lahko zmedena, vendar bomo vsaj raziskali teren. Ključno pri tem je, da tudi če se odločimo, da smo na napačnem mestu, je še vedno čas, da se odpravimo na pravo mesto. Naše razmišljanje, ki nas je vodilo po tem terenu, ni bilo zapravljen. Tudi če večina tega, kar smo videli, ne ustreza našim potrebam, neizogibno lahko vzamemo ideje, ki se bodo izkazale za koristne. Četudi se nam nekateri deli tega terena ne zdijo koristni, so pa nam zanimivi, si jih bomo zapomnili in jih kasneje morda uporabili. Opisano načelo – neprestano preizkušanje – ima v znanosti že dolgo priznano vrednost. Ko imajo znanstveniki vprašanje, oblikujejo hipoteze, jih preizkusijo, analizirajo in sklepajo – nato pa to storijo znova. Razlogi za to so preprosti: eksperimenti so misije za ugotavljanje dejstev, ki sčasoma spodbujajo znanstvenike k večjemu razumevanju. To pomeni, da je vsak rezultat dober rezultat, ker daje nove informacije. Če je poskus dokazal, da je bila začetna teorija napačna, je to bolje vedeti prej kot slej. Oboroženi z novimi dejstvi lahko nato zastavimo katero koli vprašanje (Catmull in Wallace, 2014).

Protistrup za strah je zaupanje in vsi si želimo, da bi v negotovem svetu našli nekaj, čemur bi zaupali. Strah in zaupanje sta močni sili in čeprav nista nasprotji, je ravno zaupanje najboljše orodje za izgon strahu. Vedno obstaja kaj, česar se bojimo, še posebej, če počnemo kaj novega. Zaupati drugim (in sebi) še ne pomeni, da se ne bomo zmotili. Pomeni, da če to storimo, verjamemo, da nam bodo drugi pomagali rešiti to težavo. Strah je mogoče hitro ustvariti;

zaupanja ne. Zaupanje moramo sčasoma pokazati s svojimi dejanji – in najboljši način za to je, da se dobro odzovemo na neuspeh. Bodimo potrpežljivi, pristni in dosledni, zaupanje bo prišlo (Catmull in Wallace, 2014).

1.7.2.3 Perfekcionizem

Kot omenjeno v poglavju o ovirah, je ustvarjanje s hkratnim iskanjem popolnosti nemogoče in neuresničljivo. Ko najdemo najmanjše pomanjkljivosti pri svojem delu, je čas, da se nehamo kritizirati in sprejmemo svoje napake kot del sebe. Namesto da bi poskušali eno samo delo narediti popolno, je bolje, da ustvarjamo več del. Le s stalnim ustvarjanjem lahko rastemo in postajamo boljši. Prav tako je zaželeno, da eksperimentiramo s svojo umetnostjo, saj lahko vodi do čudovitih stvari in rezultatov (Clark, 2020).

Dati si moramo dovoljenje za ustvarjanje »smeti«. S teoretičnega vidika ustvarjanje več del zveni kot lahka in dobra ideja, vendar je v praksi to težko. Glavni razlog je ta, da si tega ne dopuščamo (Simonton, 2004). Včasih moramo napisati štiri slabe strani, da odkrijemo, da smo v drugem odstavku tretje strani napisali en dober stavek. Pressfield (2002) pojasnjuje takole: »Ljubiteljski skladatelj nikoli ne napiše svoje simfonije takrat, ko je pretirano poglobljen v njen uspeh in prestrašen pred njenim neuspehom. Če delo jemlje preresno, ga lahko to ohromi.« Ustvarjalno delo pogosto opisujejo kot postopek večkratnega neuspeha, dokler ne najdemo nečesa, kar se obdrži, in kreativci – vsaj tisti uspešni – se naučijo, da neuspeha ne jemljejo tako osebno.

Sčasoma bodo vsi (vključno z nami) pozabili na smeti, ki jih naredimo, dobro pa se bodo spomnili najboljših del. Zavežimo se procesu in kmalu bomo postali dovolj dobri, pomembnejša bo postala pot do izdelka kot sam izdelek. Če je dobra le ena ideja na vsakih deset, ki smo jih pripravili, to pomeni, da bi morali pripraviti sto idej, da bi prišli do desetih dobrih. Enako velja za vsa ustvarjalna prizadevanja. Splošno se domneva, da obstaja kompromis med količino in kakovostjo. Toda v resnici količina rodi kakovost. Ustvarjanje nečesa, ne glede na to, kako slabo je, je praksa za ustvarjanje boljšega. Ustvarjalnost in sposobnost inovacij sta kot mišice – bolj ko jih uporabljamo, močnejše postajajo (Simonton, 2004).

1.7.2.4 Zavrnitev

Da bi prebili strah pred zavrnitvijo, se moramo zavedati, da naše delo ne bo všeč vsem. To ne pomeni, da delo ni dobro. Pomeni samo, da imajo ljudje, ki ne marajo našega dela, različne okuse. Če poskušamo ustvarjati umetnost za vsakogar, ustvarjamo umetnost za nikogar. Namesto da bi delali, da bi zadovoljili vse, moramo poiskati tiste, ki jim je naše delo všeč.

Premagati moramo strah, da nekomu naše delo ne bo všeč, saj nikoli ne bomo ugajali vsem. Namesto da se bojimo zavrnitve, sprejmimo tiste, ki nas podpirajo. Prav tako je vredno poiskati tiste posameznike, ki želijo nam in našemu delu le najboljše in so še bolj izkušeni. Tako nas lahko podprejo s konstruktivno kritiko, ne da bi nas želeli prizadeti (Bayels in Orland, 1993).

1.7.2.5 Podporne povratne informacije in samozavest

Eden najbolj neposrednih in potencialno najvplivnejših načinov, kako lahko podpiramo razvoj uporabnikovih ustvarjalnih prepričanj o samozavesti, je podajanje informativnih povratnih informacij o njihovem ustvarjalnem potencialu in sposobnostih. Ugotovljeno je bilo, da so pozitivna prepričanja o učinkovitosti povezana s podpornimi povratnimi informacijami (Bandura, 1997). Seveda smiselni ustvarjalni dosežki zahtevajo veliko več kot le pozitivne povratne informacije o lastnih ustvarjalnih sposobnostih. Brez potrebnega znanja, spretnosti, virov, podpore in stalnega truda, pomembnega za področje, nobena samozavest v svoje ustvarjalne sposobnosti ne bo povzročila ustvarjalnih dosežkov. Gojenje zdravih prepričanj o sebi ima pomembne kratkoročne in dolgoročne posledice za razvoj ustvarjalnosti uporabnikov. Zdrava prepričanja so tukaj mišljena v smislu, da bodo posredovane povratne informacije uporabniku pomagale umeriti lastna prepričanja – izzivali se bodo, da presežejo svojo trenutno stopnjo usposobljenosti, a hkrati naloge ne bodo pretežke, da bi ohromile napredek (Bandura, 1997). Kratkoročno morajo imeti uporabniki dovolj zaupanja v svoje ideje, da jih bodo pripravljeni deliti in jih dati na voljo za povratne informacije. S tem se uporabniki naučijo razjasniti, okrepiti in po potrebi opustiti ideje (pri iskanju bolj izvedljivih idej). Dolgoročno lahko zdrava prepričanja o sebi pomagajo vzdrževati uporabnike, ko si prizadevajo za razvoj znanja in veščin, pomembnih za področje, iščejo podporo in vire ter se soočajo z ovirami in zastoji, ki so značilni za večino ustvarjalnih prizadevanj (Bandura, 1997).

1.7.2.6 Zakasnitev zadovoljstva

Del ustvarjalnega življenja pomeni, da lahko delamo na projektih ali nalogah dlje časa brez nagrade – lastne, zunanje ali obeh. Uporabniki se morajo naučiti, da nagrade pogosto niso takojšnje in da lahko zamuda z zadovoljstvom prinese velike koristi (Mischel, 2015). Žal so ljudje, ki se ukvarjajo z ustvarjalnim delom, pogosto ignorirani ali celo kaznovani zaradi tega. Največje nagrade so pogosto tiste, ki zamujajo. Socialni delavci lahko svojim uporabnikom priskrbijo primere zakasnitvenega zadovoljstva v lastnem življenju in v življenju znanih ustvarjalcev. Socialni delavci bi morali tudi poskusiti uporabnikom pomagati, da te primere uporabijo v svojem življenju. Kratkoročni poudarek nalog na delavnicah uporabnike malo ali nič ne nauči, kako odložiti zadovoljstvo. Dolgoročni projekti so boljši pri doseganju tega cilja,

še vedno pa se pokaže izziv, da dodelijo projekte, ki jih je treba opraviti, če niso uporabniki doma deležni (materialne in psihične) podpore in razumevanja. Ko uporabniki dlje časa delajo na nalogi, se naučijo, kako pomembno je delati v smeri dolgoročnih ciljev. Za začetek si je dobro poiskati in preučiti vzore in ljudi, katerih delo nam je všeč. Iz tega lahko ugotovimo, kako lahko vpeljemo to, kar so storili, v naše lastno delo. Prav tako je dobro poiskati ljudi, ki jim je všeč naše delo in prav tako ustvarjajo ter se z njimi dogovoriti za odgovornostno partnerstvo, tj. redno pregledovanje doseganja ciljev in medsebojnega spodbujanja (Mischel, 2015).

1.7.2.7 Samoomejevanje

Čeprav je slišati nasprotujoče, je postavljanje omejitev zelo osvobajajoče. Pogosto se je pokazalo, da ko imamo manj virov, moramo biti bolj ustvarjalni, saj moramo z manj narediti več, kar spodbudi proces ustvarjalnosti. Mnogi najbolj produktivni in ustvarjalni ljudje razumejo, kako grozen zna biti prazen list, saj ne vejo, kje začeti. Kleon (2012) pravi: »Nič ne ohromi bolj kot ideja o neskončnih možnostih. Najboljši način, kako preseči kreativno blokado, je preprosto postaviti si nekaj omejitev.« Prvič, če želimo biti resnično kreativni, potrebujemo veliko časa in pozornosti, kar pomeni, da iz svojega življenja odrežemo veliko puha, da bomo imeli ta dodaten čas in pozornost. Drugič, ustvarjalnost pri našem delu je pogosto stvar tega, kaj se odločimo izpustiti, ne pa pustiti noter – kaj je neizrečeno v primerjavi z izgovorjenim, kaj ni prikazano v primerjavi s tem, kar je itd. Uvedba preprostih omejitev v našem življenju lahko vodi tudi v dobro zasnovana in učinkovitejša življenja. Vsi kreativci potrebujejo nekatere omejitve, vsi potrebujejo strukturo. Dober primer ustvarjalnega omejevanja so ustvarjalne poezije v fiksnih oblikah, na primer japonski haiku ali angleški sonet (Kleon, 2012).

1.7.2.8 Spodbujanje premišljenega tveganja

Socialni delavci bi morali poudariti pomen preudarnega prevzemanja tveganj, da bi uporabnikom pomagali pri učenju, da preudarno tvegajo pri izbirah. Skoraj vsako pomembno odkritje ali izum je vključevalo določeno stopnjo tveganja. A če nihče ne bi bil pripravljen tvegati, nam ne bi bil na voljo noben izdelek (Sternberg, 1989).

Bandura (1997) je poročal, kako lahko zdrava prepričanja o samozavesti pomagajo posameznikom, da tveganja predstavljajo kot izzivalne priložnosti (in ne kot grožnje) ter vplivajo na pripravljenost tvegati in vzdržujejo svoja prizadevanja ob izzivih. Bandura je tudi ugotovil, kako so zdrava ustvarjalna prepričanja o lastni učinkovitosti bistvena za ustvarjalno produktivnost. Pomembna je pripravljenost uporabnika na intelektualno tveganje – v obliki izmenjave novih idej in spoznanj, odpiranja novih vprašanj in poskusov dela ter preizkušanja

novih stvari. Takšna vedenja so tvegana, ker vključujejo negotovost in ogrožajo uporabnike, da naredijo napake, se zdijo manj kompetentni ali se počutijo slabše od drugih. Ti pomisleki so zelo resnični za uporabnike in v odsotnosti spodbudnega okolja lahko vodijo v skladno vedenje (tj. konformiranje, izdelovanje »varnih« del) in izogibanje tveganju (Bandura, 1997).

1.7.2.9 Prenašanje dvoumnosti

Ljudje pogosto radi vidijo stvari črno-bele. Izziv je v tem, da je v kreativnih podjetjih običajno veliko srednjih okoliščin, sivih con (Sternberg in Lubart, 1995). Znanstveniki pogosto potrebujejo eksperimente in jih nato prilagodijo, da ugotovijo, ali delujejo. Umetniki pogosto rišejo in prerisujejo, oblikujejo in preoblikujejo. Vsi ustvarjalni posamezniki morajo pri razvijanju in izboljševanju svojih idej dopuščati dvoumnost in negotovost, ki iz tega izhaja.

Ustvarjalne ideje se običajno razvijajo počasi in včasih primerno. Faza razvoja obdobja ideje kreativnega procesa je lahko neprijetna. Ker jim primanjkuje časa ali volje dopuščati dvoumnosti, lahko nekateri ustvarjalci dosežejo neoptimalno rešitev za katero koli ustvarjalno nalogo, ki si jo zadajo. Za podporo ustvarjalnosti bi morali spodbujati uporabnike, naj podaljšajo obdobje, v katerem raziskujejo, zakaj se njihove ideje ne ujemajo oziroma zakaj ne deluje to, kar počnejo. To pa od uporabnikov zahteva, da začnejo projekte zgodaj in ne v zadnjem trenutku. Uporabniki se morajo naučiti, da sta dvoumnost in nelagodje neizogibna dela kakršnega koli ustvarjalnega življenja. Na koncu bodo uporabniki imeli koristi od razvijanja strpnosti do dvoumnosti z ustvarjanjem boljših idej (Sternberg, 1989).

1.7.2.10 Okolje, ki neguje ustvarjalnost

Kot antiteza družbenim oviram je dobro začeti ustvarjati v okolju in skupnosti, ki neguje in spodbuja ustvarjalnost. Najbolj prepričljiv način, kako socialni delavci, učitelji in umetniki negujejo ustvarjalnost pri uporabnikih, je ustvarjalnost po vzoru. Uporabniki ustvarjalnost najbolje razvijejo ne takrat, ko jim zgolj rečejo, naj bodo ustvarjalni, temveč takrat, ko jim pokažejo, kako naj bodo ustvarjalni (Amabile in Kramer, 2011).

Kreativne ideje in spoznanja pa pogosto izhajajo iz povezovanja gradiva na različnih tematskih področjih. Mentorji morajo uporabnikom dati tudi čas za kreativno razmišljanje. Številne družbe danes hitijo in cenijo hitrost. Večina ustvarjalnih spoznanj pa se ne pokaže v naglici. Ustvarjalci potrebujejo čas, da problem razumejo, ugotovijo, kako ga rešiti, in nato najdejo rešitev, ki jih zadovolji.

Potrebno je nagrajevati tudi ustvarjalnost. Eno je govoriti o potrebi po ustvarjalnosti, drugo pa dejansko nagrajevati ustvarjalnost, ko se pojavi. Uporabnikom se mora dovoliti, da delajo napake. Ko je vse rečeno in narejeno, so številne ideje neprijetne zgolj zato, ker so slabe ideje. Ustvarjalci se morajo zmotiti, da bi dosegli ideje, ki niso samo nove, ampak tudi prepričljive. Skozi ponavljajoče se izkušnje iz preteklosti (predvsem iz šole) se uporabniki lahko naučijo, da ni sprejemljivo delati napak. Nato se bojijo, da bi tvegali samostojno in včasih napačno razmišljanje, ki na koncu pripelje do ustvarjalnosti. Ko se uporabniki zmotijo, bi jih morali socialni delavci izzvati, naj razmislijo in najdejo vrednost v svojih napakah. Pogosto napake ali slabo oblikovane ideje vsebujejo v sebi kalček dobrih idej (Amabile in Kramer, 2011).

Socialni delavci morajo spodbujati tudi ustvarjalno sodelovanje (Sawyer, 2003, 2017). Predstava o ustvarjalnosti je pogosto predstavljena kot samotno iskanje. V resnici ljudje, predvsem pa ustvarjalci, pogosteje delajo v skupinah. Sodelovanje pogosto ustvari ustvarjalno delo. Socialni delavci bi morali uporabnikom pomagati tudi pri prepoznavanju pomena primernosti osebe in okolja: kateri izdelki se štejejo za ustvarjalne, so rezultat interakcije med osebo in okoljem, v katerem oseba deluje. Izdelek, ki se v nekem času šteje za ustvarjalnega, se lahko v drugem ne. Z razvijanjem zavedanja o potrebi po sposobnosti osebe in okolja lahko socialni delavci pomagajo uporabnikom pripraviti okolja, ki prispevajo k njihovem ustvarjalnemu uspehu. Spodbujati moramo uporabnike, da razvijejo to isto zavest, ovrednotijo svoja okolja in izberejo tista, v katerih ljudje cenijo njihove spretnosti. Skratka, ustvarjalnost je v veliki meri odločitev, skupek odnosov do življenja, ki jo lahko socialni delavci in drugi bližnji spodbujajo pri uporabnikih ali samih sebi (Runco, 2013).

1.8 Delavnice

1.8.1 Kratka predstavitev

Za konec teoretičnega dela magistrskega dela si bomo na kratko pogledali, kakšne delavnice sem zastavil in kakšne teoretske pomisleke sem imel pred začetkom izvajanja.

Delavnice bodo potekale na daljavo, preko video konference oziroma tehnološko podprtega svetovanja na daljavo, lahko pa bi rekli, da bo šlo za virtualno ustvarjalno skupino. Na delavnicah se bomo skupaj učili načinov spoprijemanja z ovirami, s katerimi se spopadamo v naših vsakdanjih oziroma nam otežujejo, da bi se ustvarjalno izražali v prostem času. Marsikdo se v svojem življenju želi lotiti (ali se neuspešno loteva) lastnega ustvarjalnega podviga, vendar v svojem prizadevanju – ali celo že preden se začne ukvarjati s svojo umetnostjo – naleti na

različne ovire. Te delavnice so namenjene vsem, ki si v svojem delu ali prostem času želijo biti ustvarjalni. Na delavnicah bomo skupaj in aktivno vključeni raziskovali orodja, strategije, načine in veščine za spoprijemanje z ovirami za ustvarjalno samoizražanje v vsakdanu in uporabo ustvarjalnih sredstev pri delu. Procesi ustvarjanja bodo za nas pomembnejši kot končni izdelek, saj je pot vedno pomembnejša od cilja. Dobrodošel je vsak udeleženec, ne glede na sposobnost ustvarjanja. Proces se bo odvijal skozi šest delavnic (ena na teden). Vsak udeleženec bo imel znotraj delavnic zastavljen lastni izvirni delovni projekt. Prav tako bo poskrbljeno, da bodo delavnice potekale v podpirajočem okolju. Delavnice niso učenje določenih sposobnosti ustvarjanja niti nadgrajevanje znanja o ustvarjanju določene umetnosti, npr. različne nove tehnike pri risanju, slikanju, skladanju, pisanju. Prav tako delavnica ni tečaj, kjer si samo dajemo nasvete ter samo predavamo brez temeljev v praksi ali jasnih pojmov. Na delavnicah ne izhajamo iz pozicije moči in pozicije eksperta ter ne kritiziramo izdelkov in se osredotočamo na njih.

1.8.1.1 Tehnološko podprto svetovanje na daljavo

Zaradi pandemije covid-19 je spletna interakcija začela nadomeščati fizično prisotnost. To je veljalo za vse terapevtske prakse (Benoit, 2020). Tudi naše delavnice bodo kakor omenjeno potekale preko spleta. Zato je vredno narediti vpogled v nekaj teoretičnih premislekov o tehnološko podprtem svetovanju na daljavo in digitalni umetnosti terapiji.

Hajdinjak (2021) opozarja na problematiko z definiranjem tehnološko podprtega svetovanja na daljavo. Kot glavni razlog navaja to, da strokovnjaki za ta način dela uporabljajo različna poimenovanja (Hajdinjak, 2021).

Bionidi Situmorang (2020, str. 166) spletno svetovanje definira kot prenos svetovalnih storitev na splet, pri čemer strokovnjak in uporabnik nista v istem fizičnem prostoru in komunicirata preko tehnološko podprtih naprav. K temu Hajdinjak (2021) dodaja, da, je definicija smiselna tudi za druga tehnološko podprta svetovanja na daljavo, ne glede na dejstvo, ali te naprave potrebujejo uporabo spleta. Tehnološko podprto svetovanje na daljavo lahko zajema številne dejavnosti, od raznih forumov, spletnih klepetalnic, virtualnih skupin za samopomoč, klepetov z umetno inteligenco, strokovnega svetovanja pa vse do psihoterapije (Baker in Ray, 2011).

Psihosocialne storitve, ki se izvajajo preko elektronskih naprav, tako postanejo dostopne tudi tistim, ki sicer nimajo možnosti obiskovati strokovnjakov v živo (Baumel, 2015). Iz izkušenj lahko dodam, da so se uporabniki veliko lažje udeleževali delavnic preko spleta, saj smo prihajali iz različnih koncev države. Prav tako je bila celotna organizacija in izvedba delavnic

močno olajšana zaradi elektronskih naprav, saj sem sem imel poleg lažje organizacije tudi možnost širšega dosega uporabnikov iz vse Slovenije. V nadaljevanju sledi kratek pregled nekaterih značilnosti tehnološko podprtega svetovanja. Ena od velikih prednosti je širok nabor svetovalcev, ki jih veliko lažje zamenjamo, če nam ni blizu njihov pristop. Pri pogovoru s svetovalci je lahko v veliko pomoč anonimnost, pisna komunikacija in sproščeno, neobsojajoče vzdušje pogovora, ki jim je daje občutek varnosti, iskren odnos in podpora s strani svetovalcev ter njihova zmožnosti empatije in razumevanja (Baumel, 2015).

Kaplan, Wade, Conteh in Martz (2011) poudarjajo prednosti manj stresnega in manj formalnega okolja, ki je uporabnikom v pomoč pri začetnih pogovorih, zlasti pri mladih, ki jim je pomagalo prebiti led in vzpostaviti stik s svetovalci. Kot prednost lahko izpostavimo tudi lažje obravnavanje dokumentacije in zapiskov srečanj. To je pozitivno tako za uporabnike kot za strokovnjake. Ker so podatki že na elektronskih napravah, si jih strokovnjaki lažje posredujejo med sabo (Biondi Situmorang, 2020).

Na drugi strani se postavi ogromna prepreka pri tehnološko podprtem svetovanju, in sicer pogoj, da mora tehnološka naprava delovati, biti funkcionalna. Šele takrat je komunikacija med uporabnikom in strokovnjakom možna. Do težav pride, ko je pogovor zaradi tehničnih težav prekinjen in ga je po prekinitvi treba nadaljevati (Baker in Ray, 2011).

Pomanjkljivost psihosocialne pomoči in podpore na daljavo je lahko v določenih primerih tudi odzivnost v situacijah, ki potrebujejo takojšnjo intervencijo. Namreč, hitro lahko pride do številnih zamujenih trenutkov med strokovnjakom in uporabnikom, v najhujših primerih pa lahko strokovnjak zamudi tudi škodljivo vedenje uporabnika, npr. nasilje ali podobne situacije, ki bi zahtevale takojšen odziv (Harris in Birnbaum, 2014).

Odnos med strokovnjakom in uporabnikom preko elektronskih naprav lahko predstavlja tako prednost kot tudi pomanjkljivost. Zaradi pomanjkanja neverbalne komunikacije in osebnega stika sta tako vzpostavljanje odnosa kot tudi sam odnos nekoliko omejena. Hkrati je to lahko tudi prednost, saj nekatere raziskave kažejo, da uporabniki ravno zaradi omejenega odnosa hitreje preidejo k bistvu in posledično reševanju težav (Hajdinjak, 2021). Posebno pozornost zahteva komunikacija preko elektronskih medijev, saj je telesna govorica v primerjavi s pogovori v živo v vsakem primeru omejena. Strokovnjaki morajo biti pozorni na druge dejavnike (na primer pogostost odpisovanja, barvo glasu, stil pisanja). Izredno pomembna je tudi pismenost in način, kako uporabniki in strokovnjaki ubesedujejo svoje misli in občutke.

Hkrati mora biti strokovnjak sposoben preko tehnološke naprave izraziti tudi empatijo, da lahko z uporabnikom razvije odnos in mu nudi podporo (Goss in Anthony, 2009).

Nepogrešljiva znanja za strokovnjaka, ki nudi tehnološko podprto svetovanje na daljavo, so osnovna tehnološka znanja o telekomunikacijskih napravah, poznavanja delovanja spleta ipd. Pri tem je strokovnjak dolžan svojo spletno stran oziroma komunikacijski kanal, preko katerega nudi svetovanje na daljavo, prilagoditi uporabnikom z ovirami, da tudi njim zagotovi ustrezno strokovno pomoč in podporo (Zelvin in Speyer, 2009).

Pri uporabi tehnološko podprtega svetovanja na daljavo morajo biti v prvem planu uporabnikova dobrobit in etična načela, kar lahko navežemo tudi na premagovanje ovir in pomanjkljivosti pri vseh drugih oblikah tehnološko podprtega svetovanja na daljavo. Spletno svetovanje je torej smiselno takrat, ko imata od tega načina dela korist tako uporabnik kot strokovnjak (Hajdinjak, 2021).

1.8.1.2 Digitalna umetniška terapija

Uporaba računalniško podprte tehnologije in spletnih platform niso nov pojav za umetniško terapijo. Digitalna umetniška terapija, ki vključuje uporabo računalniško ustvarjenih vsebin in uporabo digitalnih medijev kot del umetniške terapije, se uporablja v zadnjih treh desetletjih, saj vse več umetniških terapevtov v svoje klinično delo uvaja računalniško tehnologijo (Canter, 1989; Gussak in Nyce, 1999; Hallas in Cleaves, 2017; Parker-Bell, 1999; Thong, 2007).

Digitalna umetnostna terapija in njene metode (ter uporabljen material) je definirana kot: »vse oblike digitalnih medijev (vključujoč digitalni kolaž, ilustracije, filmi in fotografijo ...), ki so uporabljene s strani terapevtov, da pomagajo ustvarjati umetnost kot del celotnega procesa terapije. Vsebuje vse aktivnosti, ki uporabljajo tipkovnice in ekrane ali katerekoli elektronske naprave za ustvarjanje podob znotraj konteksta terapije.« (Malchiodi, 2013).

Umetnostni terapevti uporabljajo digitalne medije tako kot orodja profesionalne prakse (e-pošta, arhiviranje, raziskave, osebna ustvarjalnost, mreženje in oglaševalske prakse) kot klinična orodja, vključno s fotografijo, animacijo, video, digitalnimi tablicami in programsko opremo za razširjeno resničnost za terapevtske namene, procese in rezultate (Carlton, 2014).

Umetnostni terapevti imajo sposobnost oblikovanja ustvarjalnih verižnih reakcij znotraj spletnih omrežij in skupnosti. Te skupnosti imajo lahko daljnosežne in trajne pozitivne učinke, ki se zlahka širijo prek naših družbenih medijev in internetnih povezav. Takšna dejanja so lahko objava napredka ustvarjanja, ustvarjanje nove spletne skupnosti ali deljenje najdene slike, ki sporoča močno sporočilo. Umetniški terapevti so vsi akterji sprememb, ki lahko uporabljajo

ustvarjalna dejanja na spletu kot obliko motivacije, navdih in krepitev moči (Potash, Kalmanowitz, Fung, Anand in Miller, 2020).

Prehod na digitalne prostore (v času pandemije covid-19) je poudaril vlogo varnostnih tveganj strank in terapevtov, prostorskih in materialnih premislekov pri izvajanju umetniške terapije na daljavo, vzpostavljanju digitalnih meja in razvoju protokolov zasebnosti, edinstvenih za delo na spletu in umetniško terapijo (Zubala in Hackett, 2020).

Shaw v svojem primeru opisuje, kako so se njene uporabnice, ki se soočajo z izzivi telesne podobe, odzvale na spletno okolje, ki pogosto vključuje uporabo spletnih kamer in stopnjo udobja ali izkušnjo vidnosti preko kamere. Na podlagi svojih spletnih izkušenj Shaw predlaga terapevtske okvire, ki temeljijo na umetnosti, za varno delo s potrebami te populacije (Shaw, 2020). Gomez Carlier in drugi (2020) poročajo, da je premik storitev umetniške terapije na splet povzročilo zmanjševanje stigmatizacije pri iskanju pomoči in ustvarilo nove možnosti za povezovanje s strankami, krepitev moči in odprtost. Prav tako se je povečalo število in sodelovanje uporabnikov v umetniški terapiji prek spleta (Gomez Carlier et al., 2020).

Lobban in Murphy (2020) poudarjata, da so srečanja na digitalnih umetniških terapijah zagotovila priložnost ne le za ustvarjanje dostopnih in vključujočih prostorov za veterane, ki se v tem času težko spoprijemajo z izolacijo, temveč vlogo tehnologije pri krepitvi odpornosti in oblikovanju občutka pripadnosti prek skupnih umetniških izkušenj na spletu. Avtorja tudi poudarjata, da široko prilagajanje umetniških terapijskih praks, ki obstajajo na spletnem okolju, kaže tudi na odpornost poklica umetniške terapije (Lobban in Murphy, 2020).

1.8.2 Kriteriji učinkovitosti delavnic

Za ocenjevanje učinkovitosti delavnic me je predvsem zanimalo: Kaj dela delavnico dobro? Kako se dobra, učinkovita, uspešna delavnica razlikuje od neuspešne, neučinkovite? Kakšna so orodja, ki nam pomagajo izvajati dobre delavnice? Kako udeleženci opredeljujejo kriterije učinkovitosti? Pred tem pa me je zanimalo, kakšni so kriteriji glede na strokovno literaturo. Na učinkovitost delavnic vpliva kar veliko aspektov, ki se med sabo prepletajo (udeleženci, vodja, stil vodenja skupine, plačljivost/neplačljivost delavnic idr...). Pomemben je tudi odnos vodje do udeležencev in vpliva na to, koliko se udeleženci naučijo, ter povratna informacija, ki jo posredujejo udeleženci delavnic, saj lahko tako izboljšajo delavnice za naprej. Nazadnje pa se je potrebno vprašati, kakšna je učinkovitost delavnic na daljši rok, ko udeleženci končajo delavnice (Bolterstein, 2009).

Zato sem pogledal različne kriterije učinkovitosti z vidikov umetnostne terapije in socialnega dela z namenom sinteze.

Za izhodišče sem vzel definicijo učinkovitosti, kot jo predlagata Dragoš in Žnidarec Demšar (2006 str. 30): »Učinkovitost je razmerje med outputom in inputom – to je primerjava količine ali kvalitete tistega, kar smo naredili (produkt), z onim, kar smo vložili oziroma porabili (sredstva, čas). Če smo z majhnimi sredstvi in v kratkem času naredili veliko, smo bili učinkoviti oziroma produktivni, sicer pa ne.«

Učinkovitost svojega dela z izrazno-ustvarjalnimi mediji strokovnjaki sorodnih poklicev pomoči največkrat evalvirajo z ustnimi (s pogovori in povratnimi informacijami uporabnikov) in/ali pisnimi evalvacijami. Nekateri poklicni profili (npr. delovni terapevti, psihologi) imajo izoblikovane svoje ocenjevalne instrumente, s katerimi merijo zadovoljstvo uporabnikov. V večini primerov vrednotijo zadovoljstvo uporabnikov z metodo pogovora, opazovanja, pisnih refleksij in dnevnih pisnih evalvacij uporabnikov (anketnih vprašalnikov) (Kustec, 2016).

Toseland in Rivas (2014) opozarjata, da se mora izvajalec (umetniške terapije, delavnic ...) odločiti, kako bo meril določeno lastnost ali koncept. Če hočemo evalvirati učinkovitost skupine, se moramo odločiti, ali iščemo informacije o spremembah vedenja, kognitivnih lastnostih ali čustvih posameznih članov. V pomoč nam je, če eno merjeno lastnost merimo z več merili. Čeprav ocene in presoje potekajo v vseh fazah razvoja skupine, se pogosto zgostijo v zaključnem delu začetne faze in v začetku srednje faze. V tem času izvajalci in udeleženci skupine načrtujejo intervencijske strategije, da bi dosegli cilje, ki so si jih skupaj zastavili v fazi načrtovanja in v začetnih fazah delovanja skupine. Med presojo izvajalci preverijo delovanje posameznih članov skupine, skupino kot celoto in okolje, v katerem deluje skupina. Pri presoji delovanja posameznega člana presoja intrapersonalno in interpersonalno področje in okolje, v katerem deluje skupina (Toseland in Rivas, 2014).

Pri oceni vpliva okolja na učinkovanje skupine je priporočljivo, da izvajalec oceni organizacijo, ki storitev sponzorira, medorganizacijsko okolje in širše okolje skupnosti, v kateri deluje skupina. Tako lahko poveže to oceno s svojim delom in z interventnimi ukrepi. Glede na oceno lahko nato naprej ukrepa v svojem delovanju (Toseland in Rivas, 2014).

Opredelitev učinkovitost v umetnosti terapiji so predragali Hill in drugi (1979, str. 1203),; in sicer: »[...] gre za lastnost posega ali manevra, ki naredi uporabnikom več koristi kot škode«. Ta pregled vključuje potencialno pozitivistično perspektivo, ker se nanaša na merjenje učinkovitosti, o kakršnem poročajo v kvantitativnih študijah, ki so bile izvedene na tem

področju. Ker je področje umetnostne terapije še mlado, je obseg raziskav omejen, kakovost raziskav pa raznolika, kar otežuje izdelavo primerjalnega pregleda, ki predstavlja znanje s tega področja in temeljitih zaključkov (Regev in Cohen-Yatziv, 2018).

Kot izhodišče učinkovitosti umetnostne terapije lahko vzamemo prizadevanje te stroke. Cilj umetnostnega terapevta je spodbuditi človekov um in telo onkraj besedne artikulacije. Z dejanjem ustvarjanja lahko človek razišče čutne, zaznavne in simbolne priložnosti za izražanje, s čimer pomaga izraziti izkušnjo – posamezniku omogoči, da spremeni svoje dožemanje vseh izzivov, s katerimi se spopada. Umetnostna terapija se uveljavlja kot način za izboljšanje kakovosti življenja in sposobnosti obvladovanja različnih psiholoških simptomov (Regev in Cohen-Yatziv, 2018).

V raziskavah učinkovitosti umetnostne terapije se večinoma poslužujejo instrumentov, ki merijo izboljšanje kakovosti življenja. Raziskovalce in raziskovalke predvsem zanima kako uporabniki preko umetnosti pridejo v stik svojimi občutki, izražajo svoje občutke, kako uporabniki ubesedijo notranje dogajanje, kakšne občutke jim daje proces ustvarjanja in ustvarjeno delo, zanima jih tudi, kako uporabniki uporabljajo umetnost kot sredstvo za sproščanje notranje napetosti ter ali znanje, pridobljeno na delavnicah lahko uporabljajo zunaj terapevtskega okolja (Haeyen, van Hooren, van der Veld, Giel, Hutschemaekers, 2018).

V študijah torej večinoma uporabljajo naslednja merila (po Reynolds, 2000):

1. Ocena vpliva umetniške terapije na merljiv izid (npr. premagovanje depresije, izboljšanje samopodobe, vedenje itd.).
2. Ocena vpliva zdravljenja na vzorec ali zdravljeno skupino, ki vsebuje: splošni zdravstveni vprašalnik (vsakodnevno delovanje, tesnoba, depresija, somatski problemi itd.), vprašalnik o občutkih in stališčih (glede izkušenj z rakom), vprašalnik razpoloženja in vprašalnik o zadovoljstvu.

Iz teorije postmodernega socialnega dela (pri individualnem delovnem projektu) lahko k kriterijem učinkovitosti dodamo še postavke, ki so navedene v nadaljevanju

Prvi minimalni kriterij je nadaljevanje razgovora, delovnega odnosa v interakciji psihosocialne pomoči — v nasprotnem primeru pride do pretrganja razgovora. Drugi minimalni kriterij je povratna informacija o uresničenju zastavljenega minimalnega zelenega razpleta, cilja uporabnika (svetovalca). Kot strokovnjaki smo odgovorni, da pridobimo omenjeno povratno informacijo, torej moramo z njo zaključiti razgovor ali celotni delovni odnos ali/in spremljati

uporabniški sistem do točke, na kateri lahko preverimo stopnjo uresničitve zastavljenega minimalnega zelenega razpleta uporabnika (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000).

Socialnodelovni cilj je tudi partnerstvo z uporabnikom, bistvo odnosov je to, da udeleženci in tisti, ki z njimi sodelujejo, reflektirajo raznolikost svojih izkušenj (Poštrak in Milošević-Arnold 2006).

Skupno sprejemanje dogovorov je izredno učinkovito zato, ker udeleženci niso prisiljeni v nič, kar bi bilo vnaprej »pravilno« ali »napačno« ravnanje. Vodja namreč v resnici ne ve, kaj je za določeno skupino prav in kaj narobe, kaj ji koristi in kaj škodi (Bolterstein, 2009).

Upoštevati je treba opazovalčevo (opazovalci so vsi udeleženi akterji, tako socialni delavec ali delavka kot uporabniški sistem) neizogibno vključenost, udeležnost v sistemu svojega opazovanja in vzajemne soodvisnosti vseh udeležencev interakcije socialnega dela. To bi lahko imenovali tudi etika udeležnosti (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000).

Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc (2000) dodajata še naslednje relevantne strokovne kriterije za vzpostavljanje in ohranjanje konteksta učinkovite psihosocialne pomoči:

- Odprt prostor za razgovor.
- Uporaba metodičnih načel systemskega socialnega dela: načelo instrumentalne opredelitve problema.
- Dogovarjanje o zelenem razpletu problema (dobro oblikovani cilji).
- Prispevek k temu, da dobi uporabnik več moči, uporaba uporabnikovih lastnih virov (po)moči: dodajanje moči oziroma usposabljanje, včlanjenost, okrevanje, zdravljenje in celostnost, dialog in sodelovanje, verjeti oziroma odpovedati se temu, da ne verjamemo, povezovanje, kataliziranje.
- Oblikovanje načrta možnih korakov za sprožanje ustreznih sprememb.
- Uporaba povratnih informacij vseh udeleženih v problemu.
- Večkratno preverjanje dogovora glede zelenega razpleta problema in njegovega dosedanjega uresničevanja (krepitve, pohvale, spodbude).
- Prispevek k stabilizaciji nastalih sprememb, preverjanje sprememb.

Izhajajoč iz zgornjih teoretskih izhodišč, izpeljujem naslednje kriterije učinkovitosti delavnic:

- Koliko smo naredili s kakšnimi sredstvi in v kakšnem času? (Dragoš in Žnidarec Demšar, 2006.)
- Ali je bil sprejet skupni dogovor o sodelovanju? (Bolterstein, 2009) (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000)
- Kakšno je bilo posameznikovo počutje (in občutki) na delavnici? (Kustec, 2016) (Haeyen, van Hooren, van der Veld, Giel in Hutschemaekers, 2018)
- Kakšno je bilo zadovoljstvo posameznika na delavnici? (Kustec, 2016)
- Kakšna je ocena učinka okolja na skupino? (Toseland in Rivas, 2014)
- Ali je bila izboljšana kakovost oziroma določen aspekt življenja posameznika? (Regev in Cohen-Yatziv, 2018)
- Ali je posameznik presegel, »premagal«, se uspešno spoprijel z določenim problemom? (Reynolds, 2000, (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000.)
- Ali je bila v delovnem odnosu upoštevana etika udeležnosti? (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000)
- Ali je bilo vzpostavljeno partnerstvo med udeleženi in izvajalcem? (Postrak in Milošević-Arnold, 2006)
- Ali so imeli uporabniki možnost dajati povratne informacije? (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000)
- Ali je bil v skupini vzpostavljen odprt in varen prostor za razgovor? (Toseland in Rivas 2014)
- Ali smo večkrat preverjali dogovor glede zelenega razpleta problema in njegovega dosedanjega uresničevanja (krepitve, pohvale, spodbude)? (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000)
- Ali smo se dogovorili o zelenem razpletu problema oziroma oblikovanje načrta možnih korakov za sprožanje ustreznih sprememb? (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000.)
- Ali so bili postavljeni pogoji stabilizacije zametkov za vzorce rešitve? (Šugman Bohinc, 2013.)
- Ali so bili omogočeni pogoji za nadaljevanje delovnega odnosa? (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000.)

2. Empirični del

2.1 Metodologija

2.1.1 Vrsta raziskave

Metodologijo magistrske naloge sem zastavil kot akcijski projekt v skupnosti (Dragoš, Žnidarec in Demšar, 2005). Za to vrsto raziskave sem se odločil zaradi obsežnosti celotnega projekta, preizkušanja novih metod, raziskovanja drugačne problematike ter zaradi zaključne evalvacije uspešnosti in učinkovitosti raziskave.

2.1.2 Merski inštrumenti in viri podatkov

Za raziskovanje učinkov delavnic je bilo pomembno beleženje stanja pred delavnico in po njej. Za ta namen sem kot merske instrumente oziroma pripomočke uporabil skupinski intervju, individualni pisni spletni vprašalnik in zaključno pisno evalvacijsko anketo ter svoje osebne refleksije delavnic (po predlogi Vogeltnik, 1996). Refleksije z udeleženci so na začetku delavnice potekale v obliki nestandardiziranega skupinskega intervjuja kot neposredne oblike spraševanja, kjer sem si pomagal z vodilom za intervju, ki so ga sestavljala štiri vprašanja. Skupinski intervju sem uporabil, da so udeleženci prek odprtih vprašanj govorili o počutju in pričakovanjih, ki so jih imeli do delavnic, ter za postavitev kriterijev uspešne delavnice (Priloga št. 2).

Na koncu vsake delavnice sem uporabil standardizirani individualni pisni vprašalnik (v obliki e-vprašalnika), kjer so udeleženci izrazili še tisto, česar si prej niso upali izreči (kako so doživljali delavnico, kaj jim je bilo všeč, kaj ne, kaj bi spremenili), ter na podlagi tega na tedenski ravni prilagajal celotni program (Priloga št. 3). Vprašalnik je bil sestavljen iz šestih vprašanj. Vsak udeleženec je dobil svojo šifro, ki je zagotavljala anonimnost. Anonimnost v raziskavi je bil pogoj, ki so ga postavili udeleženci, saj si niso želeli, da bi bili prepoznani ter da bi bile razkrite njihove težave. Ključ, po katerem sem šifriral udeležence delavnic, je naslednji: vsak si je izbral umetnika ali umetnico, ki ga inspirira. Od tega umetnika smo vzeli prvo črko njegovega imena in to je bila šifra (primer: uporabnik Aljaž, eden od njegovih najljubših umetnikov je Hayao Miyazaki, zato bo njegova šifra H). Čisto na koncu sem opravil še poizvedovalno anketo z namenom vrednotenja splošnega vtisa udeležencev ter zbiranja njihove ocene celotnega sklopa delavnic (Priloga št. 4) (Mesec, 2006).

Med empiričnimi podatki, ki sem jih uporabil v kasnejši analizi, so bile tudi moje refleksije (o delavnici in svojem delu, načinu vodenja), kjer sem izhajal iz obrazca po avtorici Vogeltnik

(1996) (Priloga št. 5) ter si postavil šest vprašanj za reflektiranje dogajanja na delavnici, lastnega dela in učinkov delavnice z namenom upoštevanja in spremljanja sebe kot vključenega in udeleženega v raziskavi.

2.1.3 Opredelitev enot raziskovanja

Populacijo v raziskavi predstavlja šest udeležencev delavnic v razponu starosti od 18 do 40 let, ki so v obdobju od maja do avgusta 2021 živeli v Republiki Sloveniji in se udeležili e-delavnic. Osebe sem k sodelovanju v raziskavi pritegnil po ključu priročnosti, ker gre za skupino ljudi, ki mi je kot raziskovalcu najbolj dostopna. To je pomenilo, da sem preko lastno ustanovljenega društva in preko spleta oglaševal delavnice. Tako so se udeleženci, ki jih je tovrstna tematika zanimala, prijavi in se udeleževali delavnic.

2.1.4 Zbiranje empiričnega gradiva

Raziskava je potekala od novembra 2020 do septembra 2021. Novembra 2020 sem se lotil raziskovanja potreb v skupnosti, to je sprva potekalo preko sekundarnega gradiva (tuje literature, obstoječih delavnic in praks na tematico ovir pri ustvarjanju, diskusije na forumih), potem pa sem na podlagi primarnega gradiva (korespondenca z društvi in posamezniki, ki se ukvarjajo s kulturnimi dejavnostmi) ocenil, kakšne so potrebe v Sloveniji. Decembra 2020 sem v sodelovanju s kolegom in kolegico vložil prošnjo za ustanovitev društva, ki je bila po mnogih popravkih in dolgem procesu odobrena aprila 2021. Od januarja 2021 do maja 2021 sem pripravil, raziskal in preizkusil delavnice ter metodologijo. Maja 2021 sem začel s promocijo delavnic prek socialnih omrežij in z zbiranjem prijav, kar je bil prvi stik z udeleženci. Vsak udeleženec je bil obveščen o poteku delavnic, terminih ter je izpolnil soglasje (Priloga št. 6) za sodelovanje v raziskavi in prejel pisno zagotovilo o varstvu podatkov in anonimnosti. V juniju 2021 smo začeli z e-delavnicami, izvedel sem jih šestkrat. Na uvodnem srečanju smo se ponovno pogovorili in dogovorili o sodelovanju, prav tako smo skupaj določili potek delavnic. Podatke sem zbiral spotoma preko e-vprašalnikov (individualno) in v nestrukturiranih skupinskih e-intervjujih (skupinsko) tik pred vsako delavnico. Delavnice so potekale do avgusta 2021. Obdelava podatkov je potekala sproti za lažje spremljanje in spreminjanje vsebine in organizacije delavnic.

2.1.5 Obdelava in analiza podatkov

Pri obdelavi in analizi podatkov sta mi bili za vzor in pomoč diplomsko delo Anite Zelić z naslovom Fototerapija – fotografija kot umetnostno izrazno sredstvo v kontekstu psihosocialne pomoči (Zelić, 2012) ter magistrsko delo Lare Bevk z naslovom Skupnostno socialno delo v posebnih socialnovarstvenih zavodih (Bevk, 2017). Obe avtorici sta zelo učinkovito in razvidno opravili svoje delavnice in jih evalvirali s pomočjo smernic iz navodil za izvedbo akcijskega projekta v skupnosti (Dragoš in Žnidarec Demšar, 2005).

V akcijskem projektu sem uporabil metodo sekvenčne analize. To je pomenilo, da so potekale raziskovalno analitske dejavnosti ciklično v sekvencah. Fazi odločanja in praktične akcije je sledila faza analize, katere rezultat je bilo priporočilo za nov akcijski korak (Mesec, 2006).

V raziskavi je to pomenilo, da sem oblikoval in izboljševal vaje, skupaj z udeleženci in udeleženkami opredelil kriterije učinkovitosti metod in vaj (skupaj smo za vsako delavnico opredelili kriterije njene učinkovitosti, spotoma pa sem preverjal, kaj je bil namen vaje, ali je bil namen vaje dosežen, ali je metoda po oceni udeležencev prispevala k izboljšanju oziroma preseganju določene ovire). Delavnice sem na podlagi prejete povratne informacije oziroma subjektivnega doživljanja s strani udeležencev in udeleženk sproti in skupaj prilagajal, kar govori o vrsti akcijske raziskave.

Na koncu je sledila še evalvacija celotnega programa. V evalvaciji sem s soraziskovalci - udeleženci delavnic, na osnovi zbranih podatkov ocenil, v kolikšni meri in kako učinkovito program dosega cilje ter kakšni so njegovi namerni in nenamerni učinki, zanimalo me je torej, kako uspešna je bila celotna serija delavnic. Evalvacija je bila formativna, saj je bila namenjena oblikovanju in izboljšanju programa in ne končni oceni uspešnosti in učinkovitosti programa.

2.2 Pobuda za nastanek problema in opis problemske situacije

Pobuda za raziskavo je prišla iz dveh virov. Prvotno me je v zanimanje za interdisciplinarno povezovanje socialnega dela in kulture spodbudila izkušnja prakse v organizaciji Fighting Words na Irskem, ki sem jo opisal v Arbiter (2019). Presenetilo me je, da pri nas nimamo podobnih organizacij. Marsikje se je to delegiralo na mladinske centre in zaprte skupnosti, predvsem pa sem opazal, da v manjših krajih sploh ni bilo zaznati take ponudbe ali skupnosti. Drugi vir, ki me je navdihnil za raziskavo, so dolgoletne lastne izkušnje neuspešnega spopadanja z ovirami pri ustvarjanju. Prav tako sem našel razloge za raziskavo v pogovorih z drugimi ljudmi, ki pogosto sanjarijo, da bi nekaj ustvarjali, vendar najdejo ogromno izgovorov,

zakaj tega ne zmorejo, v raziskovanju rešitev in skupnosti na spletu ter v skupnem kreativnem delu s posamezniki. Na splošno sem ugotovil, da veliko ljudi doživlja različne ovire, ki jim onemogočajo, da izrazijo svoje ustvarjalne potenciale.

Literatura nam pokaže, da je bil ta pojav tudi akademsko preučevan, saj kot pogoste ovire pri ustvarjanju omenja: negotovost vase, perfekcionizem, nerazumevanje drugih, sprejetje ustvarjalnega dela in kritika drugih, miselnost, da je umetnost rezervirana samo za izbrance, previsoka pričakovanja (tako do sebe kot do drugih), pomanjkanje časa, negativni družbeni mehanizmi, ki ovirajo ustvarjanje (od ideologije, družbe, kulture do sistema), pomanjkanje različnih virov, slabe navade (npr. odlašanje, zanemarjanje učenja, zapravljanje časa za nepomembnosti, nekonsistentnost pri ustvarjanju oziroma uresničevanju zastavljenega urnika) (Bayles in Orland, 1993; Kaufman, in Sternberg, 2010; Baer, 2012; Richards, 2007; Runco, 2014; Runco, in Pritzker, 2011). Te ovire onemogočajo posamezniku, da se odzove svojim željam po ustvarjalnosti, zato pogosto pride do dolgočasnega in neizpolnjenega vsakdana (Chase, 2019). Tudi Maslow (1967) je v piramido človekovih potreb kot zadnjo raven (in čisto na vrhu) dal samoaktualizacijo.

Po predelani in pregledani literaturi, sem se obrnil na organizacije in posameznike. Kontaktiral sem več posameznikov in organizacij, vendar so bili na voljo za odgovore le dve organizaciji in dva posameznika. Na veliko srečo pa so mi doprinesli veliko novih spoznanj. Vse udeležene sem vprašal, kako pogosto vidijo zgoraj omenjene ovire pri svojih uporabnikih (ali pri sebi). V organizacijah (šlo je za organizacijo Fighting words na Irskem in mladinski center) so omenili, da pogosto opažajo pri svojih uporabnikih pomanjkanje idej; da si ne upajo niti začeti z ustvarjanjem, saj mislijo, da so njihove ideje zanič; posmeh drugih in strah pred tem, da pokažejo svoje delo drugim in prejmejo kritiko. Kontaktiral sem tudi dva ustvarjalca (slikarja in pisateljico), ki želita ostati anonimna, kljub temu pa sta mi potrdila, da so ovire in problemi, s katerimi se srečujeta, dvom v lastno delo, skrb pred tem, ali bo njuno delo sprejeto ali močno kritizirano, ali je sploh možno preživeti od dela, perfekcionizem in razumevanje drugih za njuno delo.

Na podlagi vseh raziskanih ovir sem, se lotil raziskovanja različnih pristopov za krepitev moči posameznikov in premagovanje ovir pri ustvarjanju z opiranjem na koncepte in metode socialnega dela ter ostale teorije, ki obravnavajo premagovanje ovir. Tako sem oblikoval sklop delavnic, namenjenih uporabnikom, ki imajo težave s premagovanjem ovir na poti do ustvarjalnega preživljanja prostega časa. Z njimi sem želel posameznike opremiti z orodji in

znanjem ter z vsakim soustvariti izviren delovni projekt, ki bi jim pomagal zaživeti tisto življenje ali jih pripeljati do tiste dejavnosti, ki jim prinaša veselje, vendar so z njo predolgo odlašali ali se je zaradi različnih razlogov še niso mogli lotiti. Tako sem za potrebe magistrskega dela (in nadaljnega dela na tem področju) s pomočjo kolegov in kolegic ustanovil društvo Hiša storij in baldorij, saj mi je bil to najlažji (in najtežji zaradi težav pri samem vzpostavljanju) način za pridobitev udeležencev delavnic predvsem zaradi tega, ker že obstoječa društva niso kazala zanimanja za moje delavnice niti niso ponujala takšnega razpona storitev.

V raziskavi želim preizkusiti (novejše, inovativne) pristope socialnega dela v kontekstu ustvarjalnih delavnic. Predvsem me zanima, če je možno uporabljati koncepte postmodernega socialnega dela, ki ga poučujejo na FSD, tudi v drugem kontekstu (izven socialnega dela), saj se mi zdi, da so koncepti v svoji osnovi široko uporabni tudi na drugih področjih (kakor je že bilo demonstrirano v uporabi konceptov v šolah, različnih skupnostih idr.). Tako sem s tem želel prikazati razpon uporabe metod socialnega dela tudi preko prakse in njihovo aplikacijo razširiti na druga področja, npr. ustvarjalne delavnice, spodbujanje kreativnosti v različnih ustanovah, dojemanje lastnega prostega časa. Tema ustvarjalnosti in ovir zanjo se pojavlja tudi v praksi socialnega dela, saj socialne delavke marsikdaj ne uporabljajo izrazno ustvarjalnih sredstev v sodelovanju z uporabniki, ker doživljajo tako različne sistemske ovire kot tudi lastne strahove idr. Tako bom z raziskavo posredno prispeval tudi k potencialno še večji učinkovitosti prakse socialnega dela.

V raziskavi me bo zanimalo:

RV1: Kako udeleženci opredeljujejo kriterije učinkovitosti delavnic in v čem je njihova podobnost oziroma različnost v primerjavi s kriteriji, oblikovanimi na podlagi strokovne literature?

RV2: Kako udeleženci in udeleženke ocenjujejo učinkovitost delavnic glede na svoje v izhodišču zastavljene osebne in skupinske cilje?

RV3: Katere vaje v okviru delavnic so po oceni večine udeležencev in udeleženk najbolj in katere najmanj prispevale k doseganju njihovih osebnih in skupinskih ciljev in zakaj?

RV4: Katerih vsebin in načinov dela bi si udeleženci želeli več, da bi bile delavnice še bolj učinkovite oziroma uspešne?

2.3 Cilji delavnic

Prioritetni cilji:

- vzpostavitev skupine (6–10 oseb), ki bo vključena v projekt Neustrašni ustvarjalci,
- oblikovanje delavnic premagovanja ovir pri ustvarjalnosti, ki bo odgovarjala na želje in ovire udeležencev, ter priprava potrebnega materiala za izvedbo delavnic.

V okviru teh dveh ciljev nameravam:

- ustanovitev društva, ki bo izvajalo projekt Neustrašni ustvarjalci,
- raziskati potrebe in ovire, ter izkušnje s (premagovanjem ovir) na terenu,
- pripraviti delavnice in usmerjati tematiko ter aktivnosti tako, da bodo narejene po meri in v korist skupine, ter njenih posameznih članov,
- seznaniti skupino s potencialnimi ovirami in z načini premagovanja ovir pri ustvarjanju; raziskati potrebe in ovire, ter izkušnje s premagovanjem ovir v konkretni skupini; sprejeti predloge skupine za izboljšavo delavnic; prispevati h krepitvi moči skupine in udeležence podpreti, da nadgradijo svoje sposobnosti premagovanja ovir ter uživajo v svojih ustvarjalnih procesih in dejavnostih.

Merski instrumenti oziroma pripomočki za ovrednotenje projekta so:

- vprašalnik pred začetkom projekta,
- skupinska refleksija pred začetkom vsake delavnice, povratna informacija,
- vprašalniki in skupinska refleksija po vsaki delavnici, povratna informacija,
- refleksija vodje delavnic.

Potrebna materialna sredstva za uresničitev zastavljenih ciljev so:

- osebni računalnik s povezavo na splet, aplikacija za videokonference in predstavitev tematike,
- e-pošta,
- svinčnik in papir,
- socialna omrežja za promocijo,
- 20 € z osebnega računa za oglaševanje delavnic preko lastno ustanovljenega društva.

Strategije za uresničitev ciljev

Z vidika produkcije storitev so strategije substitucijske, saj nadomeščajo določen primanjkljaj, ki ga ostale ustanove ne obravnavajo v večji meri, to so:

- spopadanje z ovirami, ki zavirajo vsakdanje ustvarjanje posameznika,
- negovanje in promoviranje ustvarjalnosti kot sile in sposobnosti posameznika, da pozitivno spreminja sebe in svet.

Z vidika vplivanja na druge so strategije:

- metode skupinskega dela:
 - uporaba ustvarjalnosti kot medija za komunikacijo, izražanje in samoizpolnitev;
- metode umetnostne terapije:
 - uporaba umetnosti kot medija za krepitev samozavesti,
 - uporaba umetnosti kot medija za doseganje in beleženje sprememb,
 - uporaba umetnosti kot medija za samoraziskovanje in refleksijo;
- metode postmoderne socialnega dela:
 - za vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika,
 - za krepitev moči,
 - za vzpostavljanje izvirnega delovnega projekta sodelovanja;
- strategije dialoga:
 - uporaba dialoga za skupno raziskovanje, samoraziskovanje in refleksijo,
 - uporaba dialoga za spodbujanje komunikacije in medsebojne interakcije,
 - pogajanje o vsebini delavnic in nadgrajevanju programa;
- strategije skupinske dinamike:
 - prepoznavanje skupinske dinamike, ki nastane med skupinsko interakcijo,
 - prepoznavanje vpliva skupinske dinamike na člane in skupino ter prepoznavanje komunikacijskih in interakcijskih vzorcev,
 - spodbujanje razvoja skupinske dinamike, ki vodi k zadovoljstvu članov s svojo udeležbo ter povezanosti skupine;
- strategije sodelovanja.

2.4 Izvedbeni načrt

Oblikovanje koncepta delavnic

- raziskovanje literature z relevantnega področja,
- oblikovanje poteka delavnic,
- priprava vsebine delavnic (predavanj in vaj),
- preizkus delavnice,
- priprava opreme in materiala.

Oskrba z materialom

- uporaba in testiranje lastnega računalnika z aplikacijo za predstavitev in videokonference,
- plačilo za oglaševanje delavnic iz lastnih sredstev.

Vzpostavitev skupine:

- vložitev prošnje za vzpostavitev društva,
- vzpostavitev spletne strani in socialnih omrežij,
- priprava promocijskega materiala za oglaševanje,
- oglaševanje,
- pridobitev relevantnih informacij o udeleženi in dogovora o sodelovanju,
- ponujanje pomoči udeležencem pri materialu,
- organiziranje prvega srečanja.

Izvedba delavnic

- dogovor o času srečevanja in o sodelovanju,
- urejanje in prilagajanje delavnice glede na podane refleksije udeležencev,
- vabilo udeležencem k refleksiji pred delavnico in po njej,
- zapisovanje refleksije vodje delavnice,
- osebno prilagajanje posameznikom, da so slišani.

Vrednotenje projekta

- priprava orodij za vrednotenje,
- preizkus orodij,
- ovrednotenje projekta skozi pregled aktivnosti in preverjanje, kako so:
 - bile delavnice učinkovite nasploh,

- bili doseženi osebni in skupinski cilji,
 - bile uspešne posamezne delavnice,
 - morebitni popravki.
- ovrednotenje projekta skozi osebno perspektivo in perspektivo udeležencev s pomočjo vprašalnikov, z nestandardiziranimi intervjuji ter zaključno refleksijo.

2.5 Izvedba

Opis izvedbe projekta sem razdelil na dva dela. V prvem kronološko opisujem potek projekta, v drugem pa bom predstavil vsebino projekta. Ta bo zajemala opis delavnice, opis uporabnikovega doživljanja delavnice ter lastno doživljanje delavnic. Šifre uporabnikov so določene po ključu (več o tem v poglavju metodologija) in jih ne identificirajo. Ker so vse udeleženke (identificirale, kot osebe) ženskega spola, bom v nadaljevanju uporabljal žensko obliko za lažje razumevanje teksta. Uporabljal bom torej naslednje oblike: udeleženke ali uporabnice.

2.5.1 Potek projekta

Projekt se je začel z raziskovanjem potreb v skupnosti. Najprej sem potrebe raziskal s pomočjo sekundarnega gradiva (literature, obstoječih delavnic in praks na tematico ovir pri ustvarjanju), potem pa sem, tokrat na primarnem gradivu (korespondenca z društvi in posamezniki, ki se ukvarjajo s kulturnimi dejavnostmi) raziskal, kakšne so potrebe v Sloveniji. Zaradi nezanimanja drugih društev za delavnice sem v sodelovanju s kolegico in kolegom vložil prošnjo za ustanovitvijo društva. Kulturno in socialno društvo Hiša storij in baldorij smo ustanovili z namenom približevanja kulturnih in socialnih vsebin celotni populaciji Republike Slovenije. V času, ko smo čakali na odobritev prošnje in pošiljali popravke na prošnjo, sem iz literature, starejših delavnic, ki sem jih imel pripravljene za prakso na Irskem (a niso bile nikoli izvedene), ter praktičnih izkušenj, ki so mi pomagale pri premagovanju ovir, pripravil delavnice.

Delavnice sem nato preizkusil na način mini delavnice s svojci in znanci ter jih na podlagi sprotne povratne informacije še dodatno izboljšal. Sestavil sem tudi strukturo programa delavnic (oziroma potek celotnega sklopa delavnic). Delavnice so sestavljene iz šestih srečanj, kjer se vsako poglavje loteva določene ovire. Udeleženke so bile prav tako spodbujene, da sodelujejo in naredijo svojo delavnico ter predavanje za vse ostale udeleženke, če je kakšna tematika, ki bi jo rade obravnavale v skupini. Uporabnice so imele možnost izbire, katero tematico bi obravnavali (to smo izbrali z vsakokratnim glasovanjem na koncu predhodnega srečanja) ali pa da odprejo novo tematico, ki ni predvidena v okvirnem načrtu. Spotoma sem

pripravil tudi metodologijo in opredelil načine, kako bom najbolje zbiral podatke. Preveril sem tudi, katera aplikacija za izvedbo izkustvenih delavnic na daljavo je najprimernejša. Istočasno pa sem pripravil tudi internetno stran za društvo ter ves ostali promocijski material za delavnice.

Po odobritvi vloge za ustanovitev društva sem začel s promocijo delavnic preko socialnih omrežij. Na začetku je kazalo slabo, saj sem imel samo dve prijavi, zato sem pomaknil datum začetka na dva tedna kasneje, kar se je izkazalo za odlično taktiko. Oglaševal sem preko Facebooka in Instagrama, (kot zanimivost naj dodam, da je večina prijavljenih rekla, da so opazili oglas prav tu). Za oglaševanje sem izdelal e-plakate, infografike in podelil nekaj nasvetov in tem z delavnic. Prav tako sem plačal usmerjene oglase, ki so se prikazovali tri tedne.

Ko sem prejel prijavo, sem imel z vsako udeleženko kratek intervju preko e-pošte, kjer sem jih povprašal o interesih, ovirah in željah glede delavnic. S temi informacijami sem lahko dodatno prilagodil delavnice in jih pripravil po najboljših močeh.

Ko smo začeli z delavnicami, je bila navdušenost zelo velika. Vse udeleženke je zanimala ta tematika, prihajale so z unikatnimi ovirami pri svojem ustvarjanju. Prav tako pa so imele veliko željo, da se spopadejo z njimi.

Delavnice so trajale uro in pol. Sestavljene so bile iz uvoda s kratko predstavitvijo teme, s spraševanjem po počutju in kaj si želimo od današnje delavnice in kako bi definirali želeno učinkovitost delavnic. Temu je sledil teoretični del s predstavitvijo teme ter kratko predavanje ter diskusija z udeleženkami z namenom deljenja svojega znanje na današnjo temo. Potem je sledil premor. Po premoru smo imeli kratko ogrevanje, (na primer vaja, v kateri si bomo dovolili delati napake s preprostim čečkanjem), katerega namen je bila spodbiti udeleženke za glavni del in lažje ustvarjanje v glavnem delu, kjer smo na praktični način utrjevali to, o čemer smo govorili na delavnicah. Po glavnem delu smo naredili še kratko refleksijo celotne delavnice, se dogovorili za snov za naslednjič in se poslovili.

Celotna skupina je rasla skozi vse delavnice. Velikokrat je bilo poudarjeno, da smo si simpatični med sabo in da je splošna atmosfera zelo sproščena. Zelo me je tudi navdihnilo, ko so udeleženke rekle, da so komaj čakale na naslednjo delavnico. Prav tako me je presenetilo, kako veliko koristnih znanj in izkušenj so imel, da so jih delile s skupino. Na določenih delavnicah nekaj udeleženk ni bilo, saj so imeli druge obveznosti, ampak to ni predstavljalo problema. Pomemben napredek je bil tudi, da smo ustanovili lastno pogovorno skupino na Instagramu, kjer se motiviramo in si pomagamo ter smo si takoj na voljo.

Po zadnji delavnici smo se dogovorili, da s srečanji nadaljujemo ter so tudi udeleženske pripravljene imeti predstavitve in predloge za lastne teme in predavanja. Zaključili smo torej s čudovitim nadaljevanjem.

2.5.2 Vsebina projekta

2.5.2.1. Uvodno srečanje in dogovor o sodelovanju

Preden smo začeli z vsemi srečanji, sem udeleženkam poslal individualni pisni vprašalnik pred začetkom vseh delavnic (Priloga št.1) z namenom prilagoditve delavnic in seznanitvijo. Izvedel sem naslednje: vseh šest udeleženk je pred delavnico že ustvarjalo na področju različnih umetnosti, kot so risanje, slikanje, fotografija, pisanje in ročno vezenje. Ovire, ki so najbolj preprečevale, da bi lahko udeleženske ustvarjale, so bile odlašanje, pomanjkanje časa, samokritičnost, previsoka pričakovanja. Od delavnic so pričakovale, da se bodo naučile, kako premagati strah pred ustvarjanjem, nove tehnike in trike za premik, kako izpolniti svoje potencialne, pomoč pri spremembi razmišljanja glede kreativnosti kot načinu življenja ter da bodo delavnice zabavne s koristnimi informacijami. Terminsko smo se vsi strinjali, da se bomo dobivali ob ponedeljkih ob 18.00 preko aplikacije Zoom. Kar pa se tiče predhodnega dogovora o sodelovanju, smo se dogovorili naslednje (tu citiram izjave udeleženk):

- *»Da je to varen kraj brez obsojanja, da je ustvarjanje svobodno in da se med sabo spodbujamo.«*
- *»Spoštljivo komuniciranje.«*
- *»Mute zvoka, ko posameznik ne govori.«*
- *»Prizadevanje k pozornosti.«*
- *»Da ne govorimo drug čez drugega in si damo čas za vprašanja.«*

Potek

Ko smo se vsi zbrali, smo naredili krog, kjer sem vsako udeleženko pozval, naj pove svoje ime, kaj ustvarja in eno dejstvo o sebi. Potem smo obravnavali teme, kako bo zgledal celoten program, kakšna bosta potek delavnic in način dela, kakšen je namen dela, kaj so cilji in pričakovanja glede delavnic iz povzetkov odgovorov, ki so jih podale vnaprej. Potem sem predstavil individualni delovni projekt kot metodo. Temu pa je sledila debata, kjer smo spoznavali, kako se vsaka od udeleženk loteva reševanja svojih problemov nasploh, ter o pristopih, ki bi jih lahko ubrali za odpravljanje svojih ovir v okviru projekta. Prav tako sem

poudaril, da moramo biti pozorni na pogoje, da sploh imamo možnost ustvarjati (1. sinergetično načelo). Potem smo sklenili dogovor o sodelovanju, kjer se poleg zgoraj navedenega udeleženkam ni zdelo nič potrebno dodajati. Pred glavnim delom smo naredili krog, kjer sem povprašal, kako se vsakemu zdi in kaj bi dodali. Za glavni del smo sebe narisali kot zemljevid mesta, otoka, države. Na tem zemljevidu smo označili sebe kot središčno točko in okoli sebe naslednje točke: kaj ustvarjamo, stvari, ki nas ovirajo pri ustvarjanju, naši zavezniki v tem boju (družina, prijatelji ...), naši navdihi, cilji, kaj si želimo doseči, naše moči, najboljše lastnosti. Na koncu sem udeleženke povprašal po mnenjih, kako se jim je zdelo, kaj bi lahko še dodale in spremenile. Vsaka od udeleženk je tudi predstavila svoj zemljevid. Na koncu smo še izvedli glasovanje za naslednjo temo, kar se je pokazalo kot neuspešno oziroma se ni izšlo. Zato je ena od udeleženk predlagala, naj jaz podam predloge in potem bodo povedale, če se strinjajo s tem.

Aktivnosti v delavnici so omogočile:

- predstavitev delavnic in spoznavanje med sabo,
- spoznavanje načina dela,
- spoznavanje drugačnega načina dela podprtega s soustvarjanjem,
- začetek dojemanja svojih ovir pri ustvarjanju,
- spremembo v delavnici, in sicer na predlog udeleženk sprememba načina izbira teme.

Moje doživljanje vzeto iz moje osebne refleksije delavnic (Priloga št. 5)

»Odlično počutje! Vsi smo navdušeni nad tem, kaj vse nas čaka. Zelo sem bil živčen, ali bo dobro predstavljeno in ali bo uporabnikom všeč, ampak potem se je vse v redu izkazalo. Komunikacija je potekala zelo v redu, malo se še lovimo, a gre. Zastavljen namen je bil dosežen, ta je bil določitev poteka delavnic, tako da je bil izid uspešen.«

2.5.2.2. Instrumentalna definicija problemov, definiranje strahu in ovir ter zastavitev rešitev

Potek

Delavnico smo pričeli zelo sproščeno, malo smo že klepetali, medtem ko smo čakali na druge. Potem pa smo začeli z vprašanjem po počutju in definiranjem kriterijev učinkovitosti delavnice po nestrukturiranem skupinskem vprašalniku pred delavnico (Priloga št. 2).

N.: *»V redu sem, brez posebnosti. Danes mi je najbolj pomembno, da znam definirati pri sebi ovire in da začnem razumevati, kako delujejo ovire.«*

M.: *»Zelo se počutim utrujeno, važno mi je, da znam prepoznati ovire in strategije spopadanja z njimi.«*

Š.: *»V redu se počutim, zelo je vroče. Nimam posebnih ciljev.«*

T.: *»Zelo sem sproščena. Želim pa si predvsem, da bo lepa izkušnja.«*

P.: *»V redu sem, vse mi je novo, tako tukaj kot pri meni. Nimam pa nobenih ciljev in pričakovanj.«*

A.: *»Danes imam veliko dela in počutim se res zaposleno, a bomo že. Glavno mi je, da razumem ovire in kako se z njimi spopadati.«*

Današnja tema je govorila o strahu in ovirah pri ustvarjanju. Najprej smo definirali, kaj je strah, od kod izvira, potem pa sem prikazal ovire pri ustvarjanju iz literature. Sledil je prikaz orodij, metod in tehnik za premagovanje ovir in strahov. Na koncu predavanja pa sem predstavil še instrumentalno definicijo problemov. Po predavanju je sledil pogovor, deljenje mnenj in nasvetov, udeleženske so se večinoma osredotočale na ovire, ki jih pestijo, in težave, s katerimi se spopadajo. Za ogrevanje smo imeli hitro zaključevanje stavkov. To je pomenilo, da sem udeleženkam pokazal začetek stavka in so ga morale čim hitreje pisno dokončati brez kakršnegakoli razmišljanja. Za glavno vajo smo se lotili instrumentalne definicije problemov in soustvarjanja rešitev. To smo naredili tako, da si je vsak zapisal svoje probleme in zanje poskušal najti nadaljnje korake za uresničitev željenih izidov. Spotoma sem k prišel k vsaki udeleženci v ločen pogovor, kjer sva sev petih minutah skupaj pogovorila o problemu in rešitvi. Na koncu sem povprašal, kako se jim je zdelo in če jim je prav prišla metoda instrumentalne definicije problemov in soustvarjanja rešitev. Potem sem podal predlog za temo in skupaj smo se pogovorili, kaj bi nas zanimalo naprej.

Aktivnosti so omogočile:

- definiranje strahu in ovir pri ustvarjanju,
- spoznavanje instrumentalne definicije problemov,

- spoznavanje in deljenje drugim ovir, ki nas pestijo,
- utrditev sposobnosti iskanja rešitev,
- spremembo v načinu dela, in sicer namesto uporabe zooma, ki ima samo 40 minut v brezplačni verziji (kar je močno prekinjalo tok predavanja) v Google meet.

Refleksije preko individualnega pisnega vprašalnika po delavnici (Priloga št. 3)

Š.: *»Pričakovanja glede delavnice so bila izpolnjena, ker je bila delavnica skupek kvalitetnega predavanja, pogovora, predlogov knjig, lastnih spoznanj in predvsem pa mi je dala motivacijo. Presenečena sem bila, da sem ob zapisovanju strahov ugotovila, zakaj večkrat odlašam. Zastavljene kriterije smo dosegli predvsem zaradi definiranja problemov in hkrati iskanja naslednjih korakov ... Popravili bi lahko mogoče to, da delavnice ne bi prekinjali.«*

N.: *»Čeprav o tej temi vem že kar veliko, mi je bilo všeč, da sem nekatere stvari ponovila ali pa jih videla predstavljene v nekoliko drugačni luči. Všeč mi je bilo, da se je sproti odpirala debata in da je vodja delavnice ponujal tako podporo kot prosto pot udeležencem. Z delavnico sem želela dobiti nekakšen pregled nad tematiko, neke prve ideje akcijskega načrta in to sem dobila. Najbolj koristno mi je bilo pravzaprav vse! Še posebej pa povezovanje teorije s prakso. Super se mi je zdelo ogrevanje za aktiviranje ustvarjalnega mišljenja in kasnejša vaja ... Na delavnici sem želela izvedeti nekaj več o ovirah in o strahovih ter o tem, kako jih premagati. Čeprav je delavnica zgolj začetek tega potovanja, je služila kot dobra štartna točka. Dala mi je misliti, par stvari sem si zapisala, vse to mi bo kasneje vsekakor prišlo prav ... Morda bi lahko bilo teorije še nekoliko manj. Nekaj stvari se ponavlja, kar je seveda super, saj si jih tako bolje zapolnimo, kljub temu pa bi lahko bile informacije malo bolj strnjene (kjer je to seveda mogoče). Tako ostane več časa za debato in za praktični del delavnice ...«*

M.: *»Pričakovanja so bila zadovoljena, ker sem kljub poznavanju odkrila tudi nove informacije o strahovih in ovirah. Zelo koristne so se mi zdele nove informacije, posredovana literatura za nadaljnje raziskovanje ... Zdi se mi, da smo kar učinkovito pregledali vrste strahov in vrste mehanizmov za premagovanje. Ta moment še nimam ideje za popravke, morda naslednjič ...«*

T.: *»Delavnica je bila nazorna, pregledna, dovolj sproščena, zajela je zanimive in široke, a temeljne aspekte ustvarjanja, možnost je bila za sodelovanje udeleženk, predvsem pa je bilo ob koncu manj strahu. Koristni so mi bili delo doma in preprosti koraki do ustvarjanja rutine npr. pisanja, soočanja s strahom. Menim, da smo bili vsi zelo motivirani po koncu delavnice tako*

za domačo nalogo kot za nadaljevanje tečaja oz. delavnic ... Popolnoma nič ne bi popravljala. Lahko zgolj rečem, da me je prijetno presenetila.»

Moje doživljanje vzeto iz moje osebne refleksije delavnic (Priloga št. 5)

»Počutje na delavnici mi je bilo v redu, sproščeno in lepo mi je bilo, da je bilo klepetavo. Malo se mi je zdelo, da ne delam čisto v redu, a na koncu so izvedele, kar so si želele. Važno mi je bilo, da zna vsak pri sebi definirati in opisati svoje ovire. Udeleženke so se naučile in povedale, da jim je to prav prišlo, prav tako pa so podale nekaj svojih nasvetov ...«

2.5.2.3. Ustvarjanje navad in izvirni delovni projekt

Potek

Danes smo še malo dlje počakali, saj je udeleženka javila, da bo zamudila, tako da smo zelo sproščeno začeli. Sledil je pozdrav, vprašanje po počutju in definiranje kriterijev učinkovitosti delavnice po nestrukturiranem skupinskem vprašalniku pred delavnico (Priloga št. 2).

N.: *»Sem kar ok, veselim se delavnic. Pomembno mi je, da začnem razmišljati, kako uvesti nove navade.«*

M.: *»Malo stresno, ampak vesela, da sem tu ... Glavni cilj mi je, da izvem nova znanja o navadah.«*

Š.: *»Čisto v redu sem, malo utrujena. Danes mi je cilj, da izvem, kaj delam prav in kaj narobe.«*

T.: *»V redu sem, brez posebnosti ...nimam posebnih ciljev, samo da kaj novega izvem.«*

P.: *»Super sem, vse teče, kot je treba, danes mi je važno, da izvem nove tehnike ...«*

A.: *»Kar v redu sem, nič novega se ne dogaja ... danes mi je važno, da začnem z navadami, ki sem si jih zastavljala.«*

Obravnavali smo temo navad s psihološkega vidika, kako nastajajo, razliko med dobrimi in slabimi navadami, kako presegati odlašanje, navade za čase, ko gre vse narobe, kako sami ustvarjamo navade, o prostorih in ritualih in kako uporabiti izvirni delovni projekt. Pogovor po predavanju je bil zelo živahen, saj smo opazili veliko ujemanj med vsemi problemi, ki jih imamo pri navadah. Prav tako pa so udeleženci podelili mnogo odličnih nasvetov, kako se lotevati te problematike. Za ogrevanje smo si narisali 30-dnevni koledarček in dali izziv, da

bomo vsak dan vestno skušali utrjevati svojo novo navado in jo obkljukati, če je uspešno opravljena. Za glavno vajo smo imeli ustvarjanje lastnega izvirnega delovnega projekta. S pomočjo definiranih problemov in rešitev smo se lotili definiranja malih korakov spremembe. Ponudil sem tudi pomoč pri vzpostavljanju izvirnega delovnega projekta, vendar ni bilo potrebe po tem, saj so udeleženci točno vedeli, kako se lotiti planiranja. Proti zaključku smo zaradi zamude in mojega predolgega predavanja morali malo podaljšati refleksijo, a sem izvedel marsikaj koristnega.

Aktivnosti so omogočile:

- spoznavanje delovanja navad,
- povezanost v pogovoru preko deljenja nasvetov za vsako posameznico na področju navad in ritualov,
- pripravo in izvajanje izvirnega delovnega projekta,
- spremembo v načinu dela, in sicer zmanjšan obseg teorije in več prakse.

Refleksije preko individualnega pisnega vprašalnika po delavnici (Priloga št. 3)

T.: *»Vsebinsko nisem imela kaj dodati, nekaj sem bežno poznala, nekaj ali več je bilo novega. Kot vedno pa nas je Aljaž lepo vodil in smo lahko sodelovali, nas spodbujal tudi k temu v prijetnem in ne obremenjujočem, tudi ne formalnem vzdušju. Všeč mi je, da vsi na začetku tako neformalno začnemo. Zelo dobro je tudi, da smo imele konkretno nalogo na koncu, ki se je navezovala na delavnico. In v bistvu je del narejen kar že v sklopu delavnice, kar je super. Predavatelj predava odprto, vabljeni smo, da povemo svoje in je hkrati nepogrešljiv sestavni del skupine nas poslušalk in nas lepo vodi. Zdi se mi pa ta način oziroma taka skupina že na nek način, da to deluje precej proti strahu. Skoraj edino možno ali ustrezno okolje za premagovanje strahov. Zelo koristno se mi zdi, da del domače naloge že začnemo na delavnici in je s tem lažje začeti oz. nadaljevati delo.«*

P.: *»Pričakovanja glede delavnice so bila izpolnjena, predvsem zaradi nasvetov, informacij, izkušenj, predvsem so mi bili uporabni nasveti, kako se motivirati z nagradami. Edino, kar bi predlagala, je kakšna Ig/Fb skupina/spletišče, na katerem bi delili svoje dobre/slabe prakse/dnevnik.«*

A.: »Pričakovanja so bila izpolnjena, ker je predavatelj zelo dobro predstavil vse vidike nastanka navad, zakaj jih težko obdržimo in kako doseči trajno spremembo. Definitivno smo dosegli kriterije učinkovitosti, ker so bile informacije podane urejeno, ravno dovolj detajlno in podana je bila iztočnica za ohranitev teh znanj. Glede popravkov bi dodala, da ura in pol je sicer morda premalo časa, da bi vse udeleženske delile nekaj svojih izkušenj glede tematike. Za predavanje pa je ravno prav.«

N.: »Dobila sem veliko informacij o navadah in o dejanskih korakih k cilju, predvsem rešitve. Veliko teorije sem že poznala, a jo je bilo kljub temu dobro slišati. Naredili smo vse, kar je bilo pričakovano, a bi lahko bilo nekoliko več praktičnega dela in veliko teorije. Vse je bilo sicer pomembno, a morda bi bilo lahko kaj izpuščeno ali pa razdeljeno na dva dela.«

M.: »Všeč mi je bilo nekaj novih informacij o ustvarjanju navad, ki jih nisem poznala od prej, pa tudi utrjevanje poznanih. Prav tako pa mi je bil ljub pristop, ki teorijo prenese v konkretne metode. Vsakega nekaj v uri pa pol – teorija, konkretni primeri, debata, naloga.«

Moje doživljanje vzeto iz moje osebne refleksije delavnic (Priloga št. 5)

»Zelo sproščeno in prijetno, všeč mi je bilo, da so bili udeleženske motivirane. Lahko bi skrajšal predavanje, dal več časa za vaje, a kljub temu je bilo na splošno sproščeno. Vseeno pa moram paziti, da bom predaval in bomo imeli vaje, da ne bomo hiteli ...«

2.5.2.4. Vzdržljivost, vztrajanje, maraton in konsistentnost ter krepitev moči

Potek

Danes smo začeli bolj zgodaj, da ne bi zamujali kot zadnjič. Ko smo čakali na ostale, mi je bilo prav fino, kako sproščeno so se udeleženci pogovarjali med sabo. Ko so vsi prišli, sem povprašal po počutju in definiranju kriterijev učinkovitosti delavnice po nestrukturiranem skupinskem vprašalniku pred delavnico (Priloga št. 2).

N.: »V redu sem, vroče mi je. Pričakujem, da bom slišala veliko stvari, ki bi jih morala, in da bom dodatno prepoznala, da bom rekla »vau«, ko bom kaj novega ugotovila.«

Š.: »Fino sem, delam na novem projektu in mi je dobro. Današnja delavnica mi je pisana na kožo in mislim, da bom slišala, kar moram slišati.«

T.: »Sem pod rahlim stresom, ampak nič, česar ne morem obvladati. Današnji cilj mi je, da nadgradimo to, kar smo pri prejšnjih delavnicah o navadah delali.«

A.: »Super sem, vestno sledim prejšnji nalogi, kar mi zelo pomaga. Pričakujem, da bom dobila moč, da se bom prisilila, da je moje delo konsistentno in vztrajno.«

Na predavanju smo danes obravnavali konsistentnost, tj. kako vzdrževati navado in delovati čim dlje ter iz tega izpeljali pomembnost vztrajnosti. Poudarili smo moč cilja in kako načrtovati, da bi dosegali konsistentnost. Spregovorili smo o nelinearnosti napredka v umetnosti in upad oziroma razkorak med sposobnostjo in okusom. Spregovorili smo o orodjih in metodah za krepitev vztrajnosti. Na koncu pa smo spregovorili še o krepitvi moči.

Pogovor po predavanju je prikazal zanimiva mnenja o predavanem, predvsem z vidika, da je to kot nekaj, česar niso toliko spremljali pri sebi. Prav tako pa so bili navdušeni nad krepitvijo moči. Ogrevanje smo preskočili in se lotili kar glavne vaje. Ta je vsebovala 30 krogov. V te kroge smo zapisali 5 malih zmag, ki smo jih imeli od začetka delavnic, 5 odličnih svojih lastnosti, 5 svojih super sposobnosti, 5 trenutnih želja in 5 virov moči. Naloga je potekala z lahkoto in udeleženske so res uživale v njej. V zaključku smo se še dodatno pogovarjali o tem, kako naprej s svojo konsistentnostjo, vsak pa je tudi dodal še svojo refleksijo.

Aktivnosti so omogočile:

- negovanje vztrajnosti in pasti, na kaj moramo biti pozorni, da ne zapademo v stare vzorce,
- kako iskati vire moči v sebi,
- kako razmišljati o sebi na pozitivni način,
- sposobnost, da verjamemo vase,
- spremembo v načinu dela, in sicer skupni pogovor na platformi Instagram, na kateri bi delili svoje prakse in se spodbujali med sabo.

Refleksije preko individualnega pisnega vprašalnika po delavnici (Priloga št. 3)

Š.: »Bilo mi je prijetno, zanimivo, strokovno in uporabno! Prav mi je prišla praktičnost teorije, pristopi, ki jih bom uporabila v praksi. Moja pričakovanja so bila izpolnjena, ničesar ne bi spreminjala. Super mi je bilo, ker je vse potekalo v enem kosu – vključno s pavzo, tako da lahko vidiš, kdaj je pavze konec, in nič ne zamudiš.«

A.: »Izbrana tema je bila zahtevna, čas na razpolago pa kratek za uvod, jedro in zaključek teme. Vendar je bil zelo strnjen način podajanja informacij ter za kreativno osebo relevantne

informacije. Definitivno smo dosegli kriterije, ker so odlično strnjene informacije v kratko delavnico. Morda bi jo ponovila za bolj poglobljeno razumevanje tematike.«

T.: »Menim, da smo veliko novega izvedeli, ob tem pa nekaj znanja osvežili. Zdi se mi, da smo glavne točke uspeha/neuspeha postavljanja ciljev, navad, rutine, dosežkov omenili. Všeč mi je bila metoda SMART cilji in velik "zakaj?". Morda ne vem, kakšni so natančno kriteriji učinkovitosti, saj jih nisem jasno slišala na začetku, a menim, da smo ob tem, da smo prišli skozi delavnico do ure, ko končamo, plus omenili glavne točke in predelali to področje, plus naši vložki, bili kar uspešni in učinkoviti.«

N.: »Pričakovala sem, da bom izvedela nekaj več o tem, zakaj mi konsistentnosti manjka in kako se lahko s tem spopadem. To sem tudi dobila. Všeč so mi bili praktični primeri, s katerimi je obrazložena teorija. Tudi debata je bila zanimiva. Obdelali smo glavne teme, se o tem pogovorili in na koncu naredili še vajo. Zdi se mi, da imam sposobnost, a jo moram še na trenirati. Delavnica mi je dala nekaj motivacije in zanimivih pristopov, ki mi bodo pri tem lahko pomagali.«

Moje doživljanje vzeto iz moje osebne refleksije delavnic (Priloga št. 5)

»Zelo dobro mi je bilo danes, res je bilo sproščeno, motivirano ozračje in vsi so bili pripravljeni za delo. Malo preveč sem bil živčen pri predavanju in po mojem mnenju predaval preveč na široko, sem bil pa toliko boljši pri vajah in poslušanju in vodenju pogovora, prav tako sem se bolj sprostil proti koncu. Skratka čudovito, zelo sproščeno in utečeno brez prestankov. Važno mi je bilo, da se poučimo o tej temi in dobimo nova znanja. Delavnica je bila manj uspešna pri predavateljskem, bolj pa pri praktičnem delu in refleksiji, kar so na koncu potrdile tudi udeleženske.«

2.5.2.5. Negotovost, perfekcionizem, pričakovanja in dvomi

Potek

Začeli smo sproščeno in brez vseh udeleženk, vendar so se te kasneje pojavile in se vključile v pogovor. Tako sem začel kar z vprašanjem po počutju in definiranje kriterijev učinkovitosti delavnice po nestrukturiranem skupinskem vprašalniku pred delavnico (Priloga št. 2).

N.: »V redu sem, brez posebnosti, veseli me delavnica, da sem tu. Rada bi predvsem slišala, kako se premaguje te ovire.«

M.: *»Dobila sem novo staro službo, zato imam mešane občutke. Vse je na novo. Glede delavnice pričakujem, da bom izvedela kaj koristnega.«*

Š.: *»Nič posebnega glede mene, samo komaj čakam delavnice. Predvsem me zanima glede idej, kakšne so metode, ki bi mi lahko pomagale pridobivati nove ideje.«*

P.: *»Danes sem kar v redu, čeprav sem zelo utrujena. Zanimajo me tehnike pri odpravljanju dvoma samo vase.«*

A.: *»Trudim se, da ukrotim svoj vsakdan, kar mi je težko in me malo jezi, ampak se počutim, da zmorem. Prav tako sem poizkušala nove ustvarjalne metode. Zanima me predvsem glede perfekcionizma, kaj je v ozadju, kako ga premagam?«*

Na predavanju smo razdelali negotovost in od kod izhaja. Potem smo se lotili strahu pred neuspehom in zakaj nas paralizira. Pri viziji in domišljiji smo govorili o frustraciji, ko ti dve ne sledita našim sposobnostim. Govorili smo tudi o primerjavi in kako nam lahko škoduje ter o pasteh in težavah perfekcionizma. Potem pa smo še prekopili na naravo idej, kako nastajajo, kako jih zatiramo in na originalnost. Nato sem še predstavil nekaj orodij za spopadanje z ovirami in ustvarjanjem idej. Pogovor po predavanju je odkril marsikatera mnenja o teh ovirah in kako posameznikom onemogočajo že sam začetek ustvarjanja. Na žalost pa ni imel nihče od udeležениh kakšnih dodatnih metod ali trikov za spopadanje s tem. Imeli smo tri kratke zabavne vaje. Pri prvi smo morali narisati obraz v eni minuti. Pri drugi smo narisali obraz z levo roko in pri tretji obraz na abstraktni način. To je bilo vsem zelo zabavno in žal nam je bilo, da smo tako hitro končali. Za glavno vajo sem jih presenetil, saj smo imeli še eno zabavno vajo, in sicer brainstorming (možganska nevihta), kot se ga lotevajo v oglaševalskih podjetjih. Predstavil sem problem in udeleženci so ponujali rešitve, ne da bi svoje zamisli cenzurirali. Tako smo naredili dva kroga. Ko smo zaključili, sem še poudaril, da imamo naslednjič zadnjo delavnico in da naj razmišljajo o tem, ali bi nadaljevali ali zaključili.

Aktivnosti so omogočile:

- spoznavanje metod in tehnik za spopadanje z negotovostjo,
- razumevanje neuspeha,
- odklanjanje primerjave in perfekcionizma,

- poglobljena čustva in pogovor o omenjenih ovirah s strani udeleženk,
- spoznanje, da udeleženke niso same s temi ovirami,
- sprememba načina dela, in sicer še bolj strukturirano in osredotočeno predavanje.

Refleksije preko individualnega pisnega vprašalnika po delavnici (Priloga št. 3)

A.: *»Zelo strnjeno je bila podana razlaga o psihologiji za mehanizmi idej in samocenzure. Všeč mi je bilo vedenje, da nisem edina s temi strahovi in ob tem vlivanje poguma za delanje napak, ter ker je bila jasno predstavljena tema in odlično podana snov tematike. To temo bi morda lahko celo razširili v daljše predavanje, v kolikor bi bil interes.«*

N.: *»Zopet sem pričakovala takšno sproščeno vzdušje in dobro debato. In to je tudi bilo! Poleg tega me je tematika zelo motivirala. Teorija je bila definitivno uporabna, sploh praktični primeri. Zelo pa se mi je zdela koristna debata, ki se je potem razvila; ker smo obdelali tiste teme, ki so bile načrtovane, hkrati pa smo s pogovorom in deljenjem mnenj svoje znanje še dodatno razširili. Debata tudi doda težo praktičnih izkušenj prisotnih, kar delavnice popestri in daje možnost učenja. Definitivno še ne v tem trenutku, ampak ja! Veliko stvari, ki smo jih na delavnicah omenili, zdaj delam (si hranim ideje, se opominjam, da naj samo delam, da ni nič originalnega, zato me naj ne skrbi, da se moja pričakovanja višajo z višanjem znanja ...), ampak moja pot je še dolga.«*

M.: *»Vedno izvem kak detajl, ki ga še ne poznam, pa tudi, kako so konkretizirani napotki po točkah, s katerimi se lahko dela. Ustno je bila malo manj strukturirana predstavitev.«*

Š.: *»Predvsem me je zanimalo o idejah, kako jih dobiti, kako presoditi tehnike za pridobivanje idej ... res so zanimive in nenavadne. Koristno mi je bilo, ker sem odkrila, kako pridobivati ideje in na kakšne načine jih lahko pridobivam. Potrebna bo ponovitev predavanja za obnovo in nadgraditev.«*

P.: *»Spopadam se z negotovostjo, zato mi je dobro vedeti, da nisem edina v tem in da obstajajo načini premagovanja. Najbolj mi je prišla prav teorija in razlaga negotovosti in premagovanje perfekcionizma. Izvedela sem marsikaj novega in potrdila tisto, kar sem vedela. Mogoče bi bilo bolje malo bolj osredotočeno in strukturirano predavanje.«*

Moje doživljanje vzeto iz moje osebne refleksije delavnic (Priloga št. 5)

»Poznala se je rahla utrujenost skupine, a hkrati veselje, da so bile tu, tako da je šlo v redu. Mogoče sem malo preveč govoril, ampak je bila vsaj vaja izpeljana zelo dobro. Morda sem kaj izpustil, ampak se je vse dobro izšlo.«

2.5.2.6. Zadnje srečanje, zaključevanje in podajanje zadnjih mnenj, povabilo za nadaljevanje še naprej

Potek

Danes sem začel s predstavitvijo pogovora in tem ter nato na kratko povprašal o počutju.

S.: *»Dobro.«*

A.: *»Rahlo utrujeno.«*

P.: *»Dobro.«*

M.: *»V nizkem startu.«*

N.: *»V redu. Utrujeno.«*

T.: *»Ne prav dobro.«*

Na kratko sem predaval o procesu in ljubezni do procesa. Potem pa smo se lotili dogovarjanja o nadaljevanju. Vzpostavili smo Instagram skupnost, dogovorili smo se o vsebini, ki jo bomo imeli. Potem pa smo še reflektirali, kako se nam je zdel celoten proces, česa bi si še želeli in katere vsebine bodo še potrebne.

Aktivnosti v delavnici so omogočile:

- spoznavanje načina dela, kjer nam je všeč proces,
- dogovor o nadaljevanju,
- refleksija o procesu.

Moje doživljanje vzeto iz moje osebne refleksije delavnic (Priloga št. 5)

»Na splošno v redu, ampak tudi utrujeno. Fino mi je bilo, da smo se dogovorili, kako naprej in vzpostavili skupnost.«

2.6 EVALVACIJA

2.6.1 Evalvacija doseganja ciljev

Prvi prioritetni cilj, ki sem si ga zastavil, je bil vzpostavitev skupine (6–10 oseb), ki bo vključena v projekt Neustrašni ustvarjalci. Prvi korak, ki je bil raziskati potrebe in ovire ter izkušnje (premagovanj ovir) s terena, je bil opravljen s kontaktiranjem društev in posameznikov. V drugem koraku sem uspešno s pomočjo kolegov in kolegic ustanovil društvo, preko katerega sem lahko oglaševal delavnice. Prav tako je vredno omenbe, da sem pridobil ves potreben material za izvedbo delavnic. Na delavnico se mi je tako pridružilo šest udeleženk, s tem lahko zaključimo, da je bil prvi prioritetni cilj v celoti dosežen.

Drugi prioritetni cilj je bil oblikovanje delavnic premagovanja ovir pri ustvarjanju, ki bodo odgovarjala na želje in ovire udeleženk, ter priprava potrebnega materiala za izvedbo delavnic. Prvi korak je bil pripraviti delavnice in usmerjati tematiko ter aktivnosti tako, da bodo narejene po meri in koristi skupine ter posameznih članov. Pomagal sem si z literaturo in pogovori, potem je sledilo raziskovanje potreb preko individualnega pisnega vprašalnika pred začetkom vseh delavnic (Priloga št. 1), v nadaljevanju pa sem ta korak izpolnil na samih delavnicah. Drugi korak, ki je sovpadal s potekom delavnic, je bil seznaniti skupino z ovirami in načini premagovanja ovir pri ustvarjanju. Ta korak ni bil v popolni celoti izpeljan, saj smo imeli le šest srečanj in v tem času nismo uspeli zaobjeti celotne kompleksnosti in problematike vseh ovir pri ustvarjanju, kljub temu pa smo dobili kar obširen vpogled. Tretji korak, sprejemanje predlogov skupine za izboljšavo delavnic, je potekal dokaj dosledno, a z manjšim zamikom. S tem mislim, da sem nenehno spodbujal skupino, naj podaja svoje predloge in usmeritve programa. Večino teh sem dobival na zaključni refleksiji delavnic in preko individualnega pisnega vprašalnika po delavnici (Priloga št. 3). Predlogi so se nanašali predvsem na potek oziroma proces delavnic ter na izbiro tematike. Konkretno: izbira teme za predavanje, uporaba druge platforme za delavnice, ustanovitev skupnega pogovora na platformi Instagram, dogovor o sodelovanju ter o načinu poteka srečanj. Četrty korak, prispevati h krepitvi moči skupine in udeležence podpreti, da nadgradijo svoje sposobnosti premagovanja ovir ter uživajo v ustvarjanju svoje umetnosti, ni bil v celoti dosežen. V tem koraku gre namreč za dolgotrajen proces, za katerega sem na začetku delavnic naivno mislil, da ga lahko dosežemo na le šestih srečanjih. Kljub temu, so udeleženke začele svojo pot premagovanja ovir pri ustvarjanju, ter tako na delavnicah, kot izven njih doživele krepitev moči, tako z moje, kot s strani sodeluženek, preko vaj so nadgradile svoje sposobnosti premagovanja ovir in samo še vprašanje časa je, kdaj

bodo vse javljale, kako uživajo v procesu ustvarjanja. Drugi prioritetni cilj je bil tako le polovično dosežen.

2.6.2 Evalvacija doseganja ciljev udeleženk

Za lažje spremljanje podatkov sem udeleženkam na začetku (Priloga št. 1) ter na koncu dal vprašalnika (Priloga št. 4). Zanimalo me je, kakšen je bil učinek delavnic na posameznico.

Pred začetkom delavnic

Vse udeleženke so pred začetkom delavnic že ustvarjale. Umetnosti, s katerimi se ukvarjajo, so: slikanje, pisanje, kaligrafija, risanje, pisanje poezije, ročno vezenje, fotografiranje, ples, petje in snemanje filmov. Pred začetkom sem udeleženke še povprašal, kaj jim je onemogočalo, da bi v polnosti lahko ustvarjale oziroma s katerimi ovirami so se srečevale pri ustvarjanju. Tu so njihove izjave iz individualnega pisnega vprašalnika pred začetkom vseh delavnic (Priloga št. 1):

A.: *»Ne vzamem si časa.«*

Š.: *»Odlašanje.«*

P.: *»Energija, motivacija, vzpodbuda ...«*

M.: *»Ne vem, nekaj me ovira, a ne znam identificirati tega ...«*

T.: *»Odlašanje, previsoka pričakovanja, zavrnost.«*

N.: *»Velikokrat nimam časa zaradi drugih obveznosti, ki so nujne. Na drugi strani pa imam tudi slabo organizacijo časa.«*

Očitno je bilo, da je bila za udeleženke največja ovira pomanjkanje časa za ustvarjanje oziroma organizacija svojega prostega časa ter pomanjkanje motivacije. Zanimiv se mi je zdel odgovor pri udeleženci M., ki ni znala identificirati, kaj jo ovira, a je vedela, da jo nekaj drži nazaj.

V nadaljevanju me je zanimalo, kaj so udeleženke pričakovale od delavnic:

A.: *»Pomoč pri spremembi razmišljanja glede kreativnosti kot načina življenja.«*

Š.: *»Zabavne delavnice, koristne informacije.«*

P.: *»Kako predstaviti hobi, izpolniti potencial.«*

M.: *»Kakšen trik za premik.«*

T.: *»Dobre trike, da sam sebe pretentaš.«*

N.: *»Da se bom naučila nekaj novega o sebi, o možnih načinih ustvarjanja in premagovanju strahu pred ustvarjanjem.«*

Udeleženke so pričakovale bolj praktične nasvete oziroma načine premagovanja ovir pri ustvarjanju, istočasno pa so nekatere želele doseči spremembe pri sebi. Glede dogovora poteka delavnic so se vse udeleženke strinjale, da imamo srečanja ob ponedeljskih zvečer preko aplikacije Zoom. Glede dogovora o sodelovanju so poudarile predvsem pomembnost varnosti prostora ter spoštljivo in pozorno komunikacijo.

Po zaključku delavnic

Iz individualnega pisnega vprašalnika po zaključenih vseh delavnicah (Priloga št. 4) je razvidno, da je pet od skupno šest udeleženk (ena je program ocenila z 4) celoten sklop delavnic ocenile z najvišjo oceno 5. Prav tako so vse potrdile (z obkrožitvijo besede DA), da so bila pričakovanja glede delavnic izpolnjena ter da so se jim delavnice zdele koristne. Vodenje delavnic so vse razen ene (ki je ocenila s 4) ocenile s 5. Prav tako pa so vse potrdile, da bi delavnice priporočile drugim ter da bi nadaljevale s procesom (z obkrožitvijo besede DA). V nadaljevanju me je zanimalo, kaj je bilo udeleženkam najbolj všeč in kaj so odnesle z delavnic.

A.: *»Zelo pozitivno so vplivale na odstranjevanje miselnih ovir, ki me zadržujejo od ustvarjanja.«*

Š.: *»Skupina, predavanja, tedenski prompti, literatura.«*

P.: *»Energijo, motivacijo, vzpodbudo ...«*

M.: *»Konkretne napotke, kako se lotiti navad in ovir in veliko virov za nadaljnje delo ...«*

T.: *»Pregled nad področjem, viri, družba, dobro vodenje ...«*

N.: *»Zelo so mi bile všeč vse praktične naloge, ki so teoretičnemu predavanju dale težo.«*

Udeleženkam so bili najbolj všeč predvsem praktičnost in posredovani viri s predavanj, prav tako pa so cenile predvsem nov zagon in znanje za spopadanje z ovirami pri ustvarjanju.

Iz primerjave začetka in konca delavnic lahko izpeljemo, da so bila pričakovanja udeleženk glede delavnic izpolnjena, zdele so se jim praktične, nagovorile so njihove ovire pri ustvarjanju ter so bile zadovoljne z delavnicami. Treba bi bilo še bolj nagovoriti elemente opravljanja s časom in temu posvetiti še dodatno delavnico (veliko smo o tem govorili pri delavnici o

navadah), kakor so odgovorile na vprašanje, katera ovira jih najbolj pesti. Kljub temu smo izpolnili njihova pričakovanja, saj so osvojile (in tudi same delile) veliko praktičnih orodij za spoprijemanje z ovirami.

Premiki, ki smo jih doživeli, in znanja, ki smo jih osvojili na delavnicah, so: spoznanje svojih virov moči, spoznavanje metod in tehnik za spopadanje z negotovostjo ter samozavest pri ustvarjanju, drugačno razumevanje neuspeha pri ustvarjanju, odklanjanje primerjave z drugimi in perfekcionizma, na ravni skupine poglobljena čustva in pogovor o omenjenih ovirah s strani udeleženk, spoznanje, da udeleženke niso same s temi ovirami, povezanost v pogovoru preko deljenja nasvetov za vsako posameznico na področju navad in ritualov, trening vztrajnosti na poti ustvarjalnega procesa, negovanje sposobnosti, da verjamemo vase in da drugi verjamejo v nas, spoznavanje delovanja navad in kako jih lahko oblikujemo v ritual, ki neguje naš ustvarjalni proces, pripravo in izvajanje izvirnega delovnega projekta, spoznavanje ovir pri ustvarjanju, spoznavanje inštrumentalne definicije problemov, utrditev sposobnosti iskanja rešitev.

2.6.3 Evalvacija aktivnosti

Delavnice so bile oblikovane in zastavljene na raznolike teme s področja umetnosti in socialnega dela. S tem so spodbujale refleksijo o sebi, komunikacijo, razumevanje svojih problemov in iskanje rešitev, tehnik, metod za spopadanje z ovirami pri ustvarjanju. S tega vidika lahko ovrednotimo uspešnost delavnic. Udeleženke so usvojile razumevanje ovir, moč za spopad z njimi, znanje za ravnanje, našle so skupino, ki jih podpira in razume ter izkušnjo, da zmorejo. V procesu pa so odkrивale sebe in katere vse sposobnosti in znanja že imajo. Sama izvedba delavnic se je prav tako izkazala za učinkovito, saj smo dosegali cilje in kriterije v roku enega srečanja. Temu pritrjujejo tudi udeleženke, saj so v vprašalnikih po končani delavnici (Priloga št. 3) tako pri pričakovanjih kot pri doseganju ciljev delavnic (ki smo jih zastavili na začetku delavnice preko nestrukturiranega vprašalnika pred delavnico (Priloga št. 2).

Vaje so se izkazale za uporabno sredstvo za utrjevanje snovi na praktičen način, saj so udeleženke večkrat poudarjale, da so jim še bolj všeč od predavanj, saj so veliko lažje razumele, o čem govori današnja tema. Delavnice so bile oblikovane po postmoderni metodi vzpostavljanja odnosa in osebnega stika v socialnem delu (Čačinovič Vogrinčič, Kopal, Mešl in Možina, 2011). Glavno spoznanje raziskave in delavnic je, da se teorija postmodernega socialnega dela, (kot jo poučujejo na FSD) lahko prenese oziroma uporabi v novem kontekstu premagovanja ovir pri ustvarjanju. Pri tem predvsem mislim na prilagodljivost elementov delovnega odnosa (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019), saj se v sodelovanju z uporabnikom

veliko lažje prepoznajo ovire pri ustvarjanju. Istočasno ponudijo proces, z katerim lahko uporabnik razišče rešitev oziroma želene izide in vzdržujejo novo nastale vzorce. Z dogovorom o sodelovanju, smo imeli temelj za odnos in delo v delavnicah. To je pomenilo, da smo se pogosto vračali, k dogovoru (ki je bil sklenjen čisto na začetku), z namenom pregleda nad našim sodelovanjem. To smo počeli predvsem na začetku in koncu srečanj s tem, ko smo se dogovorili nadaljnji za način dela. Instrumentalni definiciji problema in iskanju zelenih izidov smo posvetili, kar celotno srečanje. Iz poglobljenega raziskovanja problemov in zametkov rešitev smo začeli z našo potjo premagovanja ovir pri ustvarjanju. Istočasno smo že postavljali najmanjše korake, do zelenih izidov (Čaćinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011). Tem korakom je bilo v pomoč prvo sinergetično načelo – ustvarjanje okoliščin za stabilnost (Šugman Bohinc, 2013), pri katerem smo postavljali temelje za spremembo. Z osebnim vodenjem (Čaćinovič Vogrinčič in Mešl, 2019) sem prispeval, k usmeritvi programa delavnic in dodal svoj prispevek, pri iskanju rešitev pri spoprijemanju z ovirami. Perspektiva moči (Čaćinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011), se je izkazala kot odličen pristop pri vztrajnosti. Ko smo imeli že definirane probleme in pripravljene rešitve, smo opazili, da nam manjka nekakšna opora, sem se obrnil na perspektivo moči. Pri iskanju lastnih virov moči smo ugotovili, kakšna ogromna sposobnost, za premagovanje ovir pri ustvarjanju je v nas. Doseganje zelenih izidov je postalo veliko lažje. Vse skupaj se je strnilo v izvirnem delovnem projektu pomoči (Čaćinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011), kjer si je vsaka posameznica na podlagi lastnih ovir pri ustvarjanju, zelenih izidov, moči in izkušenj sestavila svoj projekt. Ta projekt je bila tisti zadnji košček sestavljanke, ki se je iz »pasivnega« plana za spremembe spremenil v aktivnega.

Znotraj skupine so se razvili čudoviti medsebojni odnosi kljub temu, da se pred tem nihče ni poznal ter da smo delavnice imeli na daljavo. Dlje kot je trajala skupina, bolj smo se spoznavali. Temu priča tudi dejstvo, da smo izhajali iz podobnih situacij, imeli podobne probleme in da smo vsi ustvarjalci, skupaj pa so nas vezali cilji, želja po učenju in premagovanju lastnih ovir. Celotna skupina se je doživljala kot varen prostor, kjer so udeleženke lahko delile svoje trenutne težave, zgodbe, zmage in veselje, hkrati pa se je razvilo medsebojno zaupanje in spoštovanje. Zelo mi je bilo v veselje, da so kar nekajkrat v začetni refleksiji udeleženke rekle, da so komaj čakale na delavnice ali pa da so vesele, da so tu. Zaradi takega prijetnega ozračja se je razvil tudi varen prostor za delitev mnenj. Udeleženke so delile svoje anekdote, zgodbe brez zadržkov. Iz debat pa je nastalo tudi veliko odličnih idej, tehnik, nasvetov in predlogov, ki so nadgrajevali delavnice. Ena izmed takih je bila pobuda, ki je prišla s strani udeleženk, da ustanovimo svojo

Instagram skupino, kjer smo v hitrejšem stiku, kjer se lahko motiviramo, prosimo za nasvet ali samo pogovarjamo. Pomemben vpliv na delavnice pa je imel tudi prostor za deljenje različnih mnenj in zamisli članov skupine glede same vsebine. Soodločanje in sodelovanje se je dobro izkazalo pri izbiri aktivnosti za naslednja srečanja in poteka delavnice.

Delavnice, ki so najbolj prispevale k doseganju osebnih in skupinskih ciljev po oceni večine udeleženk, so bile predvsem instrumentalna definicija strahov, ovir ter soustvarjanje rešitev, navade in izvirni delovni projekt ter negotovost, perfekcionizem, primerjava in ideje, medtem ko so bile delavnice, ki so najmanj prispevale k doseganju osebnih in skupinskih ciljev po oceni večine udeleženk, uvodno srečanje, zaključno srečanje ter konsistentnost in krepitev moči.

2.6.4 Evalvacija po kriterijih učinkovitosti delavnic

V poglavju kriteriji učinkovitih delavnic sem iz literature postavil kriterije za dotično delavnico, zato bomo v nadaljevanju pogledali delavnice skozi lečo le-teh.

Pri splošni učinkovitosti, tj. prvotno definirani učinkovitosti (po Dragoš in Žnidarec Demšar, 2006) ugotavljamo, da smo z dokaj nizkimi sredstvi v daljšem času (predvsem s čakanjem urada ter z zamikom delavnic) delavnico zastavili in izpeljali. Izpeljemo lahko, da smo bili učinkoviti s sredstvi, a ne časovno.

Skupni dogovor o sodelovanju je bil sprejet tako s strani izvajalca kot udeleženk, skupaj smo ga razdelali že pred začetkom delavnic in ga potrdili na prvi delavnici. To je bil tudi eden od pogojev, da je bilo posameznikovo počutje na delavnicah zelo dobro. Vendar je bilo posameznikovo počutje od delavnice do delavnice prav tako različno, predvsem na začetku, vendar so na koncu delavnice vse udeleženke odšle z dobrimi občutki. Jaz kot izvajalec pa sem imel že na začetku več treme, na delavnici je trema izginila, na koncu delavnic pa sem pogosto reflektiral, ali sem uspešno izvedel. Splošno zadovoljstvo udeleženk na delavnici je bilo zelo dobro, tako so se opredelile po vsaki refleksiji po delavnicah, na splošno pa je bilo zadovoljstvo po vseh delavnicah po ocenah prav tako zelo visoko.

Ocena učinka okolja na skupino je pomemben aspekt, saj je šlo za dve okolji naenkrat. Prvo okolje je bilo virtualno okolje; sprva nam je močno onemogočala delovanje brezplačna aplikacija Zoom, ki ima samo 40 minut pogovora, kar je pogostokrat prekinjalo tok debate in pogovora; ko smo zamenjali aplikacijo za Google meet, ki ni imela prekinitev, je celoten potek stekel lažje, zato ni bilo posebnih neprijetnih občutkov. Drugo okolje pa je bila lokacija, iz katere so se udeleženke javljale. Za te bi lahko trdili (udeleženke so to potrdile), da je učinek

le-teh prijeten, saj jim ni bilo treba odhajati na določeno lokacijo, bile so v okolju, ki ga zelo dobro poznajo, ki jim je nudilo udobje.

Glede na zaključne vprašalnike po vseh delavnicah (Priloga št. 4) bi rekel, da je bila v določeni meri izboljšana kakovost oziroma določen aspekt življenja posameznika. S tem predvsem mislim na to, da so udeleženke začele spreminjati in prilagajati določene dele svojega življenja, da so lahko imele več časa in volje za ustvarjanje.

Pogoji stabilizacije zametkov za vzorce rešitev so bili postavljeni na drugem srečanju, dogovorili smo se, da gre temelj pri uresničevanju sprememb in da bomo sprva delali na tem. Pri kriteriju preseganja določenih osebnih problemov bi lahko rekli, da variira od udeleženke do udeleženke. Vsaka je na koncu delavnice javila, da ima sposobnost premagati obravnavano oviro, vendar so na kasnejših delavnicah določene udeleženke povedale, da se s podobnimi problemi še vedno spopadajo, kar je razumljivo, saj gre za dolgotrajen proces.

Celoten akcijski projekt je bil zastavljen na temelju etike udeležnosti, zato lahko potrdim, da se je ta močno upoštevala. Prav tako je bilo vzpostavljeno partnerstvo med udeleženkami in izvajalcem, saj smo skupaj tvorili celoten potek in program delavnic. Ogromno poudarka se je dajalo na podajanje povratnih informacij in udeleženke so jih brez zadržkov dajale, pri tem pa so tudi bile upošteevane. V skupini je bil varen in odprt prostor za pogovor, nobena od udeleženk ni izrekla česar koli o tem, da se v skupini počuti ogroženo ali nevarno. Pogoji za nadaljevanje odnosa so bili omogočeni tako po koncu vsake delavnice kot po zaključku celotnega sklopa.

V skupini je bilo na individualni ravni (vsaka udeleženka z izvajalcem) opravljeno dogovarjanje o želenem razpletu problema ter oblikovanje načrta, vendar temu ni sledilo večkratno preverjanje dogovora glede želenega razpleta problema in njegovega uresničevanja.

2.6.5. Kritični premislek in kaj bi spremenil glede delavnic

Prva pomanjkljivost raziskave je bila dostopnost delavnic. Zaradi pandemije sem se delavnice odločil izvesti na daljavo, torej preko internetne povezave. Čeprav so takšne delavnice nekomu dostop morda olajšale, saj za obisk delavnic nista bila potrebna prevoz ali PCT pogoj, sem udeležbo omejil na posameznike, ki imajo dostop do računalnika in interneta.

Druge pomanjkljivosti sem zaznal med izvedbo delavnic. Premalo sem se osredotočal na pomoč pri vzpostavitvi želenega razpleta in preverjanje njegovega udejanjanja. Eden od ključnih konceptov in postopkov v okviru vzpostavljanja in ohranjanja ugodnih okoliščin za udejanjanje

želenega razpleta problema je njegova poprejšnja opredelitev. S tem mislimo na dogovor o tem, kakšen je želeni razplet problema. Ta se nanaša tako na minimalne cilje, ki si jih udeleženci razgovora zastavijo za posamezno delovno srečanje, kot tudi na dolgoročnejšo vizijo rešitve problema (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc, 2000). Udeleženske delavnice so do neke mere to sicer počele, a bi jih ob tem moral odločneje spodbujati. Po Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc (2000) moramo želen razplet problema in uspešnost njegovega uresničevanja sproti preverjati, saj je to fiksni in nespremenljiv cilj, h kateremu stremi uporabnik. Ker sem delavnice izvajal krajše časovno obdobje, je bilo sprotno preverjanje napredka pri udeležencih redko. Navsezadnje tovrstne spremembe terjajo daljše časovno obdobje, teme delavnic pa so bile dokaj obsežne. Kljub temu bi lahko napredek, četudi majhen, preverjal pogosteje ter tako udeleženkam učinkoviteje pomagal pri doseganju želenih izidov.

O želenih izboljšavah so udeleženske po zaključku vseh delavnic poročale tudi v individualnem pisnem vprašalniku (Priloga št. 4). Poudarjale so, da so si želele več praktičnega dela, večji poudarek na vajah, ki utrjujejo predavane snovi, domače naloge s podrobnimi navodili, kjer bi se spotoma preverjale in se motivirale, natančnejšo zastavitev želenih izidov ter malih korakov za doseg teh izidov in preverjanje le-teh na vsakem srečanju, več prostora za diskusijo (tudi o osebnih problemih), strnjeno ponovitev že obravnavane snovi, dodatno predavanje o upravljanju časa ter bolj dodelano grafično podobo.

Med izvedbo sem opazil, da sem bil nekoliko manj pozoren na dolžino in fokus teoretičnega dela, kar sem se sčasoma trudil izboljšati. Prav tako bi lahko dal večji poudarek na grajenju skupinske dinamike, s tem mislim predvsem skupinske aktivnosti, ki pa so bile zaradi dela na daljavo nekoliko omejene. Ugotovil sem, da svoje vodenje delavnice lahko izboljšam z bolj sproščenim in samozavestnim pristopom, s še bolj poglobljeno pripravo na predavanja ter s podrobnejšim preverjanjem napredka pri udeležencih.

Čeprav sem zgoraj navedel kar nekaj pomanjkljivosti, bi želel poudariti, da so delavnice šele v začetni fazi razvoja, kar pomeni, da skupaj z udeleženkami, še vedno raziskujemo in izboljšujemo svoje delo v smer želenih izidov. Prav tako pa delavnice ustvarjajo odprt prostor za eksperimentiranje in učenje iz napak.

2.7 Pridobljene izkušnje

Projekt delavnic je nastal iz želje pomoči drugim ustvarjalcem, ki doživljajo podobne ovire. Pogosto sem v pogovorih slišal, kako so ljudje naleteli na ustvarjalne ovire, ki so jih prisilile,

da so zavrgli dejavnost, s katero so se ukvarjali. Prav tako so spletni forumi polni oseb, ki prosijo za nasvete, kako naj dobijo motivacijo, čas, energijo, voljo, potrditev itn., da se lotijo ustvarjanja. Največji faktor pa je bil tudi lastna izkušnja odlašanja z ustvarjanjem in spoprijemanja z ovirami, kjer mi je uspelo začutiti veselje do svojih ustvarjalnih dejavnosti.

Projekt sem nameraval predstaviti že pred časom na praksi na Irskem, vendar so tam pokazali zanimanje le za predavanje v obliki ene delavnice. Na teorijo in prakso delavnic sta vplivali tako teorija socialnega dela, ki jo predavajo na FSD, kot ogromno literature iz umetnosti.

Sprva sem ponujal delavnice različnim društvom, vendar nisem prejel skoraj nobenega odgovora, ostali odgovori pa so bili negativni. Zato sem se s kolegi lotil ustanovitve društva po vzoru tistega na Irskem, a z bolj razširjeno ponudbo storitev. Vse to mi je bilo popolnoma novo, kaj šele predstaviti in voditi celoten sklop (in ne samo eno) delavnic.

Vendar imel sem veliko željo po pomoči in ustvarjanju skupnosti. Tako je celoten projekt od mene zahteval visoko osebno angažiranost že pri postavitvi društva. Treba je bilo napisati statut, odpreti sem moral bančni račun, poiskati sodelavce in šele potem vzpostaviti socialna omrežja ter se lotiti oglaševanja. V veliko pomoč pa so mi bili kolegi in kolegice ter vsa možna literatura. Z izvedbo oziroma celo že prijavo udeleženk na delavnice sem dobil potrditev, da so takšne vsebine zelo zaželeno in da jih ljudje potrebujejo v svojem vsakdanjiku. Na državni ravni je premalo pogovora o umetnosti, kaj šele o ovirah, ki pestijo ustvarjalce (in to ne samo materialne). Zato se mi je zdelo zanimivo vpeljati še vse znanje iz socialnega dela, saj so temelji in koncepti kot nalašč za premagovanje ovir.

Z vodenjem skupine sem v povezavi s socialnim delom dobil čisto novo izkušnjo, saj sem prvič pristopal s pozicije soraziskovalca, sodelavca v skupini. Pomagalo mi je predstaviti zame novo področje dela z ljudmi ter kako v proces dela vključiti sebe in svoj delež v rešitvi. Ta pristop pa se je prikazal kot zelo dobrodošel, saj me je tako razbremenil položaja vseveda in zapovedovalca ter me raje postavil ob bok vsakemu udeležencu. Deloval sem iz predpostavke, da je vsak udeleženi v procesu ekspert iz izkušnje, vsak udeleženec si zasluži brezpogojno spoštovanje ter v sebi skriva znanja. Skozi projekt sem še dodatno utrdil svoje delovanje, ki vključuje zavzeto spodbujanje, samospoštovanje, odkrivanje virov moči, tako lastnih kot uporabnikovih. Naučil sem se vzpostaviti skupinski pogovor, ki je omogočal raziskovanje in iskanje novih poti, usmeritev, moči in sposobnosti. Utrdil sem znanje v uporabi konceptov vzpostavljanja delovnega odnosa in osebnega stika ter perspektive moči. Menim, da je vse to prispevalo k bolj sproščenemu okolju v delavnicah. Glede svojega pristopa in delovanja bi popravil to, da bi manj časa posvečal predavanju in več praktičnim korakom za preseganje ovir.

Prav tako bi moral nameniti posebno delavnico medsebojnemu preverjanju, kako nam gre pri uresničevanju željenih izidov in kaj nas še ovira pri tem.

Poleg znanja, kako zastaviti delavnico, pridobljenega znanja, učenja vodenja in priprave delavnic ter drugih veščin sem dobil unikatno priložnost tako lastnega kot profesionalnega razvoja v čisto novi smeri socialnega dela oziroma socialnega kulturnega dela. Odpiranje novih problematik in perspektiv skozi koncepte socialnega dela in umetnosti zelo pripomore k raziskovanju in implementaciji novih rešitev oziroma pristopov k reševanju težav.

3. Sklepi

RV1: Kako udeleženci in udeleženke opredeljujejo kriterije učinkovitosti delavnic in v čem je njihova podobnost oziroma različnost v primerjavi s kriteriji, oblikovanimi na podlagi strokovne literature?

Iz kriterijev, oblikovanih na podlagi strokovne literature, lahko sklepam, da:

- smo bili po osnovni definiciji učinkovitosti učinkoviti glede sredstev, ne pa časovno
- je bil sprejet dogovor o sodelovanju,
- je bilo povprečno posameznikovo počutje na delavnici zelo pozitivno,
- je bilo zadovoljstvo posameznika na delavnici zelo dobro,
- je okolje imelo na virtualni ravni z začetnimi težavami bolj negativen vpliv na skupino, kasneje pozitiven, okolje na domači ravni pa je imelo pozitiven vpliv,
- je bila izboljšana kakovost oziroma določen aspekt življenja posameznika,
- so udeleženke dobile orodja za spoprijemanje z določenimi ovirami, vendar proces še traja,
- je bila v delovnem odnosu upoštevana etika udeležnosti,
- je bilo vzpostavljeno partnerstvo med udeleženi in izvajalcem,
- so imele udeleženke možnost podajati povratne informacije,
- je bilo opravljeno dogovarjanje o individualnih želenih razpletih problema oziroma oblikovanje načrta možnih korakov za sprožanje ustreznih sprememb,
- ni je bilo opravljeno večkratno preverjanje dogovora glede želenega razpleta problema in njegovega dosedanjega uresničevanja,
- je bil v skupini odprt in varen prostor za razgovor,
- so bili postavljeni pogoji stabilizacije zametkov za vzorce rešitve,
- so bili omogočeni pogoji za nadaljevanje delovnega odnosa.

Udeleženke delavnic so opredelile kriterije učinkovitosti delavnic izhajajoč iz svoje problemske situacije, izkušenj ter znanja. Kriterije so postavile pred začetkom srečanj, predvsem so se nanašale na praktične aspekte srečanj in implementacijo znanja.

RV2: Kako udeleženske ocenjujejo učinkovitost delavnic glede na svoje v izhodišču zastavljene osebne in skupinske cilje?

- Udeleženske ocenjujejo učinkovitost delavnic kot veliko, saj so odkrili nove načine iskanja rešitev in doseganja zelenih izidov, kljub temu pa opozarjajo, da so šele na začetku poti in da bo potrebno še ogromno dela ter skupnih srečanj.

RV3: Katere vaje v okviru delavnic so po oceni večine udeleženk najbolj in katere najmanj prispevale k doseganju njihovih osebnih in skupinskih ciljev in zakaj?

- Vaje (poimenovane po delih znotraj delavnic), ki so po oceni večine udeleženk najbolj prispevale k doseganju osebnih in skupinskih ciljev, so bile : instrumentalna definicija strahov, ovir ter soustvarjanje rešitev, navade in izvirni delovni projekt ter negotovost, perfekcionizem, primerjava in ideje.

RV4: Katerih vsebin in načinov dela bi si udeleženske želele več, da bi bile delavnice še bolj učinkovite oziroma uspešne?

- Vaje (poimenovane po delih znotraj delavnic), ki so po oceni večine udeleženk najmanj prispevale k doseganju osebnih in skupinskih ciljev po oceni večine udeleženk, so bile: dogovor o sodelovanju, zaključno predavanje, konsistentnost in krepitev moči.

- Vsebine, ki bi si jih udeleženske želele več, so bile: še več praktičnega dela, nasvetov in nalog ter več predavanj na tematiko organizacije časa, motivacije in discipline. Glede same izvedbe delavnic, pa so udeleženske poudarile, da si želijo še več: poudarkov na vajah, ki utrjujejo predavano snov, domače naloge, prostora za diskusijo, ponavljanje in utrjevanje že povedane snovi, ter medsebojno preverjanje napredka.

K vsemu temu bi dodal še naslednje sklepe:

- Udeleženske so pridobile nova orodja in strategije za spopadanje z ovirami.

- V sklopu delavnic smo razvili pomagajočo si skupnost.

- Teorija postmodernega socialnega dela, ki jo poučujejo na FSD, se lahko prenese oziroma uporabi v novem kontekstu premagovanja ovir pri ustvarjanju.

4. Predlogi

Glede delavnic sem, upoštevaje kritike in pohvale udeležencev (zbranih iz individualnega pisnega vprašalnika po zaključenih vseh delavnicah (Priloga št. 4), izpeljal naslednje predloge za nadaljnji razvoj delavnic in prakse v le-teh:

- več praktičnega dela,
- več poudarkov na vajah, ki utrjujejo predavano snov,
- domače naloge s podrobnimi navodili, kjer bi se spotoma preverjali in se motivirali,
- zastavitev zelenih izidov, malih korakov za doseg teh izidov in preverjanje le-teh na vsakem srečanju,
- več prostora za diskusijo (predvsem o lastnih problemih),
- strnjena ponovitev že obravnavane snovi,
- bolj dodelana grafična podoba.

Sam pa bi iz lastnih opazanj dodal še naslednje predloge:

- krajša in bolj osredotočena predavanja,
- več poudarka na grajenju skupinske dinamike,
- še bolj sproščeno vodenje in predavanje z moje strani,
- še boljše priprave,
- bolj poudarjeno preverjanje pri posameznikih, kako uspevajo v svojem napredovanju, oziroma še več osebnega vodenja.

Na podlagi rezultatov opisanega akcijskega projekta želim poudariti, kako pomembno in smiselno je razvijati socialno kulturno delo. Moj predlog izhaja iz želje, da bi na področjih in organizacijah tudi izven osrednje Slovenije obstajale organizacije, ki bi bile v pomoč posameznikovemu ustvarjanju. To zajema negovanje tako vsakdanje kot profesionalne ustvarjalnosti. Pri tem imam v mislih profesionalne ustvarjalce (npr. slikarje, pisatelje), zaposlene v panogah, kjer je ustvarjalnost zelo zaželeno (npr. oglaševalske, oblikovalske agencije), a prav tako tudi v poklicih pomoči (npr. socialno delo, psihologija). Predvsem pa bi se takšne organizacije ukvarjale z začetnimi ustvarjalci oz. amaterji, s tistimi, ki si želijo ustvarjati v prostem času, a zaradi ovir (ki sem jih obravnaval v magistrskem delu), ne morejo.

Naslednja naloga socialnega kulturnega dela v moji praksi je približevanje takšnih vsebin še bolj ogroženim skupinam. Tu imam v mislih tiste posameznike, ki bi radi ustvarjali, a zaradi

svojih kontekstualnih (Kaufman in Sternberg, 2010) in kulturnih ovir (Runco in Pritzker, 2011) ter z omejitvijo virov (Runco in Pritzker, 2011) ne morejo dostopati oziroma so izključeni iz tovrstnih delavnic, krožkov in prostorov za ustvarjanje. Menim, da je v takšni situaciji socialno delo odličen katalizator, ki lahko pripomore k samoizpolnitvi posameznikov na mikro, mezo in makro ravneh ter s tem pomaga ljudem, da poiščejo in vsakodnevno uživajo v svojih potencialih.

Pomembno je, da je stroka socialnega dela odprta za različne pristope in tehnike psihosocialne podpore in pomoči, saj s tem napreduje v svoji praksi, hkrati pa se razteguje na širša področja življenja posameznikov. Zato s svojimi predlogi spodbujam tako razvoj podobnih vsebin na FSD, kot samoiniciativnost študentov, ki bi lahko v lastni režiji ali s podporo fakultete gradili nove smeri in programe. Toda čemu bi se omejili zgolj na FSD? Z interdisciplinarnim sodelovanjem z drugimi fakultetami bi lahko sledili dobrim praksam iz tujine, kot sta npr. delo organizacije Figthing Words ali delo psihologinje za umetnike Beth Pickens (2021), ter skupaj ustvarili nove programe pomoči za tiste, ki jo potrebujejo.

5. Literatura

Allen, P. B. (1995). "Coyote comes in from the cold: The evolution of the open studio concept. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 12(3), 161–166.

Amabile, T.M. (1988). A Model of creativity and innovation in organizations. *Research in Organizational Behavior*, 10, 123-167.

Amabile, T. M. (1990). Within you, without you: The social psychology of creativity, and beyond. V M. A. Runco & R. S. Albert (ur.), *Theories of Creativity* (str. 61–91). New York: Sage Publications, Inc.

Ambrose, D. (1995). Creatively intelligent: Post-industrial organizations and intellectually impaired bureaucracies. *The Journal of Creative Behavior*, 29(1), 1-15.

Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. V E. J. Anthony & B. J. Cohler (ur.), *The invulnerable child* (str. 3–48). New York: Guilford Press.

Arbiter, A. (2019). *Analiza lastne prakse in organizacije na Irskem* (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana

Audette, A. (1993). *The Blank Canvas*. Boston: Shambhala Publications.

Ausubel, D. (1978). *Educational Psychology: A Cognitive View*. New York: Holt, Rinehart in Winston.

Baer, S. (2012). The fear of art and the art of fear. *Education and Culture*, 28(1), 42-61. Pridobljeno 8.11.2020 z doi: 10.1353/eac.2012.0003

Baker, K. D. & Ray, M. (2011). Online counselig: The good, the bad, and the possibilities. *Counselling Psychology Quarterly*, 24(2), 341-346.

Baumel, A. (2015). Online emotional support delivered by trained volunteers: Users satisfaction and their perception of the service compared to psychotherapy. *Journal of Mental Health*, 24(5), 313-320.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Henry Holt in Co.

Barron, F. (1969). *Creative Person and Creative Process*. New York: Holt, Rinehart, in Winston.

Bayles, D. & Orland, T. (1993). *Art & Fear*. Santa Cruz: Image Continuum Press.

- Beghetto, R. A. (2010). Creativity in the classroom. V J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (ur.), *Handbook of Creativity* (str. 447–463). New York: Cambridge University Press.
- Benoit, S. (2020). Online art therapy. *BAAT Newsbriefing Summer 2020*. Pridobljeno 9.9. 2021. s: <https://www.baat.org/Assets/Docs/News/newsbriefing-summer-2020/summer-2020-cover.html>
- Bevk, L. (2017). *Skupinsko socialno delo v posebnih socialnovarstvenih zavodih* (Magistrsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana
- Biondi Situmorang, D.D. (2020). Online/Cyber Counseling Services in the COVID-19 Outbreak: Are They Really New? *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 74(3), 166–174.
- Blažič, M. (2003). *Kreativno pisanje*. Ljubljana: GV Izobraževanje.
- Boden M. (ur.) (1994). *Dimensions of Creativity*. London: A Bradford Book.
- Boden, M. (1997). Creativity and artificial intelligence. *Artificial Intelligence*, 103 (1-2), 347-356.
- Bruner J. (1962). The conditions of creativity. V J. Bruner (ur.), *On knowing: Essays for the Left Hand*. Cambridge, MA: Harvard Univ. Press.
- Buzan, A. (2007). Foreword. V S. C. Lundin in J. Tan (ur.), *CATS: The nine lives of innovation*. Spring Hill, Queensland: Management Press.
- Catmull, E., & Wallace, A. (2014). *Creative Inc: Overcoming the Unseen Forces That Stand in the Way of True Inspiration*. New York: Random House.
- Carlton, N., (2014). Digital culture and art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), str.41-45.
- Champernowne, H. I. (1971). Art and Therapy - Uneasy Partnership. *American Journal of Art Therapy*, 10(3), 131-143.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: HarperCollins.
- Clark, D. (2020). *10 Fears Holding You Back from Creativity and How to Beat Them*. Pridobljeno 11.1.2021 s <https://www.lifehack.org/articles/productivity/10-fears-holding-you-back-from-creativity-and-how-beat-them.html>

Cropley, D. (ur.). (2010). *The Dark Side of Creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.

Cropley, D. H. & Cropley, A. J. (2005). Engineering creativity. A systems concept of functional creativity. V J. C. Kaufman & J. Baer (ur.) *Faces of the muse: How People Think, Work and Act Creatively in Diverse Domains* (str. 169– 185). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Cropley, D., Kaufman, J., & Cropley, A. (2008). Malevolent Creativity: A Functional Model of Creativity in Terrorism and Crime. *Creativity Research Journal*, 20(2), 105-115.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). Socialno delo z družinami. *Socialno delo*, 45(3/5), 111-118.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Soustvarjanje v šoli: učenje kot pogovor*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Čačinovič Vogrinčič, G. Kobal, L. Mešl, N., & Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, & G., Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Datlen, G., & Pandolfi, C. (2020). Developing an online art therapy group for learning disabled young adults using WhatsApp. *International Journal of Art Therapy*, 25(4), 192–201. Pridobljeno 1.12.2021 s <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845758>

De Bono, E. (1973). *Lateral Thinking*. New York: Harper in Row.

Dragoš, S., & Žnidarec Demšar S. (2005). *Akcijski projekt v skupnosti. Priročnik za izvedbo projekta in izdelave projektne naloge*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Dweck, C. (2006). *Mindset*. New York: Constable in Robinson.

Edwards, G. (2004). *Art Therapy*. California: Sage.

Eisner, E. W. (2002). *The Arts and the Creation of Mind*. New Haven: Yale University Press.

Ekvall, G. (1991). Change-centered leadership: An extension of the two-dimensional model. *Scandinavian Journal of Management*, 7(1), 17–26.

Ekvall, G. (1996). Organizational climate for creativity and innovation. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(1), 105-123.

- English, A., & Stengel, B. (2010). Exploring fear: Rousseau, Dewey, and Freire on fear and learning. *Educational Theory*, 60(5), 521-542.
- Farthing, G. W. (1992). *The Psychology of Consciousness*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Florida, R. (2004). America's looming creativity crisis. *Harvard Business Review*, 82(10), 122–136.
- Gammel, I. (1946). *The Twilight of Painting*. New York: Putnam's Sons.
- Gardner, H. (1989). *To Open Minds: Chinese Clues to the Dilemma of Contemporary Education*. New York: Basic Books.
- Garner, R., (2017). *Digital Art Therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Glaveanu, V., & Tanggaard, L. (2016). *Creativity – A New Vocabulary*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.
- Gold, A. (1998). *Painting from the Source: Awakening the Artist's Soul in Everyone*. New York: Harper Collins
- Gomez-Carlier, N., Powell, S., El-Halawani, M., Dixon, M., & Weber, A. (2020). COVID-19 transforms art therapy services in the Arabian Gulf. *International Journal of Art Therapy* , 25 (4), 202–210. Pridobljeno 1.12.2021 s <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845759>
- Goss, S. & Anthony, K. (2009). Developments in the use of technology in counselling and psychotherapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3), 223-230.
- Gussak, D., & Rosal, M. L. (2016). *The Wiley Blackwell Handbook of Art Therapy*. Chichester: John Wiley in Sons.
- Hajdinjak, A. (2021). *Tehnološko podprto svetovanje na daljavo v Sloveniji* (Magistrsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana
- Harris, B. & Birnbaum, R. (2014). Ethical and legal implications on the use of technology in counselling. *Clinical Social Work Journal*, 43(2), 133–141.
- Hartmann, H. (1958). *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. Madison CT: International Universities Press, Inc.
- Hetland, L., Winner, E., Veenema, S., & Sheridan, K. (2009). *Studio Thinking*. New York: Teachers College, Columbia University.

- Henley, D. (1995). "A consideration of the studio as therapeutic intervention." *Art Therapy* 12(3), 188–90.
- Hmelo-Silver, C.E. (2004). Problem-based Learning: What and how do students learn? *Educational Psychology Review*, 16, 235-266.
- Hyland Moon, C. (2001). *Studio Art Therapy: Cultivating the Artist Identity in the Art Therapist*. London: Jessica Kingsley,
- Isaksen, S. (1995). On the conceptual foundations of creative problem solving: A response to Magyari-Beck. *Creativity And Innovation Management*, 4(1), 52-63.
- Jarvis, C. (2019). *Creative Calling: Establish a Daily Practice, Infuse Your World with Meaning, and Find Success in Work + Life*. New York: HarperCollins.
- Kaplan, D.M., Wade, M.E., Conteh, J.A. & Martz, E.T. (2011). Legal and ethical issues surrounding the use of social media in counseling. *Counseling and human development*, 43(8), 1-10.
- Kasof, J. (1995). Explaining creativity: The attributional perspective. *Creativity Research Journal*, 8(4), 311–366.
- Kaufman, J., & Baer, J. (2004). The Construct of creativity: Structural model for self-reported creativity ratings. *The Journal of Creative Behavior*, 43(2), 119-134.
- Kaufman, J. C., & Beghetto, R. A. (2009). Beyond big and little: The four c model of creativity. *Review of General Psychology*, 13(1), 1–12.
- Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (ur). (2010). *The Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- King, R., Bambling, Lloyd, C., Gomurra, R., Smith, S., Reid, W. & Wegner, K. (2006). Online counselling: The motives and experiences of young people who choose the Internet instead of face to face or telephone counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, September, 6(3), 103-108.
- Kleon, A. (2012). *Steal Like an Artist*. Austin,TX: Workman Publishing.
- Kozbelt, A., Beghetto, R. A., & Runco, M. (2010). Theories of creativity. V J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (ur.), *The Cambridge Handbook of Creativity* (str. 20–47). Cambridge: Cambridge University Press.

- Kramer, E. (1971). *Art as Therapy with Children*. New York: Schocken Books.
- Kramer, E. (1994). "How will the profession of art therapy change in the next 25 years? Responses by past award winners: We cannot look into the future without considering the past and present." *Art therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 11(2), 91–2.
- Kramer, S., & Amabile, T. (2011). *Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work*. Massachusetts: Harvard Business Press.
- Kreitler, S. (2012). Motivation for cognition: The cognitive orientation approach. V A. M. Columbus (ur.), *Advances in Psychology Research* (str. 97–118). Hauppauge: Nova Science Publishers.
- Kustec K. (2016). *Izrazno-ustvarjalni mediji v socialnem delu in sorodnih poklicih pomoči: (Doktorsko delo)*. Fakulteta za socialno delo, Ljubljana
- Landgarten, H.B. (1981). *Clinical Art Therapy: A Comprehensive Guide* Levittown, PA; Brunner Mazel
- Levine, E. G., & Levine, S. K. (2011). *Art in Action : Expressive Arts Therapy and Social Change*. London: Kingsley.
- Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises*. New York: Routledge.
- Lobban, J., & Murphy, D. (2020). Military museum collections and art therapy as mental health resources for veterans with PTSD. *International Journal of Art Therapy*, 25 (4), 172–182. Pridobljeno 1.12.2021 s <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845220>
- Lloyd, B., & Usiskin, M. (2020). Reimagining an emergency space: practice innovation within a frontline art therapy project on the France-UK border at Calais. *International Journal of Art Therapy*, 25 (3), 132–142. Pridobljeno 1.12.2021 s <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1786417>
- Madsen, W. C. (2007), *Collaborative Therapy with Multi-stressed Families*. New York: The Guilford Press.
- Madsen, W. C. (2014). *Collaborative Helping: A Strengths Framework for Home-based Services*. Hoboken: John Wiley in Sons Inc.
- Malchiodi, C. (2013). *Art Therapy and Health Care*. New York, NY: Guilford Press.

- Maslow, A. H. (1967). A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Journal of Humanistic Psychology*, 7, 93-127.
- Maslow, A. H. (1973). Creativity in self-actualizing people. V A. Rothenberg in C. R. Hausman (ur.), *The Creative Question* (str. 86–92). Durham, NC: Duke University Press.
- May, R. (1976). *The Courage to Create*. New York: Bantam.
- May, W. T. (1991). The arts and curriculum as lingering. V Willis & W. H. Schubert (ur.), *Reflections from the Heart of Educational Inquiry*. (str. 140-152). New York: SUNY Press.
- Mayfield, J., Ali, K. S. (1996). The Internet as an educational tool. *Computers and Industrial Engineering*, 31(41276), 21-24.
- McLaren, R. B. (1993). The dark side of creativity. v M. A. Runco & S. R. Pritzker (ur.), *Encyclopedia of creativity* (str. 483-491). San Diego, CA: Academic Press.
- McNiff, S. (1995). Keeping the studio. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association* 12(3), 179–83.
- McNiff, S. (1999). The virtual art therapy studio. *Art Therapy*, 16 (4), 197–200
- Meadow, A., Parnes, S. J., & Reese, H. (1959). Influence of brainstorming instructions and problem sequence on a creative problem solving test. *Journal of Applied Psychology*, 43(6), 413–416.
- Melucci, A., & Avritzer, L. (2000). Complexity, cultural pluralism and democracy: collective action in the public space. *Social Science Information*, 39(4), 507-527.
- Mesec, B. (2006). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Mešl, N. (2008). *Razvijanje in uporaba znanja v socialnem delu z družino: Procesi soustvarjanja teoretskega znanja v praksi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Miller, G. M. (2016). Social media and creative motivation in digital art therapy. V: R. L. Garner (Ed.), *Digital Art Therapy Material, Methods and Applications* str. 40–53). London: Jessica Kingsley Publishers.

- Milošević Arnold, V., & Urh, Š (ur.) (2009). *Terensko delo, institucionalni, javni in zasebni prostori socialnega dela*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mischel, W. (2015). A social learning view of sex differences in behavior. V V. Burr (ur.), *Gender and Psychology* (str. 108–129). Oxfordshire: Routledge/Taylor in Francis Group.
- Moon, B. L. (1997). »Welcome to the studio«: *The Role of Responsive Art Making in Art Therapy*. Cincinnati, Ohio: Union Institute.
- Moon, C.H. (ur.) (2010). *Materials in Media in Art Therapy: Critical Understandings of Diverse Artistic Vocabularies*, Oxford: Routledge
- Moran, S. (2010). The roles of creativity in society. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (ur.), *The Cambridge Handbook of Creativity* (str. 74–90). New York: Cambridge University Press.
- Motamedi, K. (1982). Extending the concept of creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 16(2), 75–88.
- Nickerson, R. S. (1999). Enhancing creativity. V R. J. Sternberg (ur.), *Handbook of creativity* (str. 392–430). New York: Cambridge University Press.
- Oral, G. (2006). Creativity of Turkish prospective teachers. *Creativity Research Journal*, 18, 65–74.
- Orland, T. (2006). *The View from the Studio Door*. Santa Cruz, CA.: Image Continuum Press.
- Parnes, S. J. & Meadow, A. (1963). Development of individual creative talent. V C.W. Taylor in F. Barron (ur.), *Scientific Creativity: Its Recognition and Development* (str. 311–320). New York: Wiley.
- Pennebaker, J. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pickens, B. (2021). *Make Your Art No Matter What* San Francisco: Chronicle Books
- Pressfield, S. (2002). *The War of Art*. New York, NY: Rugged Land
- Pressfield, S. (2011). *Do the Work*. Massachusetts: Black Irish Entertainment LLC.
- Poštrak, M. (1996). Socialno kulturno delo. *Socialno delo*, 35(5), 407-416.

- Poštrak, M. (2007). Uporaba ustvarjalnih pristopov pri delu z otroki in mladostniki. *Šolsko svetovalno delo*, 12, (1-2), 11-17.
- Potash, J. S. , Kalmanowitz, D. , Fung, I. , Anand, S. A., & Miller, G. M. (2020). Art therapy in pandemics: Lessons for COVID-19. *Art Therapy*, 37(2), 105–107.
- Rhodes, M. (1961). An Analysis of Creativity. *The Phi Delta Kappan*. pridobljeno 15.1. 2021 s <http://www.jstor.org/stable/20342603>
- Richards, R. (ur.) (2007). *Everyday Creativity and New Views of Human Nature*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ritzer, G. (2006). Manufacturing discontent: The trap of individualism in corporate society. *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*, 35(6), 586-588
- Robinson, K. (2012). *Out of Our Minds: Learning to be Creative*. Oxford: Capstone.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston, MA:Houghton Mifflin.
- Runco, M. (2006). Reasoning and personal creativity. V J.C. Kaufman & J. Baer (ur.), *Creativity and Reason in Cognitive Development* (str. 99–116). New York: Cambridge University Press.
- Runco, M. (2007). A Hierarchical framework for the study of creativity. *New Horizons in Education*, 55, 1-9.
- Runco, M. (2013). *Divergent Thinking and Creative Potential*. New York: Hampton Press.
- Runco, M. (2014). *Creativity: Theories and themes: Research, Development, and Practice*. Cambridge, Massachusetts: Academic Press.
- Runco, M. A., & Albert, R. S. (2010). Creativity research: A historical view. V J.C. Kaufman & R. J. Sternberg (ur.). *The Cambridge Handbook of Creativity* (str. 3–19). New York: Cambridge University Press.
- Runco, M., & Pritzker, S. (ur.) (2011). *Encyclopedia of Creativity*. Cambridge, Massachusetts: Academic Press.
- Sawyer, R. K. (2003). *Group creativity: Music, Theater, Collaboration*. New York: Psychology Press.

- Sawyer, R. K. (2017). *Group Genius: The Creative Power of Collaboration*. New York: Basic Books.
- Simonton, D. K. (1990). Creativity and wisdom in aging. V J. E. Birren & K. W. Schaie (ur.). *Handbook of the Psychology of Aging* (str. 320–329). Cambridge, Massachusetts: Academic Press.
- Simonton, D. K. (1997). Creative productivity: A predictive and explanatory model of career trajectories and landmarks. *Psychological Review*, 104(1), 66–89.
- Simonton, D. K. (2004). *Creativity in Science: Chance, Logic, Genius, and Zeitgeist*. Cambridge University Press.
- Simonton, D. K. (2009). Creativity. V S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ur.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (str. 261–269). Oxford: Oxford University Press.
- Spolin, V. (1999). *Improvisation for the Theater*. Chicago: Northwestern University Press.
- Stein, M.I. (1953) Creativity and Culture. *Journal of Psychology*, 36, 311-322.
- Sternberg, R. (1989). *Advances in the psychology of human intelligence*. Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Sternberg, R. J. (2019). Enhancing people's creativity. V J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Ur.), *The Cambridge Handbook of Creativity* (str. 88–103). New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1995). *Defying the crowd: Cultivating Creativity in a Culture of Conformity*. New York: Free Press.
- Storr, A. (1972). *The Dynamics of Creation*, London: Secker and Warburg.
- Šugman Bohinc L. (1994). Socialno kulturno delo. *Socialno delo*, 33(4), 317-324.
- Šugman Bohinc L. (2013). Sinergetika učenja in pomoči v šoli. V Kodele, T. (ur.) *Otrokov glas v procesu učenja in pomoči : priročnik za vrtce, šole in starše*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Šugman Bohinc L. (ur.). (2011). *Izvirni delovni projekt pomoči. Zbirka Učenci z učnimi težavami*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

- Thong, S. A. (2007). Redefining the tools of art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(2), 52–58. Pridobljeno 1.12.2021 z <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129583>
- Torrance, E. (1968). Creativity and its educational implications for the gifted. *Gifted Child Quarterly*, 12(2), 67-78.
- Toseland, R. W., & Rivas, R. F. (2014). *An Introduction to Group Work Practice*. Boston: Allyn in Bacon.
- Treffinger, D. J., Isaksen, S. G., & Firestien, R. L. (1983). Theoretical perspectives on creative learning and its facilitation: An overview. *The Journal of Creative Behavior*, 17(1), 9–17.
- Treffinger, D. J., McEwen, P., & Wittig, C. (1989). *Using Creative Problem Solving in Inventing*. Honeoye, NY: Center for Creative Learning.
- Ulman, E., & Levy, C. (Ur.). (1981). *Art Therapy Viewpoints*. New York: Schocken Press.
- Usiskin, M. , & Lloyd, B. (2020). Lifeline, frontline, online: Adapting art therapy for social engagement across borders. *International Journal of Art Therapy*, 25(4), 183–191. Pridobljeno 1.12.2021 s <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845219>
- Vogelnik, M. (1996) *Likovnost v skupini in umetnostna terapija: Priročnik za ustvarjalno dožemanje in uporabljanje oblik in barv za vsakogar*. Koper: Vita.
- Withaker, A.J. (ur.). (2012). *Research Skills for Social Work*. London: Sage
- Zubala, A., & Hackett, S. (2020). Online art therapy practice and client safety: a UK-wide survey in times of COVID-19. *International Journal of Art Therapy*, 25(4), 161–171. Pridobljeno 1.12.2021 s <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845221>
- Zelić, A. (2012). *Fototerapija: Fotografija kot umetnostno izrazno sredstvo v kontekstu psihosocialne pomoči*. (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
- Zelvin, E. & Speyer, C.M. (2009). Online Counseling skills part I: treatment strategies and skills for conducting counseling online. V Kraus R., Zack J., & Stricker G. (2009). *Online Counselling: A Handbook for Mental Health Professionals* (str. 164-181). Los Angeles: SAGE.

6. Priloge

6.1 Priloga 1: Individualni pisni vprašalnik pred začetkom vseh delavnic in odgovori udeleženk

0. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

1. Ali ustvarjate? Imate kakšen hobi?

Da () / Ne ()

2. Če ste odgovorili z »Da«, kaj ustvarjate? Kaj je vaš hobi?

3. Če ste odgovorili z »Ne«, kaj bi si želeli ustvarjati?

4. Kaj vam preprečuje, da bi v polnosti lahko ustvarjali oziroma s katerimi ovirami se srečujete pri ustvarjanju? (Ovire lahko tudi samo naštejete.)

5. Kaj pričakujete od delavnic?

6. Kateri dnevi v tednu vam najbolj ustrezajo? (Lahko jih izberete več.)

Ponedeljek__ Torek__ Sreda__ Četrtek__ Petek__ Sobota__ Nedelja__

7. Kateri del dneva vam ustreza? (Popoldne, zvečer ...)

8. Preko katerega medija se najlažje pridružite?

Zoom ()

Teams ()

Facebook chat ()

Skype ()

9. Katera pravila bi med delavnicami morali upoštevati vsi za boljše sodelovanje (npr. ne govorimo drug preko drugega ...)?

1. Odgovori udeleženske N

0. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

_____ N _____

1. Ali ustvarjate? Imate kakšen hobi?

Da (X) / Ne ()

2. Če ste odgovorili z »Da«, kaj ustvarjate? Kaj je vaš hobi?

Rada pojem, plešem, pišem zgodbe, rišem in slikam! Včasih ustvarjam tudi koreografije, ideje za scenarije in snemam kratke filmčke. Zanima me tudi igrilstvo in ustvarjanje različnih kuharskih receptov!

3. Če ste odgovorili z »Ne«, kaj bi si želeli ustvarjati?

4. Kaj vam preprečuje, da bi v polnosti lahko ustvarjali oziroma s katerimi ovirami se srečujete pri ustvarjanju? (Ovire lahko tudi samo naštejete.)

Velikokrat nimam časa zaradi drugih obveznosti, ki so nujne. Na drugi strani pa imam tudi slabo organizacijo časa.

5. Kaj pričakujete od delavnic?

Da se bom naučila nekaj novega o sebi, o možnih načinih ustvarjanja in premagovanju strahu pred ustvarjanjem.

6. Kateri dnevi v tednu vam najbolj ustrezajo? (Lahko jih izberete več.)

Ponedeljek X Torek ___ Sreda ___ Četrtek ___ Petek ___ Sobota ___ Nedelja ___

7. Kateri del dneva vam ustreza? (Popoldne, zvečer ...)

Popoldne

8. Preko katerega medija se najlažje pridružite?

Zoom (X)

Teams ()

Facebook chat ()

Skype ()

9. Katera pravila bi med delavnicami morali upoštevati vsi za boljše sodelovanje (npr. ne govorimo drug preko drugega ...)?

Da je to varen kraj brez obsojanja, da je ustvarjanje svobodno in da se med sabo spodbujamo.

2. Odgovori udeleženske M

0. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

_____ M _____

1. Ali ustvarjate? Imate kakšen hobi?

Da (X) / Ne ()

2. Če ste odgovorili z »Da«, kaj ustvarjate? Kaj je vaš hobi?

Ročna dela, risanje, pisanje, fotografija

3. Če ste odgovorili z »Ne«, kaj bi si želeli ustvarjati?

4. Kaj vam preprečuje, da bi v polnosti lahko ustvarjali oziroma s katerimi ovirami se srečujete pri ustvarjanju? (Ovire lahko tudi samo naštejete.)

Ne vem, nekaj me ovira a ne znam identificirati tega

5. Kaj pričakujete od delavnic?

Kakšen trik za premik

6. Kateri dnevi v tednu vam najbolj ustrezajo? (Lahko jih izberete več.)

Ponedeljek X Torek__ Sreda__ Četrtek__ Petek__ Sobota X Nedelja X

7. Kateri del dneva vam ustreza? (Popoldne, zvečer ...)

Zvečer

8. Preko katerega medija se najlažje pridružite?

Zoom (X)

Teams ()

Facebook chat ()

Skype ()

9. Katera pravila bi med delavnicami morali upoštevati vsi za boljše sodelovanje (npr. ne govorimo drug preko drugega ...)?

Spoštljivo komuniciranje

3. Odgovori udeleženke P

0. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

_____P_____

1. Ali ustvarjate? Imate kakšen hobi?

Da (X) / Ne ()

2. Če ste odgovorili z »Da«, kaj ustvarjate? Kaj je vaš hobi?

Kaligrafija, akvarel

3. Če ste odgovorili z »Ne«, kaj bi si želeli ustvarjati?

4. Kaj vam preprečuje, da bi v polnosti lahko ustvarjali oziroma s katerimi ovirami se srečujete pri ustvarjanju? (Ovire lahko tudi samo naštejete.)

čas, samokritičnost

5. Kaj pričakujete od delavnic?

Kako predstaviti hobi, izpolniti potencial

6. Kateri dnevi v tednu vam najbolj ustrezajo? (Lahko jih izberete več.)

Ponedeljek ☒ Torek ☒ Sreda ☐ Četrtek ☒ Petek ☐ Sobota ☐ Nedelja ☐

7. Kateri del dneva vam ustreza? (Popoldne, zvečer ...)

Zvečer

8. Preko katerega medija se najlažje pridružite?

Zoom (X)

Teams ()

Facebook chat ()

Skype ()

9. Katera pravila bi med delavnicami morali upoštevati vsi za boljše sodelovanje (npr. ne govorimo drug preko drugega ...)?

Mute zvoka, ko posameznik ne govori

4. Odgovori udeleženske T

0. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

T

1. Ali ustvarjate? Imate kakšen hobi?

Da (X) / Ne ()

2. Če ste odgovorili z »Da«, kaj ustvarjate? Kaj je vaš hobi?

nekaj let nazaj sem nekaj časa poskušala pisati poezijo, obiskovala delavnice

3. Če ste odgovorili z »Ne«, kaj bi si želeli ustvarjati?

4. Kaj vam preprečuje, da bi v polnosti lahko ustvarjali oziroma s katerimi ovirami se srečujete pri ustvarjanju? (Ovire lahko tudi samo naštejete.)

Odlašanje, previsoka pričakovanja, zavrtost

5. Kaj pričakujete od delavnic?

Dobre trike, da sam sebe shekaš

6. Kateri dnevi v tednu vam najbolj ustrezajo? (Lahko jih izberete več.)

Ponedeljek ☒ Torek ☐ Sreda ☒ Četrtek ☐ Petek ☐ Sobota ☐ Nedelja ☐

7. Kateri del dneva vam ustreza? (Popoldne, zvečer ...)

Zvečer

8. Preko katerega medija se najlažje pridružite?

Zoom (X)

Teams ()

Facebook chat ()

Skype ()

9. Katera pravila bi med delavnicami morali upoštevati vsi za boljše sodelovanje (npr. ne govorimo drug preko drugega ...)?

prizadevanje k pozornosti

5. Odgovori udeležence Š

0. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

Š

1. Ali ustvarjate? Imate kakšen hobi?

Da (X) / Ne ()

2. Če ste odgovorili z »Da«, kaj ustvarjate? Kaj je vaš hobi?

Slikam in ilustriram

3. Če ste odgovorili z »Ne«, kaj bi si želeli ustvarjati?

4. Kaj vam preprečuje, da bi v polnosti lahko ustvarjali oziroma s katerimi ovirami se srečujete pri ustvarjanju? (Ovire lahko tudi samo naštejete.)

Odlašanje

5. Kaj pričakujete od delavnic?

Zabavne delavnice, koristne informacije

6. Kateri dnevi v tednu vam najbolj ustrezajo? (Lahko jih izberete več.)

Ponedeljek ☒ Torek ☒ Sreda ☒ Četrtek ☐ Petek ☐ Sobota ☐ Nedelja ☐

7. Kateri del dneva vam ustreza? (Popoldne, zvečer ...)

Zvečer

8. Preko katerega medija se najlažje pridružite?

Zoom (X)

Teams ()

Facebook chat ()

Skype ()

9. Katera pravila bi med delavnicami morali upoštevati vsi za boljše sodelovanje (npr. ne govorimo drug preko drugega ...)?

Definitivno, da ne govorimo drug čez drugega in čas za vprašanja

6. Odgovori udeleženke A

0. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

_____A_____

1. Ali ustvarjate? Imate kakšen hobi?

Da (X) / Ne ()

2. Če ste odgovorili z »Da«, kaj ustvarjate? Kaj je vaš hobi?

Ročno vezenje

3. Če ste odgovorili z »Ne«, kaj bi si želeli ustvarjati?

4. Kaj vam preprečuje, da bi v polnosti lahko ustvarjali oziroma s katerimi ovirami se srečujete pri ustvarjanju? (Ovire lahko tudi samo naštejete.)

Ne vzamem si časa

5. Kaj pričakujete od delavnic?

Pomoč pri spremembi razmišljanja glede kreativnosti kot načinu življenja

6. Kateri dnevi v tednu vam najbolj ustrezajo? (Lahko jih izberete več.)

Ponedeljek X Torek__ Sreda__ Četrtek X Petek__ Sobota__ Nedelja__

7. Kateri del dneva vam ustreza? (Popoldne, zvečer ...)

Odkvisno od dneva, večinoma popoldne.

8. Preko katerega medija se najlažje pridružite?

Zoom ()

Teams ()

Facebook chat ()

Skype (X)

9. Katera pravila bi med delavnicami morali upoštevati vsi za boljše sodelovanje (npr. ne govorimo drug preko drugega ...)?

Vklop mikrofona samo za tisti del, ko sodelujemo v pogovoru. Ostali čas pa kamere on, mikrofona off.

6.2 Priloga 2: Nestrukturiran skupinski vprašalnik pred delavnico in odgovori udeleženk

- Kako se počutiš?
- Kaj se mora po tvojem mnenju danes zgoditi, da bo naša delavnica uspešna in učinkovita?

Delavnica Definiranje težav

Šifra	Kako se počutiš?	Kaj se mora po tvojem mnenju danes zgoditi, da bo naša delavnica uspešna in učinkovita?
N	Vredu, brez posebnosti	Da znam definirati pri sebi ovire in da začnem razumevati kako delujejo ovire
M	Utrujeno	Da znam prepoznati ovire in strategije spopadanja z njimi
Š	Vredu, zelo je vroče	Nimam posebnih ciljev
T	Sproščeno	Da bo lepa izkušnja
P	vredu, vse je novo	ni pričakovanj
A	Veliko dela in zaposleno, a bomo že	da razumem ovire

Delavnica Ustvarjanje navad in izvirni delovni projekt

Šifra	Kako se počutiš?	Kaj se mora po tvojem mnenju danes zgoditi, da bo naša delavnica uspešna in učinkovita?
N	Sem kar ok, veselim se delavnic	da začnem razmišljati kako uvesti nove navade
M	Malo stresno, ampak vesela da sem tu	da izvem o navadah
Š	Čisto vredu, malo utrujena	da, izvem kaj delam prav in kaj narobe
T	Vredu, brez posebnosti	nimam posebnih ciljev, samo da kaj novega izvem
P	Super, vse teče kot je treba	Da izvem nove tehnike
A	<u>Kar vredu, brez posebnosti</u>	<u>da začnem z navadami, ki sem si jih zastavljala</u>

Delavnica Vzdržljivost, vztrajanje, maraton in konsistentnost ter krepitev moči

Šifra	Kako se počutiš?	Kaj se mora po tvojem mnenju danes zgoditi, da bo naša delavnica uspešna in učinkovita?
N	Vredu, vroče mi je	Pričakujem, da bom slišala veliko stvari, ki bi jih morala in da bom dodatno prepoznala, da bom rekla wow ko bom kaj novega ugotovila
M	x	

Š	Fino sem, delam na novem projektu in mi je dobro	Današnja delavnica mi je pisana na kožo in mislim, da bom slišala, kar moram slišat
T	Sem pod rahlim stresom, ampak nič kar ne morem obvladati	Današnji cilj, mi je, da nadgradimo nad tem kar smo pri prejšnjih delavnicah o navadah delali
P	x	
A	Super sem, vestno sledim prejšnji nalogi, kar mi zelo pomaga	Pričakujem, da bom dobila moč, da se bom prisilala, da je moje delo konsistentno in vztrajno

Delavnica Negotovost, perfekcionizem, pričakovanja in dvomi

Šifra	Kako se počutiš?	Kaj se mora po tvojem mnenju danes zgoditi, da bo naša delavnica uspešna in učinkovita?
N	Vredu sem, brez posebnosti. Veseli me delavnica	Rada bi predvsem slišala kako se premaguje te ovire
M	Dobila sem novo staro službo, zato imam mešane občutke. Vse je na novo	Pričakujem, da bom izvedela, kaj koristnega
Š	Nič posebnega, samo komaj čakam delavnice	predvsem me zanima glede idej, kakšne so metode, ki bi mi lahko pomagale
T	x	
P	Danes sem kar vredu, čeprav sem zelo utrujena	Zanimajo me tehnike pri odpravljanju dvoma samo vase.
A	Trudim se, da ukrotim svoj vsakdan, kar mi je težko in me malo jezi, ampak se počutim da zmorem. Prav tako sem poizkušala nove ustvarjalne metode	Zanima me predvsem, glede perfekcionizma, kaj je v ozadju?

6.3 Priloga 3: Individualni pisni vprašalnik po delavnici in odgovori udeleženk

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA () / NE ()

3. Zakaj?

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA () / NE ()

6. Zakaj?

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA () / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Delavnica: Instrumentalna definicija problemov, definiranje strahu in ovir ter zastavitev rešitev

Odgovori udeleženke Š

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

Š

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Ker je bila delavnica skupek kvalitetnega predavanja, pogovora, predlogov knjig, lastnih spoznanj in predvsem pa mi je dala motivacijo.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Presenečena sem bila, da sem ob zapisovanju strahov ugotovila zakaj večkrat odlašam

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Predvsem zaradi definiranja problemov in hkrati iskanja naslednjih korakov.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Mogoče to, da delavnice nebi prekinjali, kar pa si že omenil ob koncu delavnice. Sicer ni zelo moteče bi bila pa izboljšava.

Odgovori udeleženke N

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

N

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Čeprav o tej temi vem že kar veliko, mi je bilo všeč, da sem nekatere stvari ponovila ali pa jih videla predstavljene v nekoliko drugačni luči. Všeč mi je bilo, da se je sproti odpirala debata in da je vodja delavnice ponujal tako podporo kot prosto pot udeležencem. Z delavnico sem želela dobiti nekakšen pregled nad tematiko, neke prve ideje akcijskega načrta in to sem dobila.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Pravzaprav vse! Še posebej pa povezovanje teorije s prakso. Super se mi je zdelo ogrevanje za aktiviranje ustvarjalnega mišljenja in kasnejša vaja.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Na delavnici sem želela izvedeti nekaj več o ovirah in o strahovih ter o tem, kako jih premagati. Čeprav je delavnica zgolj začetek tega potovanja, je služila kot dobra "štartna" točka. Dala mi je misliti, par stvari sem si zapisala... Vse to mi bo kasneje vsekakor prišlo prav.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Morda bi lahko bilo teorije še nekoliko manj. Nekaj stvari se ponavlja, kar je seveda super, saj si jih tako bolje zapolnimo, kljub temu pa bi lahko bile informacije malo bolj strnjene (kjer je to seveda mogoče). Tako ostane več časa za debato in za praktični del delavnice. Ostanek teorije lahko vodja delavnice kasneje posreduje na mail. Sicer pa je super!

Odgovori udeleženke M

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

M

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Ker sem kljub poznavanju odkrila tudi nove informacije o strahovih in ovirah.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Nove informacije, posredovana literatura za nadaljnje raziskovanje.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Zdi se mi, da smo kr učinkovito pregledali vrste strahov in vrste mehanizmov za premagovanje.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Ta moment še nimam ideje, morda naslednjič.

Odgovori udeleženke T

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

T

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Bila je nadzorna, pregledna, dovolj sproščena, zajela je zanimive in široke a temeljne aspekte ustvarjanja, možnost je bila za sodelovanje udeleženk, predvsem pa je bilo ob koncu manj strahu.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Delo doma in preprosti koraki do ustvarjanja rutine npr. pisanja, soočanja s strahom.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Menim da smo bili vsi zelo motivirani po koncu delavnice tako za domačo nalogo kot za nadaljevanje tečaja oz. delavnic.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Popolnoma nič. Lahko zgolj rečem da me je prijetno presenetila.

Odgovori udeleženke P

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

P

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Povedano je bilo, kar je bilo potrebno in ni bilo nekega krža

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Strnjenost in jasnost

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Ker so bili tako preprosti, da bi jih bilo težko zgrešiti

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Brez predloga

Odgovori udeleženke A

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

A

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Ker sem izvedela tudi o ovirah, za katere nisem vedela a so mi že delale preglavice

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Novo znanje in teorija

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

ker se ni ustavilo le na definicijah ampak tudi že malo o premagovanju teh ovir.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

trenutno nič

Delavnica: Ustvarjanje navad in izvirni delovni projekt

Odgovori udeleženske Š

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

Š

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Koristni nasveti

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

30 dnevni izziv, praktični napotki

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Ker je bila razlika v dojetanju teme pred in po delavnici.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Vsec mi je bila uporaba google meeta, pri zoomu mi večkrat nagaja video + ni bilo treba prekinjati. Spremenila nebi nič.

Odgovori udeleženke T

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

T

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Vsebinsko nismo imele kaj dodati, nekaj sem bežno poznala, nekaj ali več je bilo novega. Kot vedno pa nas je Aljaž lepo vodil in smo lahko sodelovali nas spodbujal tudi k temu v prijetnem in ne obremenjujočem tudi ne formalnem vzdušju. Všeč mi je da vsi na začetku tako, neformalno začnemo. Zelo dobro je tudi da smo imele konkretno nalogo na koncu, ki se je navezovala na in dopolnila delavnico. In v bistvu je del narejen kar že v sklopu delavnice, kar je super. Predavatelj predava odprto, vabljeni smo da povemo svoje in je hkrati nepogrešljiv sestavni del skupine nas poslušalk in nas lepo vodi. Je avtentičen pri tem o čemer predava, pa tudi pri odzivih na naše 'vložke'. Seveda pa ohranja dovolj dobro mejo in je vodja oz je ta ki vodi delavnice. S tem, z njegovim odnosom ustvarja in tudi iz nas potegne ta del nas samih tako da se neko tako vzdušje avtentično, iskreno, nasmejano, navdušeno, ter kljub temu delovno in zavzeto ustvarja kar sproti. Zdi se mi pa ta način ali kar je nastalo kar ustvarja on in me na nak način taka skupina že na nek način, da to deluje precej proti strahu. Skoraj edino možno ali ustrezno okolje za premagovanje strahov. Seveda, korake moramo narediti sami.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

DA (X) / NE ()

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

Še enkrat zelo koristno se mi zdi, da del domače naloge že začnemo na delavnici, in je s tem lažje začeti oz. nadaljevati delo. Konkretni primeri, ki pojasnjujejo abstraktne koncepte; hands on učenje; ne prisilno sodelovanje. Konkretno pa vsa vsebina, ni bilo recimo nekih 'odvečnih' podatkov.

6. Zakaj?

Začeli smo in postavili 30 dnevni načrt za uresničevanje navad, učenje za uresničevanje navad in pomoč pri refleksiji zakaj gre/ne gre.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Heh, ponovno, nič. Le to, da se bodo vse te delavnice čisto prehitro končale in ta skupina 'razpadala', pa tega nikakor ne bi želela oz. se mi zdi da bi bilo res škoda ne nadaljevati tako ali drugače. Dobro delamo se mi zdi in vsak izmed nas lahko ponudi kaj menim? Če ne drugo pa menim, to je bilo rečeno na delavnici, da se 'naj/moramo' povezati z ljudmi, ki recimo jim je nekaj že 'samoumevna' navada, no dodam še, avtentičnost, navdušenje itd.in morda je/bo to recept za tudi neustrašne ustvarjalke in ustvarjalca.

Odgovori udeleženke P

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

P

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Nasveti, deljenje informacij, izkušenj,...

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Uporabni nasveti, kako se motivirati z nagradami.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Ig/Fb skupina/ spletišče na katerem bi delili svoje dobre/slabe prakse/dnevnik

Odgovori udeleženke A

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

A

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Predavatelj je zelo dobro predstavil vse vidike nastanka navad, zakaj jih težko obdržimo in kako doseči trajno spremembo.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Predvsem o navadah.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Ker so bile informacije podane urejeno, ravno dovolj detajlno in podana je bila iztočnica za ohranitev teh znanj.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Ura in pol je sicer morda premalo časa, da bi vse udeleženske delile nekaj svojih izkušenj glede tematike. Za predavanje pa je ravno prav.

Odgovori udeleženske N

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

N

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Dobila sem veliko informacij o navadah in o dejanskih korakih k cilju.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Predvsem rešitve. Veliko teorije sem že poznala, a jo je bilo kljub temu dobro slišat.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Naredili smo vse, kar je bilo pričakovano, a bi lahko bilo nekoliko več praktičnega dela in veliko teorije. Vse je bilo sicer pomembno, a morda bi bilo lahko kaj izpuščeno ali pa razdeljeno na dva dela.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Da, a ne še zdaj. Navade terjajo čas.

Odgovori udeleženske M

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

M

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Nekaj novih informacij o ustvarjanju navad, ki jih nisem poznala od prej, pa tudi utrjevanje poznanih

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Pristop, ki teorijo prenese v konkretne metode

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Vsakega nekaj v uri pa pol - teorija, konkretni primeri, debata, naloga

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Trenutno še nimam ideje

Delavnica: Vzdržljivost, vztrajanje, maraton in konsistentnost ter krepitev moči

Odgovori udeleženke Š

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

Š

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Bilo je prijetno, zanimivo, strokovno in uporabno!

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Praktičnost teorije, pristopi, ki jih bom uporabila v praksi.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Moja pričakovanja so bila izpolnjena

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Nic nebi spreminjala. Super mi je bilo, ker je vse potekalo v enem kosu - vključno s pavzo (tako, da lahko vidiš kdaj je pavze konec in nič ne zamudiš)

Odgovori udeleženke A

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

A

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Izbrana tema je bila zahtevna, čas na razpolago pa kratek za uvod, jedro in zaključek teme.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Zelo strnjen način podajanja informacij ter za kreativno osebo relevantne informacije.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Ker so odlično strnjene informacije v kratko delavnico.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Morda bi jo ponovila, za bolj poglobljeno razumevanje tematike.

Odgovori udeleženke T

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

T

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Menim da smo veliko novega izvedeli, ob tem pa nekaj znanja osvežili. Zdi se mi da smo glavne točke uspeha/ne uspeha postavljanja ciljev, navad, rutine, dosežkov omenili.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Metoda SMART gole in velik "Zakaj?" predvsem. In pa graf, ki kaže kako je celoten napredek, zaradi dejstva napredka valovita črta/krivulja na grafu v razmerju s časom.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Menim, da smo prišli skozi delavnico do ure ko končamo, plus omenili glavne točke in predelali to področje, plus naši vložki, bili kar uspešni in učinkoviti.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Nič

Odgovori udeleženke N

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

N

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Pričakovala sem, da bom izvedela nekaj več o tem, zakaj mi konsistentnosti manjka in kako se lahko s tem spopadem. To sem tudi dobila.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Praktični primeri s katerimi je obrazložena teorija. Tudi debata je bila zanimiva.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Obdelali smo glavne teme, se o tem pogovorili in na koncu naredili še vajo.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Imam sposobnost, a jo moram še na trenirati. Delavnica mi je dala nekaj motivacije in zanimivih pristopov, ki ko bodo pri tem lahko pomagali.

Odgovori udeleženke A

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

A

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Zaradi zahtevnosti teme, mi je bilo vredno da smo nekje pričeli.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Predvsem o upadu in kaj to pomeni za konsistentnost, ter krepitev moči.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Ker smo obdelali vse potrebno in je še vedno marsikaj ostalo za predelati

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Nič

Delavnica Negotovost, perfekcionizem, pričakovanja in dvomi

Odgovori udeleženke A

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

A

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Zelo strnjeno je bila podana razlaga o psihologiji za mehanizmi idej in samocenzure

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Vedenje, da nisem edina s temi strahovi in ob tem vlivanje poguma za delanje napak.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Ker je bila jasno predstavljena tema in odlično podana snov tematike.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

To temo bi morda lahko celo razširili v daljše predavanje, v kolikor bi bil interes.

Odgovori udeleženke N

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

N

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Zopet sem pričakovala takšno sproščeno vzdušje in dobro debato. In to je tudi bilo! Poleg tega me je tematika zelo motivirala.

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Teorija je bila definitivno uporabna, sploh praktični primeri. Zelo pa se mi je zdela koristna debata, ki se je potem razvila.

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Ker smo obdelali tiste teme, ki so bile načrtovane, hkrati pa smo s pogovorom in deljenjem mnenj svoje znanje še dodatno razširili. Debata tudi doda težo praktičnih izkušnj prisotnih, kar delavnice popestri in daje možnost učenja.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Definitivno še ne v tem trenutku, ampak ja! Veliko stvari, ki smo jih na delavnicah omenili, zdaj delam (si hranim ideje, se opominjam, da naj samo delam, da ni nič originalnega, zato me naj ne skrbi, da se moja pričakovanja višajo z višanjem znanja...), ampak moja pot je še dolga

Odgovori udeleženke M

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

M

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Vedno kak detajl, ki ga še ne poznam

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

Konkretitni napotki po točkah

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Zaradi napotkov, z katerimi se lahko dela

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Ustno je bila malo manj strukturirana predstavitev

Odgovori udeleženke Š

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

Š

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Predvsem me je zanimalo o idejah, kako jih dobiti, kako jih presoditi

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

"Teorija" in razlaga negotovosti in premagovanje perfekcionizma

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Ker sem odkrila, kako pridobivati ideje in na kakšne načine jih lahko pridobivam

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Ponovitev predavanja za obnovo in nadgraditev.

Odgovori udeleženke P

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

P

2. So bila vaša pričakovanja glede te delavnice izpolnjena?

DA (X) / NE ()

3. Zakaj?

Spopadam se z negotovostjo, zato mi je dobro vedeti, da nisem edina v tem in da obstajajo načini premagovanja

4. Kaj se vam je na delavnici zdelo koristno?

"Teorija" in razlaga negotovosti in premagovanje perfekcionizma

5. Smo po vašem mnenju dosegli zastavljene kriterije učinkovitosti današnje delavnice?

DA (X) / NE ()

6. Zakaj?

Ker sem izvedela marsikaj novega in potrdila tisto kar sem vedela.

7. Se vam zdi, da imate sposobnost premagati/preseči ovire, ki smo jo obravnavali danes?

DA (X) / NE ()

8. Kaj bi predlagali oziroma popravili glede delavnice?

Mogoče malo bolj osredotočeno in strukturirano predavanje.

6.4 Priloga 4 Individualni pisni vprašalnik po zaključenih vseh delavnicah in odgovori udeleženk

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

2. Kako se počutite?

3. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete celoten sklop delavnic?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

4. So bila vaša pričakovanja glede delavnic izpolnjena?

DA () / NE ()

5. Ste kaj odnesli z delavnic nasploh (se vam je kaj na delavnici zdelo koristno)?

DA () / NE ()

6. Če da, kaj konkretno? Če ne, zakaj?

7. Kaj bi dodali oziroma bi popravili glede delavnic? Imate kakšne predloge?

8. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete vodenje delavnice?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

9. Bi komu priporočili delavnico?

DA () / NE ()

10. Bi nadaljevali s takimi delavnicami še naprej?

DA () / NE ()

1. Odgovori udeleženke A

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

A

2. Kako se počutite?

Danes res dobro.

3. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete celoten sklop delavnic?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

4. So bila vaša pričakovanja glede delavnic izpolnjena?

DA (X) / NE ()

5. Ste kaj odnesli z delavnic nasploh (se vam je kaj na delavnici zdelo koristno)?

DA (X) / NE ()

6. Če da, kaj konkretno? Če ne, zakaj?

Zelo pozitivno so vplivale na odstranjevanje miselnih ovir, ki me zadržujejo od ustvarjanja.

7. Kaj bi dodali oziroma bi popravili glede delavnic? Imate kakšne predloge?

Priporočila bi bolj dodelano grafično podobo, v kolikor bi to postala plačljiva storitev. To zgolj zato, ker sem iz stroke in primerjam z drugimi delavnicami, kjer je bil obvezen finančni vložek.

8. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete vodenje delavnice?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

9. Bi komu priporočili delavnico?

DA (X) / NE ()

10. Bi nadaljevali s takimi delavnicami še naprej?

DA (X) / NE ()

2. Odgovori udeleženke Š

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

Š

2. Kako se počutite?

Dobro

3. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete celoten sklop delavnic?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

4. So bila vaša pričakovanja glede delavnic izpolnjena?

DA (X) / NE ()

5. Ste kaj odnesli z delavnic nasploh (se vam je kaj na delavnici zdelo koristno)?

DA (X) / NE ()

6. Če da, kaj konkretno? Če ne, zakaj?

Skupina, predavanja, tedenski prompti, literatura

7. Kaj bi dodali oziroma bi popravili glede delavnic? Imate kakšne predloge?

Meni je bilo super!

8. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete vodenje delavnice?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

9. Bi komu priporočili delavnico?

DA (X) / NE ()

10. Bi nadaljevali s takimi delavnicami še naprej?

DA (X) / NE ()

3. Odgovori udeleženke P

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

P

2. Kako se počutite?

Vredu

3. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete celoten sklop delavnic?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

4. So bila vaša pričakovanja glede delavnic izpolnjena?

DA (X) / NE ()

5. Ste kaj odnesli z delavnic nasploh (se vam je kaj na delavnici zdelo koristno)?

DA (X) / NE ()

6. Če da, kaj konkretno? Če ne, zakaj?

Energijo, motivacijo, vzpodbudo.

7. Kaj bi dodali oziroma bi popravili glede delavnic? Imate kakšne predloge?

Bolj strukturirana predavanja

8. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete vodenje delavnice?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

9. Bi komu priporočili delavnico?

DA (X) / NE ()

10. Bi nadaljevali s takimi delavnicami še naprej?

DA (X) / NE ()

4. Odgovori udeleženke M

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

M

2. Kako se počutite?

v nizkem startu

3. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete celoten sklop delavnic?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

4. So bila vaša pričakovanja glede delavnic izpolnjena?

DA (X) / NE ()

5. Ste kaj odnesli z delavnic nasploh (se vam je kaj na delavnici zdelo koristno)?

DA (X) / NE ()

6. Če da, kaj konkretno? Če ne, zakaj?

Konkretne napotke, kako se lotiti navad in ovir in veliko virov za nadaljnje delo

7. Kaj bi dodali oziroma bi popravili glede delavnic? Imate kakšne predloge?

Trenutno ni ideje

8. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete vodenje delavnice?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

9. Bi komu priporočili delavnico?

DA (X) / NE ()

10. Bi nadaljevali s takimi delavnicami še naprej?

DA (X) / NE ()

5. Odgovori udeleženske N

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

N

2. Kako se počutite?

V redu. Utrujeno.

3. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete celoten sklop delavnic?

1 () 2 () 3 () 4 (X) 5 ()

4. So bila vaša pričakovanja glede delavnic izpolnjena?

DA (X) / NE ()

5. Ste kaj odnesli z delavnic nasploh (se vam je kaj na delavnici zdelo koristno)?

DA (X) / NE ()

6. Če da, kaj konkretno? Če ne, zakaj?

Zelo so mi bile všeč vse praktične naloge, ki so teoretičnemu predavanju dale težo. Vse obdelane teme so bile zelo zanimive in uporabne. Pri čisto vsakem predavanju sem se našla v povedanem, si rekla "Ja! Točno s tem se ubadam!". Zelo so je bila všeč tudi diskusija, ki mi je dala občutek pripadnosti, da v svojih težavah nisem edina in marsikdaj smo tekom debate iskali možne rešitve!

7. Kaj bi dodali oziroma bi popravili glede delavnic? Imate kakšne predloge?

Nekaj, kar me dejansko prisili, da si teorijo zapomnim in jo uporabim sebi v prid. Morda kakšna domača naloga (seveda ne nujna), ki terja dejansko delo, razmislek. Lahko je recimo podan dokument z nalogo. Ker smo poslušali teorijo, vemo, kaj delamo, v dokumentu pa bi bila podrobna navodila za domačo nalogo (npr. kako ugotoviti, kdaj v dnevu smo najbolj produktivni in kako to uporabiti sebi v prid). Navodila bi bila podrobna (po korakih). Na naslednji delavnici bi o domači nalogi lahko diskutirali (ne predolgo) - s čim smo imeli težave, kaj bi spremenili, česa nismo razumeli... Na ta način bi tudi pomagali tistim, ki se domače naloge še niso lotili pa bi se je radi (na kaj naj bodo pozorni, kaj lahko spremenijo...)

8. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete vodenje delavnice?

1 () 2 () 3 () 4 (X) 5 ()

9. Bi komu priporočili delavnico?

DA (X) / NE ()

10. Bi nadaljevali s takimi delavnicami še naprej?

DA (X) / NE ()

6. Odgovori udeleženke T

1. Vaša šifra (prva črka imena vašega najljubšega umetnika):

T

2. Kako se počutite?

Ne prav dobro.

3. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete celoten sklop delavnic?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

4. So bila vaša pričakovanja glede delavnic izpolnjena?

DA (X) / NE ()

5. Ste kaj odnesli z delavnic nasploh (se vam je kaj na delavnici zdelo koristno)?

DA (X) / NE ()

6. Če da, kaj konkretno? Če ne, zakaj?

Pregled nad področjem, viri, družba, dobro vodenje .

7. Kaj bi dodali oziroma bi popravili glede delavnic? Imate kakšne predloge?

Nimam boljše ideje.

8. Kako na lestvici od 1 do 5 (kjer obkrožena 1 pomeni zelo slabo in obkrožena 5 zelo dobro) ocenjujete vodenje delavnice?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 (X)

9. Bi komu priporočili delavnico?

DA (X) / NE ()

10. Bi nadaljevali s takimi delavnicami še naprej?

DA (X) / NE ()

6.5 Priloga 5: Vprašalnik moje osebne refleksije delavnic (prirejen po Vogeltnik (1996))

1. Datum

2. Število prisotnih

3. Tema in način dela

4. Počutje skupine, začetno počutje, občutek vodje

5. Kako sem doživljal današnjo delavnico?

6. Kako je potekala komunikacija med uporabniki in mano na delavnici?

7. Je bil zastavljen namen s strani uporabnikov dosežen?

8. Kakšen je bil pričakovan izid delavnice pred začetkom delavnice?

9. Kakšen je bil dejanski izid delavnice (kako prepoznaš ali definiraš uspešno delavnico)?

1. Delavnica

1. Datum

21.06.2021

2. Število prisotnih

5

3. Tema in način dela

Uvodno srečanje in dogovor o sodelovanju

4. Počutje skupine, začetno počutje, občutek vodje

Odlično! Navdušeni so nad tem kaj vse nas čaka

5. Kako sem doživljal današnjo delavnico?

Zelo sem bil živčen ali bo dobro predstavljeno in da bo uporabnikom všeč, ampak potem se je vse vredno izkazalo

6. Kako je potekala komunikacija med uporabniki in mano na delavnici?

Zelo vredno, malo se še lovimo a gre.

7. Je bil zastavljen namen s strani uporabnikov dosežen?

DA

8. Kakšen je bil pričakovan izid delavnice pred začetkom delavnice?

Da bomo povedali, o čem bodo delavnice potekale.

9. Kakšen je bil dejanski izid delavnice (kako prepoznaš ali definiraš uspešno delavnico)?

Dejanski izid je bil uspešen

2. Delavnica

1. Datum

28.06.2021

2. Število prisotnih

5

3. Tema in način dela

Instrumentalna definicija problemov, definiranje strahu in ovir ter zastavitev rešitev

4. Počutje skupine, začetno počutje, občutek vodje

Vredno počutje, sproščeno in lepo mi je bilo da je bilo klepetavo.

5. Kako sem doživljal današnjo delavnico?

Zdelo se mi je, da ne delam čisto vredno, a so izvedele kar so si želele

6. Kako je potekala komunikacija med uporabniki in mano na delavnici?

zelo sproščeno

7. Je bil zastavljen namen s strani uporabnikov dosežen?

DA

8. Kakšen je bil pričakovan izid delavnice pred začetkom delavnice?

Da zna vsak pri sebi definirat in povedat o svojih ovirah

9. Kakšen je bil dejanski izid delavnice (kako prepoznaš ali definiraš uspešno delavnico)?

Udeleženke so se naučile in povedale, da jim je to prav prišlo podale so tudi nekaj svojih nasvetov

3. Delavnica

1. Datum

12.7.2021

2. Število prisotnih

6

3. Tema in način dela

Ustvarjanje navad in izvirni delovni projekt

4. Počutje skupine, začetno počutje, občutek vodje

Zelo sproščeno in prijetno, zelo so bile motivirane

5. Kako sem doživel današnjo delavnico?

Vredu, lahko bi skrajšal predavanje, dal več čas za vaje.

6. Kako je potekala komunikacija med uporabniki in mano na delavnici?

Sproščeno

7. Je bil zastavljen namen s strani uporabnikov dosežen?

DA

8. Kakšen je bil pričakovan izid delavnice pred začetkom delavnice?

Da bom odpredaval in bomo imeli vaje, da ne bomo hiteli

9. Kakšen je bil dejanski izid delavnice (kako prepoznaš ali definiraš uspešno delavnico)?

Malo smo hiteli. odpredaval sem preveč, več prostora bi moralo biti za vaje. solidna delavnica

4. Delavnica

1. Datum

19.07.2021

2. Število prisotnih

6

3. Tema in način dela

Vzdržljivost, vztrajanje, maraton in konsistentnost ter krepitev moči

4. Počutje skupine, začetno počutje, občutek vodje

Zelo dobro, sproščeno, motivirano in pripravljeno za delo

5. Kako sem doživel današnjo delavnico?

Malo sem preveč bil živčen pri predavanju in po mojem mnenju predaval preveč naokoli, sem pa toliko bolj bil boljši pri vajah in poslušanju in vodenja pogovora, prav tako sem se bolj sprostil proti koncu.

6. Kako je potekala komunikacija med uporabniki in mano na delavnici?

Čudovito, zelo sproščeno in utečeno brez prestankov

7. Je bil zastavljen namen s strani uporabnikov dosežen?

DA

8. Kakšen je bil pričakovan izid delavnice pred začetkom delavnice?

Da se poučimo o tej temi in dobimo nova znanja

9. Kakšen je bil dejanski izid delavnice (kako prepoznaš ali definiraš uspešno delavnico)?

Delavnica je bila uspešna bolj manj pri predavateljskem delu, a bolj pa se mi je pri praktičnem in reflektiranju, kar so na koncu potrdile tudi udeleženske.

5. Delavnica

1. Datum

26.07.2021

2. Število prisotnih

5

3. Tema in način dela

Negotovost, perfekcionizem, pričakovanja in dvomi

4. Počutje skupine, začetno počutje, občutek vodje

Rahla utrujenost skupine, ampak veselje da so bili tu

5. Kako sem doživeljal današnjo delavnico?

Kar vrede, mogoče sem malo preveč govoril, ampak je bila vsaj vaja izpeljana zelo dobro

6. Kako je potekala komunikacija med uporabniki in mano na delavnici?

Čudovito, brez pripomb

7. Je bil zastavljen namen s strani uporabnikov dosežen?

DA

8. Kakšen je bil pričakovan izid delavnice pred začetkom delavnice?

da se bomo naučili o teh zadevah katerih bomo govorili

9. Kakšen je bil dejanski izid delavnice (kako prepoznaš ali definiraš uspešno delavnico)?

Mogoče sem malo izpustil, ampak se je vse dobro izšlo

6. Delavnica

1. Datum

02.08.2021

2. Število prisotnih

4

3. Tema in način dela

Zadnje srečanje, zaključevanje in podajanje zadnjih mnenj, povabilo za nadaljevanje še naprej

4. Počutje skupine, začetno počutje, občutek vodje

Nasplošno v redu, ampak tudi utrujeno

5. Kako sem doživel današnjo delavnico?

Zelo v redu, sproščeno

6. Kako je potekala komunikacija med uporabniki in mano na delavnici?

Brez problemov in težav, fino je bilo.

7. Je bil zastavljen namen s strani uporabnikov dosežen?

DA

8. Kakšen je bil pričakovan izid delavnice pred začetkom delavnice?

Da se dogovorimo kako naprej

9. Kakšen je bil dejanski izid delavnice (kako prepoznaš ali definiraš uspešno delavnico)?

Vse smo se dogovorili in vzpostavili skupnost

6.6 Priloga 6: Pisno zagotovilo o anonimnosti

Spodaj podpisani Aljaž Arbiter, zastopajoč društvo Hiša storij in baldorij, vas opozarjam, da bodo podatki, ki jih boste izpolnili v vprašalnikih, uporabljeni za potrebe magistrskega dela. Prav tako vam zagotavljam, da vaša identiteta ne bo razkrita in šifra, ki si jo boste nadel, ne bo razkrinkala vaše identitete.

Datum: _____

Podpis: _____