

نسخه تک جلسه‌ای (۲ ساعته) عنوان جلسه "تاب‌آوری با هنر"

هدف جلسه

ایجاد یک تجربه‌ی امن، متمرکز و قابل‌مدیریت برای آشنایی شرکت‌کنندگان با مفهوم تاب‌آوری و تجربه‌ی عملی هنر به‌عنوان ابزار تنظیم هیجان و بیان احساسات دشوار، در قالبی کوتاه و مؤثر.

ساختار زمانی جلسه (۱۲۰ دقیقه)

بخش اول: ورود و ایمنی روانی (۱۵ دقیقه)

- خوشامدگویی و معرفی کوتاه مدرس
- توضیح چارچوب جلسه، مرزها و قوانین فضا
- تعریف ساده و کاربردی تاب‌آوری
- تمرین کوتاه حضور در بدن (تنفس و توجه حسی)

هدف: ایجاد احساس امنیت و تمرکز اولیه

بخش دوم: فشار روانی، بدن و بیان (۲۵ دقیقه)

- واکنش‌های طبیعی بدن به استرس و فشار مزمن
- چرا ذهن در بحران قفل می‌کند؟
- نقش بدن و هنر در تخلیه و تنظیم هیجان

تمرین کوتاه:

- تمرین ساده‌ی حرکتی یا صوتی (بدون اجرا و قضاوت)

بخش سوم: تمرین اصلی هنری (۴۰ دقیقه)

- توضیح کوتاه درباره‌ی بیان نمادین و غیرمستقیم
- معرفی ابزارها (کاغذ، رنگ، کلاژ، شیء، فرم)

تمرین اصلی:

- بیان یک فشار، احساس یا وضعیت دشوار اخیر
- فقط از طریق فرم هنری (بدون توضیح کلامی)

تأکید: فرآیند مهم‌تر از نتیجه یا زیبایی اثر است

بخش چهارم: معنا و فاصله سالم (۲۵ دقیقه)

- نگاه دوباره به تجربه بدون تحلیل روان‌کاوانه
- چگونه هنر کمک می‌کند از تجربه فاصله بگیریم؟

تمرین هدایت‌شده:

- مشاهده‌ی اثر ساخته‌شده
- پاسخ به چند پرسش ساده‌ی تأملی

بخش پنجم: جمع‌بندی و خروج امن (۱۵ دقیقه)

- اشتراک بسیار کوتاه و اختیاری
- جمع‌بندی مفاهیم کلیدی جلسه
- بازگرداندن توجه به بدن و زمان حال
- پیشنهاد مسیر ادامه (نوشتن، هنر، دوره کامل)

ویژگی‌های این نسخه

- فشرده، ایمن و قابل اجرا
- مناسب رویدادهای فرهنگی و ورکشاپ‌های عمومی
- بدون نیاز به پیش‌زمینه هنری یا روان‌شناسی
- قابل اجرا با یک مدرس

ظرفیت پیشنهادی

۱۰ تا ۱۵ نفر

خروجی جلسه

شرکت‌کننده:

- درک اولیه‌ای از مفهوم تاب‌آوری پیدا می‌کند
- یک تجربه‌ی واقعی از بیان هنری را لمس می‌کند

اسکرپیت برنامه

تمرین ۱: ورود و ایمنی روانی (۱۰-۱۵ دقیقه)

مدرس می‌گوید: خوش آمدید. قبل از شروع، می‌خواهم چند دقیقه فقط این‌جا بودن را تجربه کنیم. قرار نیست کاری را درست انجام بدهید یا چیزی را بفهمید. فقط حضور.

مکث

اگر راحت هستید، پاهایتان را کامل روی زمین بگذارید.
می‌توانید چشم‌ها را باز نگه دارید یا نیمه‌باز.

مکث

«سه نفس آرام می‌کشیم...»

نه عمیق، نه نمایشی... فقط طبیعی.

سه دم و بازدم با مکث

الان، خیلی ساده:

سه چیز را که می‌بینید در ذهنتان نام ببرید...

دو صدایی که می‌شنوید...

و یک حس در بدنتان

مکث ۲۰-۳۰ ثانیه

همین کافی است.

بدن ما حالا می‌داند که در یک جای امن است.

تمرین ۲: بدن، فشار و تخلیه امن (۲۰-۲۵ دقیقه)

مدرس می‌گوید: حالا می‌خواهم از شما دعوت کنم به یک فشار یا خستگی این روزها فکر کنید.

نه سخت‌ترینش...

نه چیزی که الان طاقت ندارید...

یک حس قابل تحمل.

مکث

بینید این حس بیشتر کجای بدن خودش را نشان می‌دهد.

لازم نیست دقیق باشد.

مکث ۱۵-۲۰ ثانیه

بدون تغییر دادن، فقط اجازه بدهید همان‌جا باشد.

مکث

حالا، اگر دوست دارید، یک حرکت خیلی کوچک به آن ناحیه بدهید...

یا یک صدای خیلی کوتاه و آرام...

یا فقط دست‌هایتان را کمی به هم فشار بدهید.

هیچ‌کس تماشاگر نیست.

این یک تجربه شخصی است.

مکث

اگر تمایل ندارید، کاملاً اشکالی ندارد.

تماشای درونی هم مشارکت است.

تمرین ۳: بیان هنری نمادین (۳۵-۴۰ دقیقه)

مدرس می‌گوید: «الان می‌خواهیم بدون حرف زدن، با فرم کار کنیم.

اینجا هنر برای زیبا شدن نیست؛

برای دیده شدن است.

اشاره به ابزارها

از هر چیزی که جلوی‌تان هست می‌توانید استفاده کنید.

هیچ مهارتی لازم نیست

مکث

«دعوتتان می‌کنم شکلی بسازید که شبیه حال این روزهایتان است.

نه توضیحش بدهید،

نه اسمش را بدانید.

فقط بسازید.

اگر ذهنتان گفت: مسخره است، بلد نیستم، درست نیست
همان را هم بسازید.

۰۸ دقیقه سکوت نگه داشته شده

تمرین ۴: معنا و فاصله سالم (۲۰-۲۵ دقیقه)

مدرس می گوید: حالا کمی از اثرتان فاصله بگیرید.
لازم نیست دوستش داشته باشید.

مکث

در ذهنتان به این سؤالها جواب بدهید؛ لازم نیست با کسی در میان بگذارید.

- اگر این اثر زبان داشت، چه جمله ای می گفت؟
- این فرم بیشتر به چه چیزی نیاز دارد؟
- اگر یک تغییر خیلی کوچک می دادم، چه بود؟

مکث بین هر سؤال

«یادتان باشد: این یک تجربه است، نه تعریف شما.»

تمرین ۵: اشتراک اختیاری (۱۰-۱۵ دقیقه)

مدرس می گوید: اگر کسی دوست دارد، می تواند خیلی کوتاه درباره تجربه اش بگوید.
نه توضیح، نه تحلیل.

«شنونده ها فقط گوش می دهند.

نه نظر، نه راه حل.

در صورت سکوت

سکوت هم کاملاً قابل احترام است.

تمرین ۶: خروج امن (۵-۱۰ دقیقه)

مدرس می‌گوید: «قبل از رفتن، دوباره به بدن برگردیم.

تنفس آرام

«به اطراف نگاه کنید...

به زمان حال برگردید.

«هر چیزی که بالا آمده، قرار نیست همین حالا حل شود.

شما فقط با آن تماس گرفته‌اید.
