

Творческая практика для достижения благополучия – практическое руководство

2020



Lapidus International – это всемирная ассоциация, содействующая продвижению идеи силы слова для достижения благополучия и занимающаяся поддержкой специалистов-практиков в сфере образования и здравоохранения, а также в сферах общественной, волонтерской, частной и государственной деятельности.

Мы полагаем, что данное руководство может стать полезным дополнением к вашей рефлексивной практике, формированию суждений, осведомленности о местных требованиях и законах, повышая тем самым ее безопасность и эффективность.

Наряду с настоящим практическим руководством, мы также обязуемся создать новые возможности для обучения, засвидетельственный реестр практиков, условия для развития кураторской деятельности, а также организовать международную конференцию.

Чтобы ознакомиться с последними событиями, посетите наш сайт: www.lapidus.org.uk.

Творчество как средство для достижения благополучия находится на пике своего развития

За последние годы количество людей, прибегающих к развитию творческих навыков для достижения своего благополучия, значительно увеличилось. Сегодня это обычное явление во многих различных контекстах и ситуациях, например, в школах, больницах, хосписах, общественных местах, на работе и фестивалях, а также в государственных органах.

Положительный результат использования таких творческих практик, как, например, поэзия, повествование или написание биографии с целью ускорения процесса выздоровления или содействия личностному росту, давно установлен. Более того, очевиден факт дальнейшего распространения креативных практик наряду с признанием их воздействия и большого потенциала.

В связи с этим было разработано данное руководство при поддержке Фонда Т.С. Элиота (T.S. Eliot Foundation), Фонда „Популярной науки Старого Опоссума» (The Old Possum’s Practical Trust) и Университета Честера (University of Chester). Данное руководства предназначено для тех, кто практикует творческую деятельность. Оно содержит советы по усовершенствованию практики, а также по ее безопасному осуществлению.

Работа над руководством

Работа над настоящим руководством была осуществлена в период 2017-2019 годов и основывалась на (1) анализе ключевых тем, охвативших 100 профессиональных структур со всего мира (включая Соединенное Королевство, США, Австралию и иные глобальные структуры), (2) сведении вышеупомянутых ключевых тем к 20 тщательно проработанным тезисам, и (3) их последующем активном использовании в качестве основной темы для дискуссий в рамках интерактивных и консультативных совещаний с участием широкого круга лиц, занимающихся креативными практиками.

Таким образом, основу настоящего руководства составляют итоги консультаций с более чем 50 различными представителями искусства, здравоохранения, бизнеса, благотворительных и иных некоммерческих организаций, а также членами государственных учреждений (преподавателями школ и университетов, широким кругом терапевтов (в художественной, танцевальной, музыкальной и производственных сферах), писателями, поэтами, музыкантами, художниками, активистами, политическими консультантами, специалистами по развитию социальных организаций, психотерапевтами и психологами, медсестрами, специалистами в области общественного здравоохранения, исследователями и специалистами в бизнес-сфере).

Для кого предназначено данное руководство

Настоящее руководство предназначено для лиц, использующих креативные практики с целью достижения личного благополучия. Данные материалы были разработаны для широкого круга лиц, практикующих творческие методы в различных контекстах и условиях, и поэтому носят вспомогательный нежели предписывающий характер. Опытным практикам это руководство может помочь усовершенствовать рефлексивные навыки, в то время как начинающим – помочь найти новые возможности для своего обучения и развития.

Как пользоваться данным руководством

Данные материалы были разработаны для широкого круга лиц, практикующих творческие методы в различных контекстах и условиях, и поэтому носят, скорее, вспомогательный нежели предписывающий характер. Настоящее руководство поможет вам:

- Разработать творческие задания и программы (короткие или длинные)
- Определиться, использовать или нет творческие задания в определенных контекстах или условиях
- Определиться, какие дополнительные материалы и средства вам необходимы для проведения эффективной и безопасной практики
- Проанализировать и оценить особенности собственной или чужой практики
- Определиться, что может способствовать дальнейшему улучшению используемых вами методов
- Решить, как определить, вознаградить и признать наиболее успешные практики в контексте вашей деятельности.

Рекомендация	Важность данной рекомендации	Примеры рефлексивных вопросов, которые помогут следовать рекомендации наиболее эффективно	Практические примеры
<p>Оцените уровень своей компетенции, наличие экспертных знаний, опыт и квалификацию при определении объема работы и, в случае необходимости, обратитесь к дополнительной поддержке.</p>	<p>Это обеспечит уверенность (вам и вашим партнерам) в вашей текущей способности эффективно и безопасно справиться с конкретным заданием.</p>	<p>Как понять, что у меня есть все необходимое, чтобы эффективно и безопасно выполнить данное задание?</p> <p>Как я могу выяснить это до того, как соглашусь на выполнение задания?</p> <p>Есть ли кто-либо более компетентный в вопросах, касающихся данной темы? Чему я могу у него/нее научиться?</p>	<p>Совместное выполнение задания с участниками, обладающими большим опытом и квалификацией, чем вы.</p> <p>Осознанное наблюдение за партнерами и повторение их действия во время практики в целях повышения собственной компетенции.</p> <p>Тесное взаимодействие с опытным руководителем в процессе его кураторской деятельности для оценки готовности, возможных рисков, а также способов их снижения.</p>

Установите и поддерживайте надлежащие отношения.

Это необходимо для создания доверия, способствующего достижению благополучия путем творческой практики.

Какие формы, способы и продолжительность коммуникации являются наиболее результативными?

Какие формы, способы и продолжительность коммуникации являются наименее результативными?

Каким образом я могу наиболее эффективно обратить внимание на менее эффективные формы, способы и продолжительность коммуникации?

Фрейминг (в случае более коротких заданий) для установления того, что и по какой причине может произойти, а также **определение показателей** дискомфорта или напряжения участников вне выполнения задания.

Совместное **составление условий и договоренностей** или использование уже имеющихся для определения общих ожиданий, а также для распределения условий совместной деятельности. Например, объем работ, потенциальные выгоды, возможный риск, цена, продолжительность работы, подходящие места/способы коммуникации вне совместной деятельности.

Совместное составление **основных правил** или использование уже имеющихся для уточнения ожиданий участников сложившейся группы.

Определение приемлемых способов **решения** проблем в случае **нарушения установленных правил**, в том числе в ходе групповых и индивидуальных бесед.

Разработайте "инструментарий" для осуществления творческой практики с целью достижения благополучия, к которому в случае необходимости можно прибегнуть.

Это позволит вам со временем повысить эффективность и безопасность вашей деятельности.

Из каких методов состоит мой инструментарий на данный момент?

Когда я в последний раз его обновлял?

Каким образом я использовал данные методы за последний год?

Какие события произошли за последний год, и как это поможет применить на мой инструментарий.

Разработка и тестирование новых видов деятельности для расширения собственного инструментария, а также протоколирование способов его изменения или адаптации к различным условиям.

Использование **рефлексивной практики** для определения путей разработки собственного инструментария.

Участие в **курировании** с целью определения путей разработки собственного инструментария.

Посещение тренингов по использованию конкретных методов или проведение деятельности в различных контекстах.

Создать условия осуществления деятельности, которые будут способствовать благополучию всех участников (включая практикующего специалиста).

Это необходимо для вашего умения эффективно и безопасно реагировать на различные, в том числе непредвиденные, потребности участников.

Каким образом мои методы закрытия, проведения и окончания сессии могут способствовать благополучию?

Как я могу организовать рабочее пространство таким образом, чтобы поддержать чувство безопасности и благополучия?

Как я могу организовать рабочее пространство таким образом, чтобы участники чувствовали себя в физической безопасности, особенно если им необходимо немедленно покинуть помещение.

Взаимное наблюдение участников за практикой друг друга является эффективным методом увеличения степени своей осознанности и осмысления в реальных условиях.

Оказание взаимной поддержки участников, а также может способствовать развитию рефлексии и качеству оценивания.

Обращение к участникам (во время и после сеанса/занятия) с просьбой поделиться своим мнением может помочь определить, как они реагировали на окружающую обстановку.

Предвидеть риски (а также реагировать на них), потребности и возможные трудности для поддержания благополучия всех участников, включая практикующего специалиста.

Это необходимо для вашего умения эффективно и безопасно реагировать на различные, в том числе непредвиденные, потребности участников.

Что я знаю о лицах, которые будут принимать участие в исполнении задания?

Что именно я могу предпринять, чтобы избежать значительных рисков и трудностей, а также как с ними справиться?

Кто может мне помочь в случае необходимости?

Что я могу сделать, чтобы сохранить свое благополучие в случае возникших трудностей.

Оказание взаимной поддержки участников, принятие участия в кураторской деятельности до начала сессии может помочь оценить возможные риски и способы возникших трудностей.

Взаимное наблюдение участников за практикой друг друга является эффективным методом повышения уровня своей осознанности и осмысления в реальных условиях.

Принятие участия в кураторской деятельности и наставничестве после выполнения задания могут понять оценить, как вы справились с возникшими трудностями и какие дополнительные меры могут быть приняты.

Заложить взаимопонимание в основу совместной работы с организациями, при этом адаптируясь и прикладывая усилия в случае необходимости.

Дает возможность практикующему специалисту работать эффективно, в особенности, в случае сотрудничества с различными специалистами.

Какие взаимоотношения мне нужны, чтобы провести практику наиболее эффективно?

На какие организационные практики стоит поставить акцент, чтобы принести пользу сотрудникам и/или участникам?

Что я могу сделать, чтобы способствовать этим изменениями?

Исследование способов работы с различными участниками, где это возможно и целесообразно, и составление тех или иных соглашений, которые требуется соблюдать.

Вовлечение других участников в процесс составления договора, если это возможно и целесообразно.

Предоставление информации другим участникам в процессе составления договора, если это возможно и целесообразно.

Уладить вопрос о страховании, если речь идет о независимой деятельности.

Необходимо для поддержания практики в различных условиях.

Какое страхование у меня в данный момент?

Какие именно сферы деятельности она покрывает?

Какое страхование предоставляет организация? На какие сферы моей деятельности она распространяется?

Какие моменты остаются непонятными?
Как я могу их разъяснить?

При необходимости **заключить** страхование материального, физического и морального вреда, причиненного по неосторожности, а также **приобрести** обязательное страхование работников предприятия.

Присоединиться к организации, которая уже имеет дело со страхованием (следует внимательно ознакомиться с их условиями).

Обеспечить информированное согласие участников, где это необходимо.

Необходимо для поддержания практики в различных условиях – в рамках закона и этики.

Как понять, имеется ли у меня согласие участников на то, чтобы передавать результаты труда моей практики другим лицам?

Как может участник отреагировать в будущем, исходя из обстоятельств.

Как я могу проинформировать участников о возможных рисках, связанных с выражением их согласия.

Проконсультироваться о способах получения **действительного соглашения** со стороны детей или лиц, не способных самостоятельно выразить согласие. Возможно, уполномоченная организация уже утвердила данный процесс.

Попросить участников **подписать соглашение** об использовании результатов их деятельности в других контекстах или иных исследованиях.

Сделать вышеупомянутые результаты деятельности частью **стандартного процесса составления договоров**.

<p>Соблюдать все требования закона.</p>	<p>Необходимо для поддержания практик в окружающей обстановке.</p>	<p>Какие специфические юридические требования имеются для работы в этой среде? Как я могу это выяснить? Как я могу узнать о последних изменениях? Каким образом я могу внедрить те или иные способы контроля в свои стандартные методы работы.</p>	<p>Проконсультироваться у соответствующих организаций (например, какие методы контроля имеются, которые могут использоваться в той или иной конкретной ситуации). Посещение современных курсов по равноправию, разнообразию и инклюзии на примере различных контекстов (например, общественная деятельность).</p>
<p>Взять за правило, развивать собственную практику целесообразными способами.</p>	<p>Необходимо для развития способности адаптироваться и совершенствовать собственную деятельность, для развития эмпатии к участникам и осведомленности в сфере этических и юридических требований.</p>	<p>Какие сферы моей деятельности я нахожу наиболее привлекательными? Почему? Какие выводы я могу из этого сделать? К какому долгосрочному результату я стремлюсь? Как мне это понять? Что я мог упустить? Что я могу вынести, анализируя противоречащие факты? Каким фактам и представлениям я уделяю больше внимания? Какие стараюсь избегать? Что я, возможно, упустил? Какие события, произошедшие со мной за прошлый год, могут помочь справиться с будущими проблемами.</p>	<p>Регулярно прибегать к креативным и рефлексивным практикам, чтобы установить их результативность. Участие в курировании с целью осмыслить и исследовать особенности практики (например, позволяют ли установленные рамки практики изменить условия ее проведения). Необходимо быть в курсе последних книг и статей. Важно обращаться к участникам за откликами или проводить оценки воздействия. Наблюдение за практикой других участников.</p>

Заявление об отказе от ответственности: данный документ был составлен на основе информации, полученной от практикующих специалистов из различных областей, с целью дополнить вашу рефлексивную практику, ваши знания о соответствующих требованиях и законах на местном уровне, а также оказать помощь в других релевантных аспектах. Данные положения не могут быть рассмотрены как профессиональный совет или инструкция, и, соответственно, не могут заменить плановый семинар, профессиональный тренинг, семинар по повышению квалификации или необходимое страхование. Практикующим лицам рекомендуется обратиться к консультации сертифицированных специалистов или принять участие в тренинге или тематическом семинаре, чтобы оценить целесообразность использования предоставленной в данной документе информации в том или ином контексте. Ни один из авторов, а также лиц, участвовавших в создании этого пособия или тем или иным образом ассоциирующихся с данным документом, не несет ответственность за применение, внедрение или адаптацию содержащейся в нем информации, равно как и за любые иные возможные последствия его применения.



Авторы: Профессор Тони Уолл, Ричард Экстелл. Перевод на русский: Наталья Парфенюк.

© 2020, Lapidus International, Bristol, United Kingdom | www.lapidus.org.uk