

AUTORKA: PATRYCJA BARTOSZAK

# Wykorzystanie elementów arteterapii

w pracy nad rozpoznawaniem własnych stanów emocjonalnych oraz wyrażaniem ich w sposób akceptowany społecznie z osobami z niepełnosprawnością intelektualną

OMÓWIENIE NA KONKRETNÝCH PRZYKŁADACH

Świadomość emocjonalna to podstawa w kształtowaniu osobowości człowieka, jego podmiotowości, indywidualności, poczucia własnej wartości oraz umiejętności budowania i radzenia sobie w relacjach społecznych. Jak ją rozwijać z wykorzystaniem arteterapii?

**Ś**wiat emocji jest jednym z bardziej skomplikowanych, niedostępnych, a przede wszystkim odpychanych światów. Wzbudza w nas lęk i obawy. Kiedy zaczynamy odkrywać własne emocje, zaczynamy zastanawiać się nad własnym życiem oraz samym sobą. Dla wielu z nas lepiej – bezpieczniej – jest głęboko „zakopać” niektóre z nich, niż stać im czoła, czyli zaakceptować i zrozumieć. Kiedy to zrobimy, możemy mówić o świadomym istnieniu związanym z naszą podmiotowością,

podejmowaniem autonomicznych decyzji, szacunkiem do siebie i akceptacją własnego ja.

Jest oczywiste, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną również powinny mieć możliwość rozwijania wglądu we własne emocje, w siebie. Terapia osób z niepełnosprawnością koncentruje

Najważniejszym założeniem programu **ART-TES** jest spotkanie, praca terapeutyczna opierająca się na relacji, partnerstwie oraz podmiotowości. Konstruując program, inspirowałam się metodami arteterapeutycznymi, programem Son-Rise, psychoterapią Gestalt, psychopedagogiką kreatywności oraz pedagogiką zabawy.

## JEŚLI OSOBY Z NI NIE MAJĄ UKSZTAŁTOWANEJ ŚWIADOMOŚCI EMOCJONALNEJ ORAZ ROZWIĘTYCH MOŻLIWOŚCI REGULACJI EMOCJI I RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI, W OKRESIE DOROSŁOŚCI MOGĄ MIEĆ OGROMNE PROBLEMY ZWIĄZANE Z ZABURZENIAMI OSOBOWOŚCIOWYMI ORAZ PSYCHICZNYMI, NP.: DEPRESJE, STANY LĘKOWE, ZABURZENIA ODŻYWIANIA ITD.

się na podnoszeniu ich poziomu funkcjonowania związanego ze sferą poznawczą, fizyczną, społeczną, aktywizującą zawodowo. W wielu obszarach oddziaływań zapominamy o kształtowaniu i rozwijaniu sfery emocjonalnej tych osób. Ogranicza się ona do poznania emocji na poziomie szkolnym, w późniejszych okresach u większości osób z niepełnosprawnością intelektualną (NI) jest ona pomijana. Wiele osób koncentruje się na obszarach, w których osoba taka odnosi sukces, np. sporcie, zaniedbując istotny element jej funkcjonowania, czyli emocje. Jeśli osoby z NI nie mają ukształtowanej świadomości emocjonalnej oraz rozwiniętych możliwości regulacji emocji i radzenia sobie z trudnościami w okresie dorosłości, mogą mieć ogromne problemy związane z zaburzeniami osobowościowymi oraz psychicznymi, np. depresje, stany lękowe, zaburzenia odżywiania itd.

Od początku swojej drogi zawodowej najważniejsza była dla mnie podmiotowość pacjentów, pobudzanie ich do samodzielności i wydajnego podnoszenia jakości ich życia. Jako arteterapeutka koncentrowałam się na całościowym oddziaływaniu, lecz z biegiem czasu odnalazłam klucz, którym udawało mi się otworzyć wiele drzwi, a był nim świat emocji.

Odnalazłam z czasem drogę do wzmocnienia samooceny/akceptacji siebie/rozwoju samoświadomości... Świat emocji okazał się kluczowy.

W swojej pracy koncentruję się na treningu emocjonalno-społecznym, który realizuję przez arteterapię. Stworzyłam autorski program **ART-TES**, który skierowany jest do wielu grup, osób, np. dzieci i młodzieży z trudnościami emocjonalnymi, osób doznających przemocy, a przede wszystkim osób z NI.

**ART-TES** to trening, którego główne cele to:

- ▶ budowanie własnej tożsamości i pozytywnej samooceny (poznawanie swoich mocnych stron);
- ▶ kształtowanie i wzmacnianie umiejętności życia i działania w grupie;
- ▶ kształtowanie umiejętności porozumiewania się;
- ▶ rozszerzanie kompetencji radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych;
- ▶ odkrywanie, nazywanie i radzenie sobie z emocjami;
- ▶ wzbogacanie posiadanych zasobów i środków ekspresji uczuć;
- ▶ rozwijanie umiejętności odreagowywania napięć emocjonalnych;
- ▶ wyrażanie swoich uczuć w sposób akceptowalny w społeczeństwie;
- ▶ adekwatniejsze radzenie sobie z sytuacjami silnego napięcia emocjonalnego;
- ▶ rozwijanie umiejętności radzenia sobie z poczuciem bezradności i bezsensu;
- ▶ wzmacnianie poczucia kontroli i poczucia wpływu na swoje zachowanie;
- ▶ budowanie pozytywnych relacji z rówieśnikami i dorosłymi;
- ▶ rozwijanie samoświadomości;
- ▶ wzmacnianie zdolności do krytycznej oceny zachowań własnych i innych ludzi.

Zależy mi, żeby uczestnicy podczas zajęć **ART-TES** mogli rozwijać te kompetencje, które są im realnie niezbędne w życiu – czyli m.in.: **samoświadomość, podmiotowość, decyzyjność, współpracę, kreatywność, elastyczność w działaniu, odpowiedzialność, poczucie sprawstwa, autorefleksję, wiarę we własne możliwości.**

Schemat, cele i techniki pracy są dostosowywane do potrzeb i funkcjonowania uczestników zajęć. Nie ma jednoznacznej recepty dla wszystkich, każdy z nas ma inne potrzeby, predyspozycje, spojrzenie na świat i odbiór rzeczywistości. Dlatego ważne jest, aby podążać, słuchać, obserwować, próbować współodczuwać, a także być otwartym na drugiego człowieka i starać się zaoferować mu podczas spotkania działania specjalnie dla niego.

NAJWAŻNIEJSZYM ZAŁOŻENIEM PROGRAMU ART-TES JEST SPOTKANIE, PRACA TERAPEUTYCZNA OPIERAJĄCA SIĘ NA RELACJI, PARTNERSTWIE ORAZ PODMIOTOWOŚCI. KONSTRUUJĄC PROGRAM, INSPIROWAŁAM SIĘ METODAMI ARTETERAPEUTYCZNYMI, PROGRAMEM SON-RISE, PSYCHOTERAPIĄ GESTALT, PSYCHOPEDAGOGIKĄ KREATYWNOŚCI ORAZ PEDAGOGIKĄ ZABAWY.

Obszary pracy w moim modelu są takie same, lecz cele i założenia, czas pracy, który poświęcam na dany obszar, oraz techniki często się różnią. Wynika to z indywidualnych potrzeb pacjenta na zajęciach indywidualnych lub potrzeb uczestników grupy.

Schemat zajęć ART-TES, czyli arteterapeutycznego treningu emocjonalno-społecznego, zakłada poniższe obszary terapii.

### PIERWSZY OBSZAR: „JA”

Budowanie świadomości „JA”, czyli rozwijanie świadomości tego, co jest we mnie.

Jest to najważniejszy obszar pracy, który koncentruje się na poznaniu, nazywaniu oraz radzeniu sobie z różnorodnymi emocjami. Obszar ten jest nieodłącznym elementem życia każdego z nas. W pracy z osobami z niepełnosprawnością postrzegam go jako najważniejszy fragment, który stabilizuje ich życie. Naszym głównym celem jest budowanie świadomości emocjonalnej, czyli znalezienie odpowiedzi na pytania: Co czuję? Dlaczego to czuję? Kiedy czuję daną emocję? Podczas pracy w tym obszarze pracujemy również nad tym, co jest dla mnie trudne, czyli nad nieprzyjemnymi emocjami i ich regulacją. Co mogę zrobić, żeby sobie

pomóc? Jak poradzić sobie z trudną, nieprzyjemną emocją? Jest to bardzo ważny element pracy z osobami z NI, ponieważ rozwijamy w nich świadomość, że każda emocja jest ważna, ale również wyposażamy w narzędzia regulacyjne, które zapobiegają zachowaniom trudnym, np. agresywnym.

### Przykładowe ćwiczenia:

- 1. Mapa emocji.** W całej sali rozkładamy zdjęcia osób pokazujących różne emocje, a następnie prosimy uczestników, aby wybrali fotografię, na której istnieje znana im emocja. Wybieramy znane emocje, omawiamy je i tworzymy mapę emocji, a następnie podchodzimy z grupą do każdej z fotografii i wspólnie odzwierciedlamy emocję, która jest na zdjęciu. Omawiamy: „Jaka to emocja?”. Kończymy zdania: „Czuję radość, kiedy...”; „Czuję złość, kiedy...”; „Czuję smutek, kiedy...”; „Czuję lęk, kiedy...”.
- 2. Posągi emocji.** Prosimy naszych uczestników o stworzenie ze swojego ciała emocji, które umieściliśmy na mapie. Zwracamy uwagę na mimikę, postawę ciała, następnie uruchamiamy nasze posągi i dodajemy do nich dźwięk, słowo.
- 3. Maski teatralne.** Wybieramy cztery podstawowe emocje: smutek, złość, strach, radość. Rozkładamy w naszej przestrzeni maski oraz zdjęcia przedstawiające osobę, która odczuwa daną emocję. Prosimy uczestników o wcielenie się w rolę osoby, która jest na zdjęciu, i za pomocą ciała pokazanie danej emocji. Uczestnik prezentujący daną emocję zakłada maskę i buduje posąg. Pozostała część grupy naśladuje go, następnie zadajemy osobie w roli pytania: „Co czujesz?”; „Co się stało, że odczuwasz tę emocję?”; „Co chciałabyś powiedzieć?”; „Czy jest ona dla Ciebie przyjemna, czy nie?”. Dajemy szansę wszystkim naszym podopiecznym spróbować wcielenia się w rolę i odpowiedzi na powyższe pytania.
- 4. Dom emocji - autoportret.** Prosimy uczestników o stworzenie czterech autoportretów, które przedstawiają ich w każdej z emocji: smutku, radości, złości i strachu. Po narysowaniu siebie każdy z uczestników przecina swoje dzieła na 4 takie same części, z każdej emocji wybiera fragment samego siebie i łączy je w całość. Powstaje portret pokazujący człowieka, który składa się z różnych emocji.

Omawiamy doświadczenia. Podkreślamy, że wszystkie emocje są ważne i mają ogromne znaczenie w naszym życiu. Rozmawiamy o przyjemnych i nieprzyjemnych emocjach.

**5. Jak sobie pomóc?** Kiedy czujemy nieprzyjemną emocję, często nie potrafimy sobie pomóc, a Wy co robicie, żeby to zmienić? Rozkładamy na sali długą linę, prosimy uczestników, aby wszyscy stanęli po jednej stronie i za chwilę zbudowali posąg emocji, np. smutku. Następnie pytamy, jak sobie radzą, kiedy czują smutek? Kiedy usłyszymy, że ktoś wie lub ma pomysł – prosimy, aby stanął na linie i pokazał swój sposób na radzenie sobie ze smutkiem oraz żeby przekroczył granicę, którą symbolizuje lina, gdy poczuje się lepiej. Zazwyczaj są to pomysły, takie jak: rozmowa z mamą czy przyjaciółką, taniec, słuchanie muzyki, malarstwo, płacz itd.

Omawiamy podane propozycje, wspólnie z grupą poszukujemy rozwiązań na radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

## DRUGI OBSZAR: „JA-TY”

Budowanie świadomości „JA-TY”, czyli rozwijanie świadomości tego, kto jest wokół mnie.

Kiedy wyposażymy naszych podopiecznych w umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami, należy wprowadzać ich w świat społeczny i rozwijać umiejętność funkcjonowania w relacji z drugim człowiekiem. Musimy pamiętać, że u osób z NI obszar egocentryzmu jest wzmożony (egocentryzm dziecięcy), a jest to spowodowane wieloma czynnikami, np. nadopiekuńczością lub funkcjonowaniem poznawczym. W pracy na tym etapie bardzo ważne jest pokazanie naszym podopiecznym, że każdy z nas jest inny, ma inne emocje, potrzeby, granice. Ważne jest, aby zobaczyli, że nie można łamać przyjętych norm społecznych, należy szanować inne osoby oraz ich nie oceniać. W tym obszarze pracujemy również nad własnymi granicami osobistymi oraz asertywnością. Bardzo ważnym momentem pracy jest nie tylko stawianie granic, rozwijanie odpowiedniej obrony, ale również proszenie o pomoc, kiedy granice naszych podopiecznych są naruszane.

### Przykładowe ćwiczenia:

#### 1. Sekwencja w parach:

- ▶ **Cień.** Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba prowadzi, druga staje za jej plecami (staje się cieniem) i powtarza jej ruchy. Zamiana ról.
- ▶ **Lustra.** Uczestnicy w tych samych parach odwracają się do siebie przodem, jedna jest lustrem, odbija zachowanie i ruch prowadzącej osoby. Zamiana ról.

▶ **Hipnotyzer.** Uczestnicy w parach hipnotyzują się, jedna osoba wyciąga dłoń na wysokość twarzy drugiej i zaczyna delikatnie nią poruszać, druga stara się wiernie podążać za dłonią i zmieniać pozycję swojego ciała zgodnie z jej ruchem.

Omawiamy ćwiczenia. „W jakiej roli czuliście się dobrze?”; „Kiedy czuliście dyskomfort?”; „Co sprawiało Wam przyjemność, a co nie?”; „Co było ważnego w tych zadaniach?”; „Jaką rolę pełnicie w relacjach – wolicie prowadzić czy być prowadzonym?”.

**2. Granice mojego ciała.** Prosimy uczestników, żeby zaczęli się poruszać po sali i zajmowali jak najmniej miejsca, a następnie spróbowali zająć jak najwięcej miejsca. Powtarzamy tę sekwencję 3-4 razy. Zajmijcie w przestrzeni tyle miejsca, ile potrzebujecie dla siebie teraz. Sprawdzamy na różnych poziomach działania, wysoko nad głowami, na wysokości centrum naszego ciała oraz nisko – blisko podłogi, jakie granice ma nasze ciało: jak wysoko, daleko sięgają nasze ręce, nogi, biodra. Sprawdzamy, jak wysoko możemy podnieść nogi lub ręce, stojąc lub leżąc, uruchamiamy jak najbardziej ciało, zdobywając miejsce dla siebie.

Omawiamy: „Ile miejsca potrzebujecie dla siebie, żeby było Wam dobrze? Co zrobić, gdy ktoś jest za blisko? Gdy ktoś mówi coś, czego nie chcecie słyszeć?”.

**3. Mówienie STOP i NIE.** Rozchodzimy się po sali, prosimy uczestników, żeby wykonali gest, który blokuje dostęp do nich (wyciągnięta ręka, z dłonią zwróconą wnętrzem w stronę odbiorcy komunikatu), kilkakrotnie powtarzamy ten ruch. Jakich słów możemy użyć, żeby zatrzymać kogoś? Do naszego ruchu dodajemy słowo STOP lub NIE. Powtarzamy sekwencję kilkakrotnie. Następnie do naszych działań dodajemy mocne tupnięcie nogą.

**4. Budowanie swojej granicy.** Dajemy uczestnikom sznurek i prosimy ich o zbudowanie swojej granicy dookoła siebie. Każdy z nich tworzy przestrzeń, w której będzie czuł się dobrze i bezpiecznie. Wybiera jej kształt i wielkość.

Połowa grupy zostaje w swojej bezpiecznej przestrzeni, druga zaś wychodzi z niej. Prosimy uczestników, aby podeszli do osób, które pozostały w swoich zbudowanych granicach, tamte mają za zadanie zatrzymanie osób zbliżających się do nich. Zamiana ról.

5. **Kto nie może przekraczać granic?** Rozpoczynamy rozmowę o różnorodnych zagrożeniach i trudnych sytuacjach z życia codziennego, kiedy ktoś chce lub narusza nasze granice. Uczestnicy mają za zadanie powstrzymać różne osoby przed przekroczeniem ich granic. W celu urozmaicenia i zobrazowania sytuacji możemy użyć do tego ćwiczenia ubrań na wieszakach, którym nadajemy daną rolę, np. marynarki, sukienki, płaszcza, bluzy itp. Prowadzący animuje ubrania, a uczestnicy zatrzymują bohatera historii.

Omawiamy dane sytuacje oraz możliwości poproszenia o pomoc, kiedy ktoś narusza nasze granice.

### TRZECI OBSZAR: „JA-ŚWIAT”

Budowanie świadomości „JA-ŚWIAT”, czyli rozwijanie świadomości tego, co jest wokół mnie.

Jest to jeden z najbardziej wymagających obszarów dla terapeuty. Jest on trudny i bolesny dla nas i naszych podopiecznych. Najważniejsze tematy, jakie w nim poruszamy, to nie tylko zasady społeczne i adekwatne funkcjonowanie w sytuacjach publicznych, ale jest to również życie codzienne osób z NI. Podczas realizacji tego obszaru poruszamy tematy związane z samodzielnością, mieszkaniem, zatrudnieniem, rodzicielstwem, małżeństwem. Omawiamy sytuację prawną osób z NI: ich prawa i obowiązki. Mówimy o możliwościach i ograniczeniach, jakie nasi podopieczni napotkają na swojej drodze. Poruszamy tematy związane z konsekwencjami różnorodnych zachowań oraz brakiem możliwości spełnienia niektórych ich marzeń ze względu na NI (małżeństwo, dzieci).

#### Przykładowe ćwiczenia:

1. **Zaczarujmy świat.** Każdy ma swój świat i my też taki stworzymy. Budujemy sobie dom, szkołę, klasę, przychodnię, basen, sklep itd. (w zależności od tego, jakie sytuacje sprawiają nam trudność). Przygotowujemy sobie wycięte lalki – kukły, lalki z papieru lub łyżek. Nadajemy im imiona, każdy jest odpowiedzialny za jedną z nich i będzie odgrywał jej rolę. Przenosimy się później do stworzonego miejsca i odtwarzamy sytuację społeczną, z którą uczestnicy mają trudności. W zabawie stawiamy ich w takiej sytuacji i dokładnie im tłumaczymy, co się zadziało, rozmawiamy o emocjach oraz pokazujemy różne możliwości wyjścia z danej sytuacji oraz zachowania się w niej, udzielenia odpowiedzi itd., staramy się stwarzać jak najwięcej wariantów



zachowania innych ludzi oraz reakcji uczestników. Całą sytuację odgrywają lalki, dzięki czemu uczestnicy mają stworzoną bezpieczną atmosferę, komfort (są w tzw. płaszczu roli), co pozwala im zbudować dystans i eksperymentować w przedstawianych, czasami trudnych, sytuacjach.

2. **Dzieci.** Tworzymy jak najbardziej realną sytuację. Prosimy naszych uczestników, aby wyobrazili sobie środek nocy i oni śpią. Nagle w tle zaczyna dochodzić płacz dziecka, który ich obudził. Nasi podopieczni stają przed wyzwaniem, muszą wstać i opiekować się dzieckiem. Staramy się wspólnie zaspokoić jego potrzeby: przebrać pieluchę, nakarmić, zareagować adekwatnie, gdy jest chore (ocenić sytuację: padać leki, dzwonić po karetkę). Staramy się stworzyć jak najbardziej wiarygodną przestrzeń, aby każdy podopieczny mógł doświadczyć opieki nad małym dzieckiem. Jest to bardzo wrażliwy i delikatny temat wśród osób z NI, a naszym celem jest pokazanie podopiecznym tego wielkiego wyzwania, przedstawienie im realnej sytuacji i uświadomienie, że nie każdy może mieć dzieci z różnorodnych względów (nie jest to związane tylko z niepełnosprawnością). Po tym doświadczeniu dokładnie omawiamy, co było dla nas wyzwaniem, czy zajmowanie się dzieckiem jest łatwe, czy samodzielnie dąłoby sobie z tym radę. Wiele osób z niepełnosprawnością nie ma ade-

NIE BÓJMY SIĘ PORUSZAĆ  
 TEMATÓW TRUDNYCH  
 Z OSOBAMI Z NI, TAK SAMO  
 JAK LUDZIE PEŁNOSPRAWNI  
 ZASŁUGUJĄ ONE NA STWORZENIE  
 PRAWIDŁOWEGO OBRAZU  
 WŁASNEGO JA I UKSZTAŁTOWANIE  
 PODMIOTOWOŚCI  
 I NIEZALEŻNOŚCI  
 W ŻYCIU CODZIENNYM.



kwatnej samooceny swoich możliwości, starajmy się im pokazać w delikatny sposób, że wiele mogą, np. pomagać przy opiece nad dzieckiem, ale nie wszystko, że posiadanie dziecka często jest poza ich możliwościami.

- 3. Prawa i obowiązki.** Każdy dojrzały człowiek ma swoje prawa i obowiązki, lecz wiele dorosłych osób z niepełnosprawnością nie zna swoich praw. Ważne jest, aby nasi podopieczni zdawali sobie sprawę z tego, co im się należy, a o co muszą sami zadbać. Tworzymy tu mapę praw i obowiązków. Przygotowujemy różnorodne obrazki i przedmioty, które są symbolem praw i obowiązków, prosimy naszych podopiecznych, żeby stworzyli kolaż przedstawiający je. Pomagamy naszym uczestnikom stworzyć subtelne instalacje ilustrujące ich prawa do: opieki, lekarza, renty, nauki, miłości, zrozumienia itp., i ich obowiązki: pracę; czynności domowe – sprzątanie, gotowanie; troskę o innych... Ważne w tym ćwiczeniu jest podkreślenie, że jako osoby dorosłe mają obowiązki w stosunku do swoich rodziców, np. wspieranie ich zarówno w czynnościach życia codziennego, jak i sytuacjach emocjonalnych. Nie możemy pozwolić, aby nasi dorośli podopieczni postrzegali siebie w relacji z rodzicami jako istoty niesamodzielne i uzależnione, starajmy się budować w nich poczucie odpowiedzialności za rodziców, rodzeństwo i inne osoby bliskie.

Program, który opisałam, jest wieloletnią praktyką zawodową w pracy z osobami z NI, zdecydowanie jest on przeznaczony dla młodzieży i dorosłych. Należy jednak pamiętać, że edukacja i terapia emocjonalna są niezbędne w każdym okresie życia osób z niepełnosprawnością intelektualną.

### Podsumowanie

Świat emocji jest nieodłączną częścią życia każdego z nas. Emocje nas tworzą i definiują. Nasza wrażliwość określa – wręcz podkreśla indywidualność. Nie bójmy się poruszać tematów trudnych z osobami z NI, tak samo jak ludzie pełnosprawni zasługują one na stworzenie prawidłowego obrazu własnego JA i ukształtowanie podmiotowości i niezależności w życiu codziennym. Nie bójmy się rozmawiać z nimi o emocjach, ponieważ wbrew opiniom i pozorom będzie to budujące i przynoszące pozytywne efekty w życiu codziennym.

Osoby z NI mimo swoich ograniczeń poznawczych zasługują na szansę „bycia kimś”, a dostają ją, kiedy doświadczają, poznają i przeżywają różnorodne stany/sytuacje emocjonalne i społeczne. Potrzebują w tym naszej pomocy, nie odbierajmy im szansy na spełnienie, bądźmy dla nich – otwórzmy oczy i serca...

### PATRYCJA BARTOSZAK

Pedagożka specjalna, arteterapeutka – specjalizacja: teatroterapia, choreoterapia; reżyserka, teatrolożka, trenerka dramy. Założycielka i właścicielka Sztuki Niepowtarzalnej. Członkini Stowarzyszenia Arteterapeutów Polskich „Kajros”. Współzałożycielka Centrum Arteterapii: Arteteritorium. Tworzy i realizuje warsztaty, treningi oraz projekty o charakterze arteterapeutycznym, rozwojowym, społecznym, adresowane do różnych grup odbiorców. Twórczyni warsztatów dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną „Spotkanie z arteterapią”. Specjalizuje się w pracy z grupami defaworyzowanymi społecznie, przede wszystkim z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością (ZD). Główna terapeutka, koordynatorka zespołu terapeutyczno-opiekuńczego na planie programu *Down the road*. Jako terapeutka pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Realizuje autorski program treningu emocjonalno-społecznego oparty na metodach arteterapeutycznych (ART-TES), skierowany do osób z różnorodnymi trudnościami. Zaangażowana w działania związane z przeciwdziałaniem przemocy wobec kobiet i dzieci. Autorka książek: *Teatr Angażujący. Teatroterapia jako droga wyjścia z izolacji*, *Teatroterapia. Teatr jako metoda terapeutyczna*.