

Aldona Dapkutė

KALBA BE ŽODŽIŲ

Dailės kaip terapijos taikymo praktika

Metodinis leidinys



Leidėjas VšĮ „Rafaelis“

Vilnius, 2003

UDK 364.4

Da-279

Dėkoju visiems savo mokiniams ir klientams, seminarų dalyviams, LGN „Atsigręžk į vaikus“ globotiniams, projekto „Aš ir visuomenė“ koordinatorėi Editai Korsakaitei, VšĮ „Rafaelis“ direktorei Marytei Leliugienei, dailininkui Povilui Zaleskiui.

Už galimybę publikuoti darbus dėkoju vasaros stovyklos Palūšėje dalyviams.

Knyga išleista remiant



**Europos Bendrijos
ACCESS programai**

Viršelis ir piešiniai – Povilo Zaleskio

Šis leidinys išleistas finansškai padedant Europos Bendrijai.

Čia išdėstytos knygos autorės pažiūros ir pozicija

ir dėl to jos jokiū būdu negali būti traktuojamos kaip oficiali

Europos Bendrijos pozicija.

ISBN 9955-9561-1-9

© 2003, Aldona Dapkutė

© 2003, Povilas Zaleskis

© 2003, VšĮ „Rafaelis“

Turiny

Pratarinė	5
Įvadas	5
Meno medis.....	7
Dėl ko dailė daro terapinį poveikį ir kaip to siekiama	8
Kas yra dailės terapija.....	9
Dailės terapijos specifika ir paslaugų nauda.....	10
Dailės terapijos kaip neverbalinės komunikacijos privalumai	12
Kodėl kyla susidomėjimas dailės terapija	14
Psichoterapinė erdvė.....	14
Meninis ugdymasis ir dailės terapija	17
Autorinė dailės terapijos programa „Aš ir visuomenė"	18
Bendrosios ir teorinės programos nuostatos	19
Programos sudarymo ir metodikos pasirinkimo nuostatos	20
Praktiniai užsiėmimai.....	21
Išvados ir rekomendacijos	31
Kokias iš viso to galime padaryti išvadas?	33
Keletas praktinių užsiėmimų specialistui, dirbančiam su klientais	34
Literatūra	43

Pratarmė

Gyvenimas – ne problema, kurią reikia išspręsti, o realybė, kurią reikia patirti.
(S.Kierkegaard)

Ši knygelė sudaryta iš paskaitų, skaitytų dailės mokytojams, socialiniams pedagogams ir darbuotojams 2001-2003 metais, konspektų. Antra dalis – tai autorinė dailės terapijos programa, įgyvendinta 2002 metų vasarą Palūšėje kartu su LGN „Atsigręžk į vaikus“ paaugliais. Knygelės struktūra ir turinys atspindi mano pasaulžiūrą, vertybines nuostatas ir dailės terapijos sampratą bei asmeninį, subjektyvų patyrimą.

Man artimos postmodernistinės psichoterapijos modelių kūrėjų nuostatos: „Iš pradžių padėti, o tik tuomet paaiškinti“. Tokio požiūrio laikosi tos dailės terapijos kryptys, kurių teoriniai apibendrinimai remiasi pirmiausia praktiniu patyrimu. Svarbu pasidarė ne tiek išreikšti savo, kaip mokyklos kūrėjo, individualybę, kiek panaudoti kolektyvines kūrybines galias terapiniais sumetimais.

Mano susidomėjimas dailės terapija kilo iš pedagoginio darbo ir dailės kritikės patirties. Todėl man artimiausia yra pedagoginė arba didaktinė dailės terapijos kryptis. Kol Lietuvoje nėra dailės terapijos studijas baigusių profesionalų, galima kalbėti tik apie dailės taikymą tam tikrais terapiniais tikslais, traktuoti ją *kaip meninę saviraišką geresniam savęs pažinimui, kaip emocinę ir socialinę pagalbą ir pan. T. y. dailės raiška – kaip psichinės higienos profilaktika sveikatos ir gyvenimo kokybės gerinimui.*

Ivadas

Tikėti ir tuo pačiu metu abejoti – tame nėra prieštaravimo: greičiau, tai didelės pagarbos tiesai sąlyga, tai suvokimas, kad tiesa visada pirminė, palyginus su tuo, kas gali būti pasakyta ar padaryta. Taigi, tiesos ieškojimas – visada amžinas procesas
(Rollo May, 2002)

Apie menininką sakoma, kad jis „pasineria“, „ištirpsta“, „paskęsta“ tame, ką jis daro. Kas vyksta, kai žmogus tapo, piešia, lipdo ne tam, kad sukurtų šedevrą? Daro tai sau. Kas įvyksta, kai žmogus suvokia, kas vyksta? Ką tai duoda, kai jis tai išgyvena, patiria, išsąmonina? Atsakymai į šiuos klausimus gali atskleisti dailės kaip terapijos galimybes. Be jokios abejonės, šioje srityje iškeliami daugiau klausimų negu yra atsakymų. Nežiūrint to, plečiasi dailės terapijos taikymo sferos, didėja jos paklausa ir pasaulyje, ir Lietuvoje. Vyksta karštos mokslininkų ir praktikų diskusijos. Dailės terapijos sklaida dabar apima tas sritis, kuriose atsiradimo stadijoje nebuvo taikoma: mokyklose, socialiniame darbe, senelių namuose, kalėjimuose, stichijų nusiaubtuose kraštuose ir t.t.

Kai manęs klausia, kokia bus dailės terapijos užsiėmimų nauda (ypač dirbant su rizikos grupei priklausančiais vaikais), aš dažniausia atsakau, – džiaugsmingas, laisvas buvimas kartu ir realybės, kokia ji yra, priėmimas bei dalyvavimas kūrybos procese – tai ir yra didžiausia nauda. Galiu abejoti dėl daugelio dalykų...Bet tikiu dailės poveikio galia asmenybei: „realybė tokia, ir keista, kad mes nepastebėjome to anksčiau“ (R.May, 2002).

Daugumą dailės terapijos specialistų veikė ir iki šiol veikia humanistinė psichologija (A.Maslow, 1954 m./poreikių hierarchijos struktūra; C.Rogersas, 1967 m.,1968 m.; A.Combsas, 1967 m. ir kt.), ir daroma išvada, kad **humanistinė asmenybės teorija** suteikia palankiausių pagrindą jų darbui.

Humanistinis požiūris lėmė (pagal A.Kopytiną, 2001):

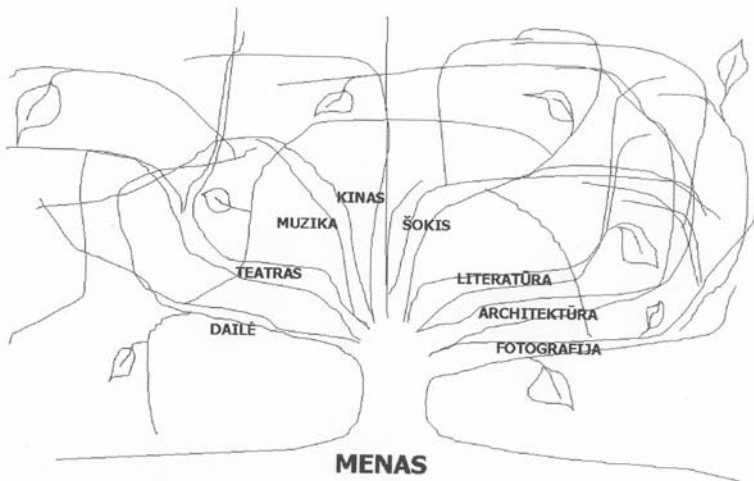
- Meno terapija išėjo už ligoninės sienų, ji tapo psichoprofilaktiniu instrumentu, žmogaus potencialo ugdyimo priemone, orientuota į patį plačiausią klientų* ratą.
- Meno terapija taikoma dirbant su šeimomis; etninėmis grupėmis, socialinėmis mažumomis, specializuotomis vyrų ir moterų grupėmis; praturtėjo metodai dirbant su vaikais ir paaugliais.
- Taikoma kaip konfliktų sprendimo priemonė tose srityse, kurios anksčiau nepriklausė psichoterapinio darbo sričiai.
- Turėjo įtakos grupinės meno terapijos paplitimui.
- Vyrauja trumpalaikės grupės, besiremiančios „čia ir dabar“ patirtimi.
- Tematiškai orientuotos grupės.

**klientu vadinamas žmogus, kuriam taikoma dailės terapija.*

- Suformuluota kreatyvinės meno terapijos samprata – kūryba suprantama kaip asmenybės vidinių galių realizavimas įvairiose veiklos srityse. Šios krypties specialistai siūlo meno terapiją pavadinti „socialiniu mokymu“, „emocijų ugdymu“, „treningu“, nes meno terapijos tikslas – ne ligos pasireiškimų panaikinimas, o asmenybės transformacija ir jos elgesio stereotipų pakeitimas.

Meno medis

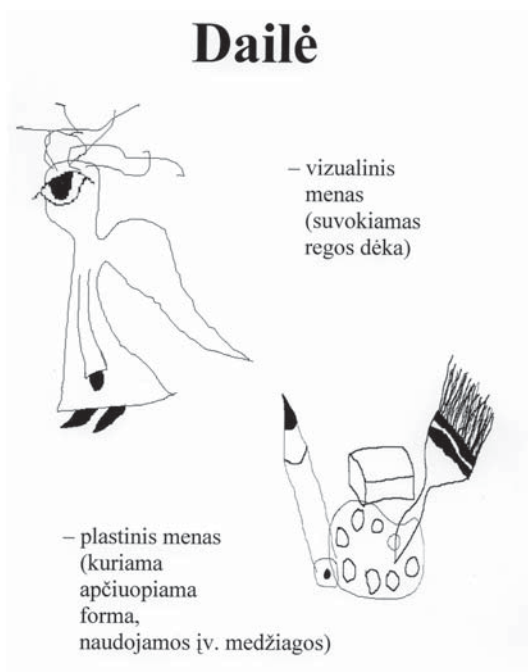
Jau seniai egzistuoja mintis, kad menas tarsi papildo gyvenimą ir išplečia jo galimybes. (L.S.Vygotskis, 1997)



- Santykis: su pasauliu, kitu, savimi.
- Kaip gyvenimo vadovėlis – perteikiamos vertybės.
- Kreipiasi į sielą ir žmogaus vidų, t.y. ten, kur glūdi gyvenimas.
- Išreiškia visą žmogų; jį integruoja – vienija protą ir jausmus, lavina kūrybiškumą, vaizduotę...
- Yra žmogiškumo esmė – žmogus kuria savo pasaulį, per kultūrą, meną reiškiasi ir pažinimas, ir žmogiška išmintis.

Dailininkas Paulas Klė subtiliai lygina dvi sritis – meną ir gamtą. Kompozicija jam yra pačios kūrybos pirmavaizdis – Amžinoji Genezė, žmogaus sąmonės prasiskverbimas į „tą slaptą sritį, kur pirmapradės jėgos puoselėja visą evoliuciją“.

Dėl ko dailė daro terapinį poveikį ir kaip to siekiama



C.G.Jungas pabrėžė universalią kūrybinės raiškos funkciją simbolinėmis reikšmėmis atgauti psichologinę pusiausvyrą.

H.Readas teigė, kad menas – terapinė priemonė socialinėms visuomenės ydoms gydyti (A.Gaižutis, 1985).

Menas plečia žmogaus patirtį, kurdamas jos atitikmenis. Jis leidžia pasirinkti išgyvenimus, juos kaitalioti, panorėjus pakartoti. Kuriant konfliktas dar kartą išgyvenamas, sprendžiamas ir interpretuojamas (E.Kramer, 1958).

Kaip terapijos įrankis, dailė yra diskusijų, analizės ir savęs vertinimo ašis.

- Dailės procesas – kūrybinis procesas. Tai prigimtinis sugebėjimas; kiekvienas gali piešti – vizualiniu būdu išreikšti save. **Patį procesą** galima taikyti gydymui ar pagalbai. Žmogus fiziškai ir aktyviai įsitraukia į jį.
- Dailė kaip **komunikacijos priemonė**: padeda bendrauti, be žodžių perteikia informaciją, ypač kai verbalinis bendravimas su žmoguo-

mi yra apsunkintas ar ir visai neįmanomas.

- **Dailės raiška – spontaniška ir savarankiška veikla.** Galima patirti išskrovą; tapymas gali įveikti gynybos užtvartas ir kliūtis bei leisti išreikšti stiprias emocijas.
- **Saviraiška daile** yra labiau simbolinė ir mažiau specifinė negu žodžiai. Piešiant aktyvinasi prisiminimai ir fantazijos, susijusios su nesu-voktomis prasmėmis ir turinčios mažiau cenzūruotą informaciją.
- Ką nors kuriant užmezgamas **dialogas su savimi**.
- Ką nors kurdamas žmogus sužino ir mokosi – **savęs pažinimo priemonė**.
- Asmeninio pobūdžio veikla.
- ...

Kas yra dailės terapija



Terminas „art-terapija“ į mokslinę terminologiją įėjo angliškai kalbančiose šalyse, visų pirma Didžiojoje Britanijoje ir JAV.

Iš anglų kalbos šią sąvoką verčiame kaip „gydymas, besiremiantis meninės kūrybos praktika...“. Bet praktiškai meno terapija ne visada yra susijusi su gydymu griežtai medicinine prasme. Nors gydomieji uždaviniai jai nėra svetimi, bet egzistuoja daug pavyzdžių, kai dailės terapija panaudojama greičiau kaip psichinės harmonizacijos priemonė arba žmogaus ugdy-

mui (švietime), kaip socialinių konfliktų sprendimo kelias ar kitais tikslais.

C.G.Jungas primygtinai siūlė pacientams išreikšti savo svajones ir fantazijas piešiniuose, traktuodamas juos kaip pasąmonės tyrimo būdą. C.G.Jungo mintys apie asmeninius ir universalius simbolius bei aktyvią pacientų vaizduotę turėjo didelės įtakos tiems, kurie taiko dailės terapiją. Pirmas Europoje terminą „*dailės terapija*“ pavartojo Adrianas Hillas 1938 metais, aprašydamas savo darbą su ligoniais, ir terminas plačiai paplito. Dailės gydomojo poveikio galimybę jis siejo visų pirma su galimybe nukreipti paciento dėmesį nuo „ligūstų išgyvenimų“.

Viena pirmųjų JAV dailės terapeutų M.Naumburg rėmėsi S.Freudo idėja, kad pirminės mintys ir išgyvenimai, kylantys pašąmonėje, dažniausiai išreiškiami vaizdų ir simbolių forma, o ne žodžiais (M.Naumburg, 1966). Dailės terapijos metodikos grindžiamos ta prielaida, kad vidinis „Aš“ atsispindi vizualinėse formose nuo to momento, kai tik žmogus pradeda spontaniškai tapyti, piešti ar lipdyti. Kita JAV dailės terapijos pradininkė E.Kramer laikosi nuomonės, kad teigiamą efektą dailės terapija duoda todėl, kad „gydomosios galios“ slypi pačiame kūrybos procese, duodančiame galimybę išreikšti ir iš naujo išgyventi vidinius konfliktus (Kramer, 1958). Dabar egzistuoja daugybė požiūrių į dailės terapiją, stebina formų įvairovė ir krypčių gausa. Visais dailės terapijos atvejais dailė, kūrybinis procesas yra tik priemonė.

Dailės terapija yra sudėtingas ir prieštaringas reiškinys: ji susijusi su įvairiomis psichoterapijos kryptimis, su dailės praktika, meno ir kultūros teorija, dailės pedagogika bei kt. Kaip psichoterapijos kryptis arba „paramedicininė specialybė“, ji egzistuoja JAV ir Didžiojoje Britanijoje.

Šiuolaikine prasme dailės terapija:

- 1 – vizualinės ekspresijos (raiškos) ir jos kalbos panaudojimas;
- 2 – tiesioginis žmogaus dalyvavimas meninės kūrybos procese.

Dailės terapijos specifika ir paslaugų nauda

Terapija turėtų padėti atsirasti palankiems asmenybės pokyčiams, kurie truktu ilgiau negu pats gydymas (Ulman, 1961)

Kokios būtinos sąlygos lemia, kad atitinkamą veiklą galėtume priskirti dailės terapijai?

Dailės terapijoje meninės veiklos imamasi turint aiškių koreguojamųjų arba gydymo tikslų, dalyvaujant terapeutui. Dailės terapeutas sužadina kliento norą imtis meninės veiklos dailės priemonėmis, padeda sąveikauti su menine produkcija*, todėl dailės terapijos procesas yra suprantamas kaip viena iš dialogo formų (Informacinis Britų dailės terapijos asociacijos /BAAT/ bukletas, 1994).

**meninė produkcija - dailės terapijos užsiėmimo metu sukurtas dailės darbas.*

- Dailės raiškos metu išreiškiami jausmai, mintys ir poreikiai, sukuriama tam tikri vaizdiniai. Dailės terapeutai įsitikinę, kad tai, jog žmogui leidžiama kurti savo vaizdinius ir dalyvauti jų aptarime, padeda jausti didesnę atsakomybę ir gyvenimo kontrolę. Dailės terapijos užsiėmimai gali padėti labiau pasikliauti savimi ir geriau save vertinti.
- Dailės kaip terapijos panaudojimas savigarbai stiprinti grindžiamas prielaida, kad kūrybinis procesas gali būti priemonė išspręsti savo emocinius konfliktus, ugdyti savitvardą ir skatinti asmeninį augimą. Dėmesys vidiniam gyvenimui, vidiniams procesams žmoguje.
- Dailės terapijos metu galima įvardinti įtampą, atsiradusią iš nepatenkintų socialinių poreikių, suprasti patį poreikį, galima atidėti ir sumažinti įtampą. Užsiėmimas padės neskausmingai, nedirektyviai išsiaiškinti.
- Gali padėti spręsti frustracijas – susierzinimą, mokyti atsparumo, susitaikymo, ieškoti alternatyvų.
- Padeda suprasti gyvenimo prasmę, įveikti vien gilinimąsi į save. Suteikia gyvenimo džiaugsmą, leidžia patirti malonumą.
- Ugdo asmenybės individualumą ir laisvumą.
- Suteikia teigiamų išgyvenimų ir pozityvią patirtį.
- Ugdo kūrybinę vaizduotę.
- Pasiekimai stiprina pasitikėjimą. O kadangi beveik kiekvienas emocinis ar psichinis sutrikimas yra susijęs su pasitikėjimo stoka, lengva suprasti, jog teisingas kūrybinių sugebėjimų skatinimas, būtų apsauga nuo tokių sutrikimų.
- Dailė ne tik suteikia galimybę atpalaiduoti emocijas, bet ir įgalina jas prasmingai (konstruktyviai) panaudoti. Galimybė išreikšti savo pyktį, baimę ar neapykantą visuomeniškai priimtiniu būdu ne tik palengvina įtampą, bet ir parodo, kad emocinė sanakaupa gali būti prasmingai išreikšta.
- Padeda organizuoti savo psichinius procesus ir struktūrinti elgesį.
- Dailė padeda išreikšti savo jausmus ir mintis; jie po to aptariami su terapeutu – žmogus gal ir protu, ir jausmais išsigilins į paveikslo reikšmę, susiedamas ją su savo paties situacija gyvenime.
- Dailės užsiėmimų metu galima modeliuoti situacijas, pvz., kaip elgsiuos, jei iškils kliūtis, ir pan.

- Dailės terapijoje piešinys suprantamas kaip vidinio gyvenimo projekcija į išorę. Piešinys atskleidžia žmogaus visumą. Piešinys – savęs atskleidimas. Gilinamasi į simbolių, metaforų prasmę.
- ...

Dailės terapijos kaip neverbalinės komunikacijos privalumai palyginti su grynai verbaline komunikacija parentomis psichoterapijos formomis

(pagal A.Kopytiną, 2001):

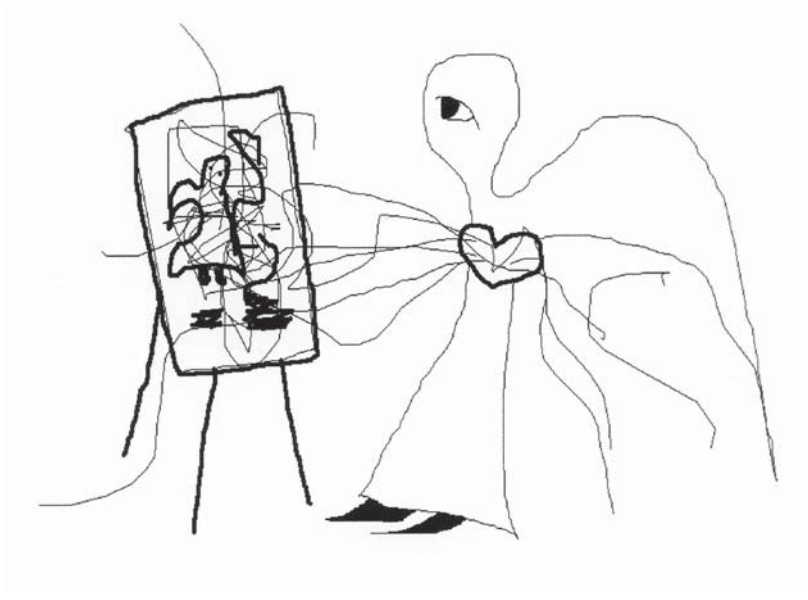
1. Praktiškai kiekvienas žmogus (nepriklausomai nuo amžiaus, kultūrinio patyrimo ar socialinės padėties) gali dalyvauti dailės terapijos darbe, kuris nereikalauja iš jo kokių nors meninių sugebėjimų ar dailės įgūdžių. Kiekvienas, būdamas vaiku, piešė, lipdė ir žaidė. Todėl dailės terapijos panaudojimas praktiškai neturi jokių apribojimų. Nėra pagrindo kalbėti ir apie tai, kad ji būtų pakenkusi.

2. Dailės terapija yra iš esmės neverbalinio bendravimo priemonė. Tai daro ją vertingą tiems, kurie nepakankamai gerai valdo kalbą, kuriems sunku žodžiais nusakyti savo jausmus, ar, priešingai, tiems, kurie ypač susiję su verbaliniu bendravimu (tai labai būdinga vakarų kultūros atstovams). Simbolinė kalba yra dailės pagrindas, ji dažnai padeda kur kas tiksliau išreikšti savo išgyvenimus, naujai pažvelgti į situaciją ar gyvenimiškas problemas ir dėl to rasti jų sprendimo kelią.

3. Dailė yra galinga žmonių suartėjimo priemonė, savotiškas tiltas tarp specialisto (psichoterapeuto, pedagogo, psichologo ir t.t.) ir kliento. Tai ypač vertinga esant tarpusavio susvetimėjimo atmosferai, kai sunkiai užmezgami kontaktai, kai reikia bendrauti ypač sunkiu ir delikačiu klausimu.

4. Dailė daugeliu atveju leidžia apeiti „sąmonės cenzūrą“, todėl suteikia unikalią galimybę tirti nesąmoningus procesus, išreikšti ir aktualizuoti latentines idėjas ir būsenas, tuos socialinius vaidmenis ir elgesio formas, kurios yra išstumtos ar silpnai pasireiškia kasdieniniame gyvenime.

5. Dailės terapija yra laisvos saviraiškos ir savižinos (savęs pažinimo) priemonė. Ji yra į vidų orientuoto – dėmesys vidiniam žmogaus gyvenimui – pobūdžio; įgalina sukurti pasitikėjimo ir pakankumo atmosferą.
6. Vizualinės kūrybos produktai yra objektyvūs žmogaus nuotaikų ir minčių liudytojai, ir tai leidžia panaudoti juos retrospektyviam, dinamiškam būsenos vertinimui, atlikti atitinkamus tyrimus ir palyginimus.
7. Dailės terapijos užsiėmimas sukelia žmonėms daugeliu atveju teigiamų emocijų, padeda nugalėti apatiją ir neiniciatyvumą, suformuoti aktyvesnę gyvenimišką poziciją.
8. Dailės terapijos pagrindas – žmogaus kūrybinio potencialo mobilizacija, vidinių mechanizmų savireguliacija ir išgijimas. Ji patenkina esminį saviaktualizacijos poreikį – atverti platų žmogaus galimybių spektrą ir įtvirtinti savo individualų, nepakartojamą būties pasaulyje būdą.

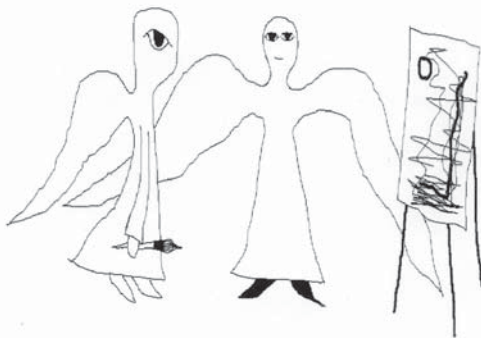


Kodėl kyla susidomėjimas dailės terapija

- Orientuojasi į kiekviename žmoguje esantį vidinį sveikatos ir jėgų potencialą.
- Akcentuoja natūralią minčių, jausmų ir nuotaikų išraišką kūrybinio proceso metu.
- Priima žmogų tokį, koks jis yra, kartu su jam būdingais savigydos ir harmonizacijos būdais.
- Neprimeta žmogui „išorinių“, „mechaninių“ gydymo būdų ar jo problemų sprendimo (pvz., kaip yra medikamentinio gydymo ar gydytojo-psichoterapeuto įtaigos atveju).

Psichoterapinė erdvė, psichoterapiniai santykiai, dailės terapeuto ir kliento santykiai

Kiekvienas žmogus yra ne tik jis pats, bet dar ir vienintelis, ypatingas, kiekvienu atveju svarbi ir keista vieta, kurioje pasaulio įvykiai būtent taip susiklosto tik vieną kartą. Todėl kiekvieno žmogaus istorija – svarbi, amžina, dieviška, todėl kiekvienas žmogus, kol gyvena ir vykdo gamtos valią, yra nuostabus ir vertas dėmesio. Kiekviename įsikūnijusi dvasia, kiekvienas – kenčianti būtybė, kiekviename nukryžiuotas Išganytojas (Hermanas Hese)



Psichoterapeutai, kurie turi pakankamus empatijos sugebėjimus, suinteresuoti savo klientų likimu, sugebantys sužadinti juose savigarbos jausmą ir tikėjimą sėkminga gydymo pabaiga, sugebantys nustatyti su juo psichoterapinį aljansą, kurio dėka sveikas ir protingas pradas, slypintis kliento asmenybėje, galės tik stiprėti... Mes esame savo srities ekspertai, bet kartu nesiekiame globoti kitus ir pripažįstame, kad pacientai žino apie daugelį dalykų daugiau, negu mes patys (Fidžeraldas, 2001).

Kliento kūrybinis procesas ir darbas su medžiagomis vyksta specialisto akivaizdoje.

Terapeutas yra kliento dialogo su savo vaizduojamąja produkcija tarpininkas.

Vaizdas ir sukurtas darbas yra pagrindinė „psichoterapinės erdvės“ dalis. Jis yra specifinis objektas, į kurį klientas projektuoja savo išgyvenimus; kita vertus, yra terapeuto projektinės identifikacijos su kliento išgyvenimais objektas.

Dabar terapeuto ir kliento santykiai suvokiami kaip vienas iš reikšmingiausių psichoterapinio poveikio veiksnių, kuris nepriklauso nuo dailės terapijos teorijos ir metodų.

Dailės terapijos darbe psichoterapinių santykių pobūdis visų pirma susijęs su šiomis terapeuto funkcijomis:

a) *sukuria pakantumo ir saugumo atmosferą*, būtiną laisvai kliento vidinio pasaulio išraiškai – tai liečia ir meninę raišką, ir kitas ekspresyvaus elgesio formas;

b) *sustruktūrina kliento veiklą ir organizuoja ją*, suformuoja tam tikrą kliento elgesio taisyklių sistemą, sutelkia jo dėmesį į meninę veiklą, reguliuoja naudojamų medžiagų kiekybę ir kokybę, pamoko jį kai kurių darbo su medžiagomis būdų ir pan.;

c) *atranda su klientu emocinį rezonansą*, kuris būtinas norint užmegzti abipusį pasikeitimą jausmais, vaizdais ir idėjomis, kitais žodžiais tariant, užmezga su klientu dialogą, kuris vyksta tiek tiesiogiai – panaudojant verbalinius ir neverbalinius komunikacijos būdus – tiek ir netiesiogiai per medžiagas ir produkciją;

d) *terapeutas naudoja įvairius interpretacijos metodus*, kurių tikslas yra klientą emociškai palaikyti, skatinti jį reikšti savo jausmus ir mintis bei padėti jam suvokti meninės produkcijos turinį ir ryšį su jo asmenybės ypatumais, problemomis, santykių sistema.

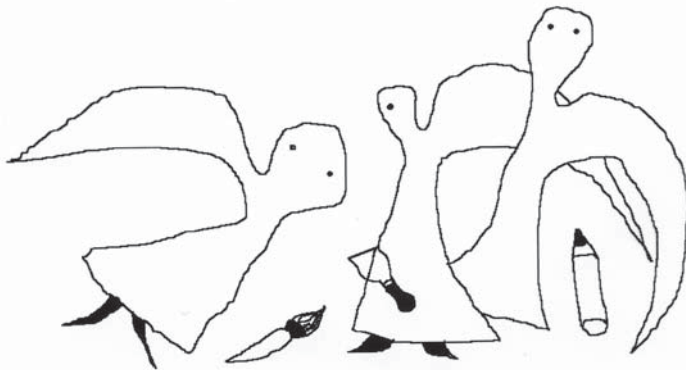
Trys pagrindinės psichoterapinės veiklos sąlygos pagal C.Rogersą:

1. EMPATIJA: įsijautimas ir supratimas. Terapeutas bando suprasti, ką jaučia klientas, ir pamatyti pasaulį kliento akimis. Jis bando įsivaizduoti kliento baiminimąsi, džiaugsmą ar sutrikimą ir paskui papasakoti klientui.

2. POZITYVUS VERTINIMAS IR TEIGIAMOS EMOCIJOS: klientas priimamas toks, koks yra, jam nekeliamos jokios sąlygos; palankiai vertinamas ir tuomet, kai nedaro pažangos, spyriojasi, kritikuoja terapeutą ar netgi jo atsisako.

3. TIKRUMAS IR KONGRUENTIŠKUMAS*: bendraudamas su klientu terapeutas yra „jis pats“, t.y. ne vaidina terapeuto. Jis pats turi tikėti tuo, ką kalba – tai būtina sąlyga norint įgyti kliento pasitikėjimą.

Svarbiausia šiame metode – padrąsinti klientą išsakyti savo jausmus ir nuostatas, paskui spontaniškai, pats savaime atsiranda sąmoningas supratimas. Taigi svarbiausia terapeuto užduotis – padėti klientui pamiršti bet kokią gynybą, visus įsivaizdavimus, kad jis nemoka išreikšti savo jausmų, visas baimes, kad konsultantas sukritikuos, patarinės ar nurodinės. Kai šis tikslas bus pasiektas, klientas savo situaciją pamatys realiai, nesiteisindamas ir nesigindamas. Tuomet jis aiškiai pamatys tarpusavio ryšius ir galės savyje atpažinti iki tol užslėptus impulsus (C.R.Rogersas, 1972).



**kongruencija - atitikimas, sutapimas.*

Meninis ugdymasis ir dailės terapija



daugiausia dėmesio skiriama saviraiškai, o ne tam, kad būtų sukurtas „geras“ darbas. Dailės terapijos metu gali atsiskleisti ir tapti pomėgiu prigimtinis talentas. Buvęs „klientas“ gali tapti „dailininku“. Dailės mokymas ir ugdymas yra orientuoti į išorę, o terapija – į vidinio pasaulio procesus.

Skirtumai:

Meninis ugdymasis (mokymasis)

1. *Orientacija į rezultatą, dailėje – tik į kūrinį.*
2. Vyksta dialogas tarp dailininko ir kūrinio; tikslingas santykis su priemonėmis.
3. Svarbu įgūdžiai, mokėjimas. Jie lavinami užsiėmimų metu.
4. Rezultatas vertinamas pagal užduotį, vertinami įgūdžiai, talentas, sugebėjimai, originalumas, estetinės savybės; ne kiekvienas darbas gali būti laikomas pavykusių.
5. Mokytojas koreguoja, moko, aiškina, kaip daryti ir pan.
6. Kuriamos plastinės užduotys.

Dailės terapija

1. *Svarbus pats kūrybinis procesas, dailė yra priemonė.*
2. Kūrinys – tik tarpininkas tarp kliento ir terapeuto; priemonės nėra svarbios.
3. Nereikia mokėti piešti. Įgūdžiai specialiai nelavinami.
4. Vertingas KIEKVIENAS darbas, nes jis atspindi kūrėjo vidų; yra svarbus ir autoriui, ir terapeutui.
5. Nekoreguojama, nepatariama, nemokoma; terapeutas nesikiša į procesą.
6. Duodamos tik temos (arba ne).

Skiriasi užsiėmimo struktūra, santykiai su mokytoju.

I. Sukuriama atitinkama aplinka: dailės terapijos užsiėmimai vyksta laisvoje atmosferoje, kurioje vaikas nedrausminamas.

Skatinama kūrybai; sukuriamos sąlygos laisvai saviraiškai, kokia ji ar vaiko elgesys bebūtų.

II. Prieš tai susipažįstama su vaiko (ar grupės) problemomis, sutrikimu ir pan.

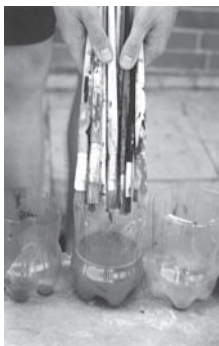
Tikslingai formuojama užsiėmimų programa: užsibrėžiami aiškūs terapiniai tikslai.

III. Laisvas kūrybinis procesas.

IV. Po KIEKVIENO užsiėmimo vyksta pokalbis: ne vertinamas darbas, o pats vaikas skatinamas kalbėti. Juk piešinys - tik tarpininkas tarp vaiko (kliento) ir mokytojo (terapeuto).

Kokia šių fenomenų (dailės mokymasis ir dailės terapija) sugretinimo ir aptarimo prasmė? Ir vis dėlto... Kaip tik per dailės pamokas pirmą kartą buvo teigiamai įvertintas saviraiškos idealas. Šiandien terminą „vaikų menas“ vartojame kaip savaimę suprantamą, net neprisimindami, kad jis prieštarauja ankstesnių kartų meno sampratai. Daugeliui žmonių šis ugdymo metodas padarė didelį poveikį - išmokė jus naujos tolerancijos (E.H.Gombrichas, 1999).

Dailės terapija mokykloje gali būti vaiko priėmimo sąlyga: jo pažinimas ir priemonė jam padėti, su juo būti, kalbėtis, jį suprasti. Vaikui turi sektis: ką jis daro, turi gerai baigtis. Mokytojas pagiria, atkreipia dėmesį. Pasitenkinimas savo veikla priklauso nuo to, kaip tėvai ir mokytojai reaguoja į jo darbus.



Autorinė dailės terapijos programa „Aš ir visuomenė“

Programa skirta taip vadinamiems rizikos grupės vaikams; ji yra trumpalaikė, kompleksinė. Pirmausia žiūrėta, kad būtų patenkinti pirminiai

poreikiai, kad visą laiką vaikai būtų užimti; dinamiška veikla organizuota taip, kad būtų peno ir kūnui, ir jausmams, ir dvasiai.

Klausimas: kaip galima jiems padėti per trumpą laiką?

Iš to kilo ir dailės terapijos programos tikslai ir temos.

Bendrosios ir teorinės programos nuostatos

Programa kurta pasikliaujant meno poveikio galia, remiantis dailės prigimtimi ir priemonėmis; atsižvelgiant į paauglių (ir ypač rizikos grupei priklausančių) psichologines ypatybes; paauglių dailės terapijai pasirinktos grupinės darbo formos. Užsiėmimai organizuoti pagal socialinius poreikius: bendravimas, saviraiška, savęs įtvirtinimas, savo vertės pajutimas. Iš to išplaukė ir bendrieji tikslai: socialinių ir bendravimo įgūdžių lavinimas; santykių su savimi, kitais, aplinka praturtinimas; buvimas kartu; savo vertės kėlimas.

Taisyklės:

Dalykis viskuo, ką turi.

Žaisk garbingai.

Nieko nemušk.

Ką paėmei – padėk į vietą.

Prišiuokšlinai – iššluok.

Neimk svetimo daikto.

Atsiprašyk, jeigu ką nors įžeidei.

Plaukis rankas prieš valgį.

Nuleisk tualete vandenį.

Kiekvieną dieną pažink ką nors naujo, pamąstyk, papiešk, padainuok, pašok, pažaisk ir padirbėk.

Po pietų pamiegok.

Prisimink stebuklus. „Neužmiršk mažos sėklytės žemėje, kurią pasodinai: šaknys giliai žemėje, o stiebelis vis kyla į viršų... ir juk niekas nežino, kodėl tai, kam...“. Ir niekada neužmiršk vaikiškų knygucių ir pirmo žodžio, kurį sužinojai, paties svarbiausio žodžio - ŽIŪRĖK.

Programos sudarymo ir metodikos pasirinkimo nuostatos

I. Pozityvioji psichologija kreipia dėmesį į tai, kas žmonėse gerai, o ne blogai. Pagrindiniai pozityviosios psichologijos tikslai – suprasti ir kurti žmogaus galias; tobulinti meilės, darbo ir žaidimų patyrimus.

Jos pagrindinė tezė – žmogus yra geras iš prigimties ir turi keturių rūšių sugebėjimus: fizinius, protinius, socialinius ir dvasinius.

Gyvenimo optimizavimas – maksimizuoti džiaugsmą ir gėrį.

Žmogaus prigimtis dvilypė: kiekvienam blogam bruožiui galima priešpriešinti gerą. Keitimasis: kiekvieno blogo dalyko pavertimas palaiminimu mumyse.

II. Emocinio intelekto ugdymo principai (pagal D.Golemaną, 2001):

emocinė savikontrolė – atpažinti ir įvardinti savo paties emocijas; geriau suprasti jausmų priežastis; suvokti skirtumą tarp jausmų ir veiksmų.

III. Saviraiška piešiniu. Piešinys, kaip ir visi meno kūriniai, – tai labai asmeninio pobūdžio saviraiška, kurioje susieina sąmoningumo ir pasąmonės plotmės. Piešinys apsaugo nuo tiesioginės konfrontacijos su emocionaliai prisodrinta informacija; išreiškiant jausmus kelia mažesnę nerimą, mažina gynybinės pozicijos atsiradimo tikimybę.

IV. Žmonės turi patirti meilę per žmones. Mes esame žmogaus gyvenimo dalyviai, o ne stebėtojai.

Pagrindinis dailės terapijos temų leitmotyvas – bendravimas:

Bendravimas su aplinka; su savimi; su draugu; su grupės nariais; su terapeutu; su vadovais.

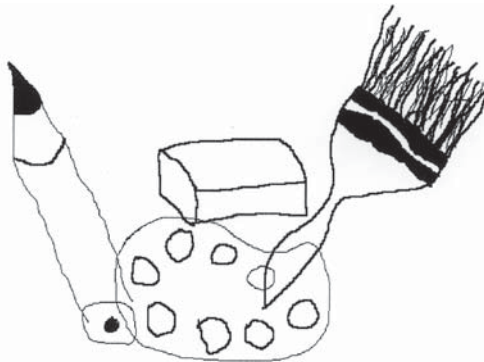
Žmogumi tampama bendraujant su kitu, kitokiu. Mokomasi priimti kitą. Beprasmybės pragaras nugalimas bendraujant su kitu žmogumi. To nepakeis kompiuteriai ar kitokie žmogaus sukurti fantomai.

Žiūrėkite į bendravimą su žmonėmis ne kaip į ilgą nepertraukiamą ryšį, o kaip į nuolat atsinaujinančias pažintis.

Dailės terapijos užsiėmimų tipai:

- Praktinis užsiėmimas: a) darbas grupėse po keturis vaikus;
b) bendras darbas.
- Pokalbis su terapeutu ar grupės vadovu.
- Darbų ekspozicijos.
- Individualus atliktų darbų aptarimas.

Užsiėmimo trukmė priklausė nuo temos, užduočių skaičiaus ir grupinio darbo pobūdžio, užsiėmimų dinamikos, nuotaikos, kitų tądien suplanuotų stovyklos užsiėmimų. Užsiėmimuose dalyvavo ir užduotis kartu su vaikais atliko ir grupių vadovai: „Sopranų“ – Sandra, „Nyktukų“ – Modestas, „Kleopatru“ – Edita. Dailės terapijos užsiėmimai vyko gamtoje ir atskiroje patalpoje, kurią vadinome dailės studija.



Praktiniai užsiėmimai

I užsiėmimas

Užsiėmimas vyko gamtoje, po sudėtingos įsikūrimo palapinėse dienos ir neramos nakties. Vaikai jautėsi pavargę, įsitempę, neišsimiegoję. Tvyrojo didelė įtampa tarp vadovų ir vaikų.

Vaikų motyvacija dalyvauti dailės terapijos užsiėmimuose buvo labai menka.

Dailės terapeuto prisistatymas.

Bandymas sužadinti smalsumą ir motyvaciją; dailės terapijos užsiėmimų esmės paaiškinimas:

Pradžios žodis:

1. „Jūs žinote, kad kuo toliau gyvensite, tuo daugiau suprasite. Būtinai suprasite, kad nieko nėra svarbiau gyvenime už žmonių santykius, už bendravimą.

2. Dailės terapijos užsiėmimus šioje stovykloje supraskite kaip bendravimą dailės priemonėmis.

3. Už jus daug ką nusprendžia kiti. O dabar aš nusprendžiu, ką jūs čia veikssite - piešite. Pasirinkimo neturite nei jūs, nei aš. Tai suprasdama noriu jums pasakyti, kad jei dėl kažkokios valios esame čia kartu, padarykime tą laiką pakenčiamą vieni kitiems. Tegu jis nebus tuščias: pažinkime vieni kitus, bendraukime. Prašau būti savimi, bendrauti be apsimitinėjimo.

Dailės terapijos užsiėmimų metu galima drąsiai elgtis neordinariai, išsakyti nepasitenkinimą, savo nuomonę, laisvai ir atvirai reikšti savo jausmus. Jei galite, mažiau keikitės bent jau užsiėmimų metu. Bet leiskite ir man jums nepatikti, nepataikauti, būti savimi, kokia esu. Leiskite būti neįdomiai ir klysti. Daug kas priklausys ir nuo jūsų“.

1 užduotis. Laisva tema.

Iškilo klausimas, ką piešti.

Instrukcija: tiesiog būkite, jauskite priemonės – kreidelę, popierių. Piešimas - kaip meditacija. Piešimas – kaip kvėpavimas: neklausiamo, kaip ir dėl ko kvėpuojame.

Tikslas: susipažinimas – išryškėja polinkiai, problemos, nuotaikos, motyvacijos lygis, kas kam svarbu, vaikų baimės, kad nemoka piešti ir pan.

Pokalbis: kuo svarbu tai, ką nupiešiau. Ar tai susiję su aplinka, ar mano išgyvenimais? O gal su mane kankinančia problema? Ar esu čia ir dabar, ar toli nuo čia?

2 užduotis. Kas man čia gražu, kuo ši aplinka išsiskiria, ką pastebėjau joje įdomaus, nejprasto.

Instrukcija: pavaizduokite tai. Pavaizduokite tai kaip mokate, nesistengdami sukurti „gražaus“ paveikslėlio.

Tikslas: užmegzti emocinį ryšį su aplinka, skatinti matyti aplinką (pastabumo lavinimas); skatinti išreikšti subjektyvų aplinkos matymą, o per tai ir išreikšti save.

Technika: vaškinės kreidelės, pieštukas, A4 formato popierius.

Pokalbis: kiekvienas atskirai pristato abu savo darbus, komentuoja.

Išvados: nors darbo ėmėsi nenoriai, užsiėmimo metu įsijautė, dirbo nuoširdžiai įsijautę. Po užsiėmimo įtampa atslūgo. Supratau – ledai pralaužti. Dirbsim.

3 užduotis. Stebėti aplinką. Gamtos stichijos.

Instrukcija: stebėti orą, vandenį, šviesas, faktūras, šešėlius, vėją, gėles, medžius, žolę, dangų... Piešk tai. Atlik savo gamtos stichiją vaizduojantį, išreiškiantį vaidinimą: garsais, žodžiais, kūno judesiu, daina, pasitelk tam įvairius aplinkos daiktus ir t.t. Fotografuok.

Technika: tapyba, fotografija, vaidinimas.

Pokalbis: su kuo noriu identifikuotis.

4 užduotis. Aš – medis.

Instrukcija: rask savo medį, nupiešk jo „portretą“, pavadink. Pavaizduok kūno judesiais savo medį. Draugai fotografuoja mane ir mano medį.

Su kuo mano medis sugyvena? Nupiešiu tų objektų santykį.

Pokalbis: kuo tas medis artimas man? Kaip jis sugyvena su kitu šalia jo esančiu objektu?

II užsiėmimas.

1 užduotis. Ką jaučia kitas, kai aš ...

Tikslas: įsijausti į kito kailį, suvokti, kas yra empatija.

Instrukcija: kiekvienas užsirašo ant lapelio sakinį – „Ką jaučia kitas, kai aš...“. Daugtaškio vietoje įrašo atitinkamą savo veiksmą. Nupieškite, ką jaučia kitas žmogus, kai jūs tai darote.

Technika: tapyba akrilu, vaškinėmis kreidelėmis.

Pokalbis: individualiai pristatomi darbai - koks mano veiksmas, ką jaučia kitas žmogus, kai aš taip elgiuosi. Atraminė prielaida – „visi jausmai yra geri“, tik mūsų reakcijos yra tinkamos ar netinkamos. Prisimenama vakar dienos situacija, kai keli vaikinai be leidimo plaukė toli nuo ežero kranto. Vadovai pasidalijo savo išgyvenimais: ką jie tuo metu jautė.

Empatija – išklaudyti kitą žmogų ir pažvelgti iš jo pozicijų: sugebėjimas suvokti kitą, pažvelgti į reikalus ne tik iš savo, bet ir iš kitų pozicijos.

Išvados: trijų vaikinių darbų temos yra susijusios su vakarykščiu netinkamu vaikinių elgesiu, kai plaukė neleistinoje ežero vietoje; santykiai su auklėtojais; kai kurių santykiai su bendraamžiais. Dažniausiai buvo pasirinkamas negatyvus elgesys (neklausymas, ignoravimas, gąsdinimas, depresija, nepagalvotas posakis, spaudimas) ir ką kitas gali jausti. Vitalija pasirinko temą „Kai aš džiaugiuosi, ir kiti džiaugiasi“, Lina M.: „Bendravimas – tai pasikeitimas jausmais“, Viktorija G.: „Aš elgiuosi taip, kad kitam būtų gera“.

Nors tema „Emocijos“ buvo numatyta iš anksto, sutapo su stovykloje iškilusiomis problemomis. Šie vaikai turi labai menkai išvystytą empatijos jausmą. Elgiasi spontaniškai, nepagalvodami nei apie pasekmes, nei apie tai, kaip tuo metu jaučiasi ir ką jaučia kitas.

2 užduotis

Tema: **Nupiešk priešingą jausmą – blogi paversk geriu.**

Tikslas: pozityvaus požiūrio į pasaulį ugdymas, gebėjimas neigiamame reiškinyje atrasti teigiamas puses.

Instrukcija: išdalinami vokai su lapeliais, ant kurių užrašytos negatyvios emocijos (liūdesys, pyktis, nerimas, baimė, skausmas, nusivylimas, susijaudinimas, jaudinimasis, nusiminimas, neviltis). Kitoje lapelio puseje užrašykite priešingą emociją. Nutapykite ją popieriaus lape. Duokite tinkamą pavadinimą. Dėl neigiamos emocijos „pavertimo“ teigiama galima konsultuotis su terapeutu.

Technika: laisvai pasirinkama.

Atraminė pokalbio prielaida: visi jausmai yra geri, tik mūsų reakcijos yra tinkamos arba ne.

Išvados: labai pavykęs užsiėmimas: dirbta su užsidegimu, susidomėjimu – problema jaunuoliams aktuali. Galima tolimesniame darbe tai pratęsti.

3 užduotis

Tema: **Plakatas „Šviesoforas“.** Instrukcija: piešiame linksmus piešinius prie kiekvieno teiginio.

Raudona šviesa 1. Sustok, nusiramink ir pagalvok prieš veikdamas.

Geltona šviesa 2. Pasakyk, kas tave sujaudino ir ką tu jauti.

3. Pasirink teigiamą sprendimo būdą.

4. Sugalvok daug galimų išėities variantų.

5. Pagalvok, kokios galėtų būti pasekmės.

Žalia šviesa 6. Veik: išbandyk geriausią planą.

Situacija – pasakyk į kokią situaciją papuolei ir kaip jautiesi.

Galimybės – pagalvok kaip problemą galėtum išspręsti .

Pasekmės – kokios būtų pasekmės.

Sprendimai – pasirink vieną iš sprendimų ir jį išmėgink.

IV užsiėmimas

Tema: **Emocijų atpažinimas.**

Tikslas: ugdyti emocinio intelekto savybes – gebėjimą atpažinti kito žmogaus būseną ir empatiją.

Instrukcija:

1. Išdalinami vokai su nuotraukomis. Jose įvairių žmonių (daugiausia vaikų, jaunuolių) veidai.

2. Pažiūrėkite ir atpažinkite vyraujančią emociją. Užrašykite ją ant lapelio.

3. Priklijuokite nuotrauką popieriaus lape, aplink nutapykite tą nuotaiką, emociją, kurią išgyvena pavaizduotas žmogus.

Technika: aplikacija, tapyba akrilu.

Pokalbis: individualus piešinio aptarimas su dailės terapeutu.

V užsiėmimas

Tema: **Delnai. Įteikiu dovaną, kuri „grįžta“ atgal.**

Tikslas: skatinti tarpusavio bendravimą, geranoriškumą.

Instrukcija:

1. Apvedžiokite savo delnus popieriaus lape, nuspalvinkite, užrašykite savo vardą. Pritvirtinkite lapą prie bendro lapo, kuris kabo ant pastato sienos. Kaip toli esame vienas nuo kito?

2. Apvedžiokite savo delną popieriaus lape, nuspalvinkite, užrašykite linkėjimą ir prisekite lapą prie kurio nors žmogaus delno, jau esančio bendrame lape.

3. Apvedžiokite šalia sėdinčio draugo delną popieriaus lape, nuspalvinkite, užrašykite jo ryškiausią gerą savybę. Prikabinkite prie jo delno bendrame piešinyje.

Technika: spalvotos kreidelės.

Išvados: pokalbio nebuvo. Grupė nevienalytė, labai skiriasi amžius ir interesai. Darbą vaikai baigė skirtingu laiku, o smalsumas buvo didelis: pabaigę užduotį visi skubėjo žiūrėti savo delną, kas jam palinkėta ir pan. Labai svarbu buvo palinkėjimai ir nusakytos savybės.

Vaikai aptarinėjo užduotį grupelėmis.

Vaikai troško dėmesio. Išryškėjo vaikinių ir merginų „grupuotės“.

Išryškėjo užsiėmimų reikšmė stovyklos veiklos kontekste: svarbu, kad kartu susirenkame, būname, įsijungiame į bendrą veiklą, nors trumpam be materialinių interesų, t.y. ne valgyti ar rūkyti. Ne tik trokštame imti, kad kitas duotų tik mums, bet patys irgi duodame.

VI užsiėmimas

Tema: Pokalbis.

Tikslas: ugdyti bendravimo įgūdžius.

Instrukcija: pasidaliname į tris grupes. Kiekvienas pasirenka savo spalvą. Su ja ir dirba per visą užsiėmimą. Vadovas užrašo vardą ir to žmogaus spalvą.

1 užduotis. Pokalbis tarpusavyje.

Instrukcija: susėda visi ratu. Kiekvienas pasideda savo popieriaus lapą prieš save.

Suskambus muzikai pradeda tapyti kažką savo spalva – 3 min.

Muzikai nutilus baigiama tapyti – pauzė, kol perduoda savo piešinį greta sėdinčiam.

Taip kartojama tol, kol piešiniai eina ratu nuo vieno prie kito.

Baigiama, kai piešinys sugrįžta pas autorių.

Grupės vadovas užduoda klausimus kiekvienam grupės nariui atskirai: a) kaip jautiesi, gavęs „savo“ piešinį? b) ką norėtum pakeisti. Keisk.

Atsakymus užrašo, pasižymi, kas ką keitė.

2 užduotis. Pokalbis grupėje.

Instrukcija: kiekvienai grupei duodamas vienas didelis lapas. Jis padedamas ant grindų.

Pradeda vadovas: su savo spalva nupiešia temos kodą, ženklą, leitmotyvą. Tada kiti įsijungia į kūrybos procesą su savo spalva piešia tai, ką suprato iš vadovo ženklo. Kaip kas suprato temą, taip ir piešia. Galima dirbti vienoje vietoje, eiti aplink ar kaip susitaria tarpusavyje. Darbas baigiamas, kai popieriaus lape nebelieka tuščio ploto.

Tada kiekvienas pasako, kaip suprato temą. Vadovas pasako savo temą. Paaiškina kodą.

Technika: tapyba akrilu.

Pokalbis apie tai, kaip suprantame iš užuominos, ženklų kitą žmogų; kaip sugebame įsijungti į bendrą pokalbį. Ką reiškia išgyventi susikalbėjimo džiaugsmą.

Įšvados: šiaip vaikams būdinga bartis, nesutarti dėl smulkmenų. Piešiant vyravo visiškas sutarimas, geranoriškumas. Vyko bendradarbiavimas: tu čia nupiešk, tavo spalva čia labiau tinka. Visos grupės dirbo vieningai „persipynę“. Dirbo susikaupe, piešiniai pilni gyvybės.

VII užsiėmimas

Tema: **Perkeitimas. Erdvinė kompozicija gamtoje. Plakatas.**

Tikslas: skatinti aktyvų emocinį ir estetinį santykį su aplinka; lavinti grupinio darbo įgūdžius; ugdyti aktyvų kūrybiškumą, suvokti daugelio dalykų perkeitimo galimybę.

Technika: mišri.

Instrukcija:

a) perkeistas objektas įgauna erdvinį pavidalą. Duodamas didelis, kietas popieriaus lapas. Panaudojant įvairias priemones iš plokščio lapo reikia sukurti reljefą, į erdvę kylančios plokštumos išpūdį. Popierius galima taškyti, pjaustyti, karpyti, lamdyti, klijuoti įvairius gamtoje ir aplinkoje rastus daiktus ir t.t;

b) rasti jam tinkamą vietą artimiausioje aplinkoje;

c) sugalvoti pavadinimą;

d) kiekvienas nufotografuoja tą objektą iš tos pusės, kuri jam atrodo perteikia geriausiai jo erdviškumą; iš apačios, viršaus, šono ir pan.;

e) savo objekto pristatymas kitoms grupėms.

Pokalbis kiekvienoje grupėje atskirai apie persikeitimą, pasikeitimą, jo kainą. Kokį pasikeitimą kiekvienas išgyveno?

Įšvados: svarbus buvo pats darbo procesas, o ne rezultatas. Pasitenkinimas ir pasididžiavimas atlikta sunkia užduotimi. Ugdomas susikaupimas, pastangų sutelkimas bendram tikslui, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai.

Entuziazmui pagavus buvo atlikta *antra užduotis* - **plakatas**.

Instrukcija:

a/1. ant lapelių kiekvienai grupei buvo užrašyta kokia nors „auksinė“ mintis. Pagal ją reikėjo sukurti plakatą: mokantį, kviečiantį ir pan.;

a/2. rasti tris gamtos objektus (gėles, akmenukus, šakas, žemę, smėlį).

Pasidėti prieš save ir įsižiūrėti. Ką jie man sako? Kokia prasmė juos sudėjus kartu?

Derinti juos, sudėlioti prasmingą kompoziciją. Nufotografuoti tą kompoziciją;

Pasinaudojant ja sukurti plakata, pritaikant vieną iš „auksinių“ minčių;

b) plakata pakabinti tinkamoje vietoje mūsų gyvenamoje aplinkoje;

c) nufotografuoti plakata, pakabinta tinkamoje vietoje;

Plakatai kabo visą likusį stovyklos laiką, tampa bendro buvimo erdvės dalimi.

Technika: mišri.

Plakatas: kviečia, moko, perspėja, pralinksmina, nurodo, saugo, skelbia...

Išvados: organizuojant tokiai mišriai, menkai motyvuotai grupei užsiėmimus, be to, nelabai tinkamomis aplinkybėmis (miškas, maudynės ir kitos gamtos vilionės) svarbu:

1. greitas užsiėmimų tempas, daug veiksmo, intriguojančios temos;

2. ne per ilgai tęsti vienos užduoties atlikimą;

3. naudoti muzikinį foną;

4. aptarimai turi trukti neilgai, pokalbiai turi būti intriguojantys ir kiekvieną paliečiantys asmeniškai.

VIII užsiėmimas. Bendravimas be žodžių.

Tema: **Spalvos bendrauja.**

Tikslas: ugdyti savo individualybės suvokimą ir kartu bendrumo su kitais pojūtį.

Instrukcija: užsiėmimas vyksta grupėmis. Per vieną užsiėmimą atliekamos keturios užduotys.

1 užduotis. Aš viena (-as). Kokia/koks aš įvairus.

Išsirinkti savo spalvą. Kiekvienam duodamas atskiras popieriaus lapas. Grupei padedamos dar dvi papildomos spalvos – juoda ir balta. Kol groja muzika (apie 3-5 min.), nutapyti savo lape kuo daugiau savo spalvos atspalvių, maišant su balta ir juoda išgauti kuo įvairesnius niuansus. Darbas vyksta greitai, negalvojant, spontaniškai maišant dažus

ir baigiamas tada, kai nustoja skambėti muzika. Užrašomas vardas ir pasirinkta pagrindinė spalva.

2 užduotis. Bendravimas dviese. Įvardinti pokalbį.

Darbas poromis. Porininką pasirenka patys. Pokalbis vyksta viename lape piešiant kartu. Ar vienu metu abu piešia, ar atskirai priklauso nuo pokalbio pobūdžio. Žodžiais nesikalbama. Baigus darbą įvardijamas pokalbio pobūdis – kas išėjo? Koks bendravimo būdas: dialogas, monologas, konfliktas, bandymas susitarti, barnis, tylėjimas kartu ir t.t. Pokalbių pavadinimus gali padėti įvardinti vadovas (ant lapelio paruošti pavyzdžius).

Pokalbis su vadovu: aptarimas darbo proceso ir rezultato – ar tarėtės prieš pradėdami piešti? Ką kalbėjotės baigę darbą? Ir pan. Išsiaiškinkime, kokie bendravimo būdai yra, kaip mes kalbamės su kitais, koks bendravimo būdas mums artimesnis, nuo ko priklauso pokalbio pobūdis.

3 užduotis. Mes kartu grupėje. Grupės pokalbis. Grupės pokalbio mozaika.

Bendras darbas grupėmis ant vieno popieriaus lapo. Kiekvienas tapo savo spalva. Tapymo vieta pasirenkama laisvai.

Aptarimas su vadovu: Kas išėjo? Pavadininkite savo grupės bendrą pokalbį.

4 užduotis. Visi kartu. Bendrauja grupės.

Grupės pasikeičia savo darbais. Ir prideda (arba ne) ką nors savo spalvomis kitos grupės darbe.

Aptarimas: ar patiko tai, ką kita grupė pridėjo? O gal visai neleido te prisiliesti? Vadovai užrašo visas pastabas apie užduoties eigą.

Išvados: „Sopranai“ sukūrė „Peizažą“ ir neleido, kad prie jų darbo ką nors pridėtų. Sudėjo į piešinį visa, kas įdomu buvo šioje stovykloje. Nenorėjo ir patys piešti ant kitų grupių darbo. ,

„Kleopatros“ komentavo: „Mes esame kiekviena atskira ir savita spalva ir kartu mes – visuma“. Pavadino „Mes - visuma“. Joms labai patiko jų bendras darbas. Neleido net prisiliesti prie jo.

„Nykštukai“ sudėliojo „Harmoningą dëlionę“, leido ir kitiems prisidėti. Po to piešinys, jų nuomone, tapo dar linksmesnis.

Labai sėkmingas užsiėmimas. Išryškino poreikį turėti kažką savo, būti suprastam, daryti kažką bendro, siekti bendrų tikslų. Pasitvirtino ankstesnių užsiėmimų patirtis: kai imasi bendros nuoširdžios ir asme-

niškai kiekvienam aktualios veiklos ir temos, dingsta barniai ir tarpusavio nesutarimai.

Kūrybos procesas neutralizuoja agresyvumą, sukuria bendrumo jausmą. Keiksmi ir prakeiksmi gyvuoja buitiniame lygmenyje. Dailės terapijos patirtis negali taip greitai ir per tokį trumpą laiką tapti savastimi. Bet pasąmonėje, reikia tikėtis, fiksuojasi.

IX užsiėmimas

1 užduotis.

Tema: Miškas. Bendras piešinys ant popieriaus juostos.

Tikslas: įtvirtinti bendravimo įgūdžius, apibendrinti stovyklos įspūdžius; siekti bendradarbiavimo, susiderinimo; patirti bendros kūrybos džiaugsmą ir vertę.

Instrukcija: didelio formato juosta pritvirtinama ant sienos. Kiekvienas vaikas išsitraukia kortelę, kurioje parašyta, kokį miško objektą jis tapys. Surašomos įvairios gamtos stichijos ir miško objektai: 1. Medžiai; 2. Žemė, takai; 3. Gėlės, žolė; 4. Paukščiai; 5. Dangus; 6. Vėjas, oras. Visi tapo savo objektus vienu metu ar dėl eiliškumo susitardami tarpusavyje.

Technika: tapyba akrilu.

Išvados: užsiėmimas nepaėjo taip sklandžiai, kaip buvo galima tikėtis. Paprasčiausiai visi vaikinai ir dauguma merginų prieš tai buvo išsitraukę į peštynes, sudirgę. Užsiėmimas buvo organizuotas ne laiku – formaliai nustatytą valandą. Reikėjo atidėti. Svarbu atsižvelgti į vaikų būseną prieš užsiėmimą. Svarbu ne sutartu laiku susirinkti ir formaliai atlikti užduotį, o apskritai kartu sutarti, kada bus smagu visiems ją atlikti.

2 užduotis. **Mūsų stovyklos dienos ritmas.**

Pokalbis: kada man buvo dienos pakilimas? Kada jaučiausi geriausiai? Pasiūlymai kitai stovyklai.

Technika: pieštukas, tušas, kreidelės.

3 užduotis. Erdvinė kompozicija gamtoje. Mano ženklas.

Darbas gamtoje iš gamtinių ir kitų rastų medžiagų:

a) sukurti projektą; b) sukurti objektą; c) jį nufotografuoti; d) jį pristatyti.

Pokalbis: ką noriu palikti kitam atėjusiam čia žmogui? Kaip įsiterpiu su „svetimkūniu“ į gamtą?

X užsiėmimas

Tema: Bendri mūsų stovyklos gyvenimo maršrutai – individualūs akcentai.

Tikslas: paskutinis dailės terapijos užsiėmimas-atsisveikinimas. Bendravimo apibendrinimas.

Instrukcija:

1. Pieškime bendrą mūsų stovyklos gyvenimo žemėlapi: pagrindiniai objektai, keliai ir kt.

2. Po to išžiūrėkime. Nupieškime savo autoportretą toje vietoje, kuri jums svarbi, kur jūs kažką atradote nauja, jums buvo malonu, patyrėte kažką gero.

Technika: mišri.

Pokalbis: paaiškinami „akcentai“.

Išvados ir rekomendacijos

- Atsižvelgiant į vaikų kontingentą ir stovyklos gyvenimo aplinkybes, iš anksto sudaryta dailės terapijos programa buvo pakoreguota ir pritaikyta vaikų poreikiams. Bet pagrindinės pozityviosios psichoterapijos nuostatos išliko. Buvo akcentuojamos teigiamos asmenybės, bendravimo, bendro gyvenimo pusės.



- Nežiūrint to, kad vaikai dažnai gana vangiai rinkdavosi į užsiėmimus (jiems apskritai būdinga viską neigti iš anksto, protestuoti vardan

protesto ir savo vertės pakėlimo, kaip jie tai supranta), nei vieno užsiėmimo nepraleido, darniai dirbo, įsijungę į kūrybos procesą užmiršdavo savo „protestą“. Išryškėjo kūrybinio-meninio proceso teigiamas poveikis.

- Sukurti darbai liudija, kad vaikuose glūdi pozityvios potencialios, jie kūrybingi. Darbai paneigia kai kuriuos jų išorinio elgesio

modelius ir atskleidžia ne tik jų problemas, bet ir teigiamas savybes. Pvz., Aleksandras turi gabumą dailei, lavinant šiuos jo sugebėjimus galima būtų ugdyti ir pasitikėjimą savimi, ir sugebėjimus kitose mokslo disciplinose; Nadežda taip pat noriai pieštų iš natūros, turi gerą akį; Dimitrijus pareiškė norą dirbti su dailės terapeute individualiai, kad galėtų atsiverti be baimės būti išjuoktam; ir t.t.

Bendravimo, mokymosi problemos ir gynybos-puolimo gyvenime taktika kyla dėl: asmenybės raidos pažeidimų ir tam tikro amžiaus tarpsnio; nepatenkintų esminių poreikių, t.y. sužeistų jų sielų; socialinio pažeistumo; socialinės adaptacijos ir įgūdžių stokos; psichologinio asmenybės nestabilumo; socialinio nestabilumo ir neaiškių ateities perspektyvų; pasitikėjimo gyvenimu stokos; nesavarankiškumo ir t.t.

- Užfiksuoti teigiami atsiliepimai apie dailės terapijos užsiėmimus: vaikų pasisakymai, emocinės būklės pokyčiai po užsiėmimo – geros nuotaikos atsiradimas, nuoširdus ir atviras bendravimas su terapeute ir vadovais rodo galimus teigiamus poslinkius vaikų viduje.

- Sukurta tam tikra aplinka ir laisvė naudotis visomis dailės priemonėmis, meninis mikroklimatas skatina savarankiškai kūrybai: vaikai dažnai ne užsiėmimo metu ateidavo „išlieti“ emocijas popieriaus lape, sukurti sveikinimo atviruką ir pan.

Siekiant dailės terapijos užsiėmimų efektyvumo vasaros stovyklose:

a) formuoti mažesnes vaikų grupes;

b) grupę turi sudaryti vienodo amžiaus vaikai, kuriuos sieja panašūs poreikiai;

c) iš anksto pranešti vaikams apie stovyklos pobūdį, t.y. kad vyks dailės terapijos užsiėmimai. Geriau motyvuoti vaikus lankyti dailės terapijos užsiėmimus prieš stovyklą arba stovyklos pradžioje.

d) susieti dailės terapijos užsiėmimus su visa kita stovyklos veikla ir gyvenimo pobūdžiu.

Kokias iš viso to galime padaryti išvadas?

Žmonės įtakoja ir stimuliuoja vienas kitą vaizdų pagalba, panašiai kaip muzikantai improvizacijos metu (Š.Maknifas, 1992)

Dailės terapijos metu sukuriamos „laimės salos“ (t.y. piešiniai), apie kurias prisiminimas išlieka visam laikui ir į kurias galima pakliūti bet kokiu momentu, nepriklausomai nuo išorinių aplinkybių (G.Šotenloer, 2001).

„Įeik į kitą žmogų - tai turi būti visados socialaus auklėjimo obal-sis“, – teigė pedagogikos veikalų autorius Fr.V.Foersteris dar XX a. pr. (1928 m.). Ši mintis tebus pabaigai apie dailės proceso teigiamą poveikį, apie tai, kad dailės terapija leidžia „įeiti į kitą žmogų“ jo nesu-žeidžiant, sudaro sąlygas atsiverti giliuosiuose dvasios kloduose sly-pinčioms – pozityvioms - žmogaus potencialams. Tą sunku dažnai su-žadinti, išjudinti ir iškelti įprastais auklėjimo būdais ar tik šnekantis. Todėl skatinti piešti – tai tuo pačiu ir skatinti būti savimi. Knygelėje pateikti darbai yra geriausias vaikų pozityvios saviraiškos pavyzdys. Foersteris taip pat nurodė, kad „reikia aiškiai suprasti Kristaus žo-džius: „Kas ima kalaviją, žus nuo kalavijo“. Dėl to ir galime pasakyti: „Palaiminti, kurie stengsis taikinti, nes jų bus žemės karalystė“. Todėl kilniadvasytės ir pasiryžimo taikinti, meilės ir svetimos teisės gerbi-mo sėja galų gale yra visuose gyvenimo santykiuose toliau užreginti politika“. Tokia toli užreginti politika ir yra dailės terapija. Vaiko me-ninė veikla leidžia skaudžias problemas spręsti taikiu būdu, nepažeidžiant žmogaus orumo ir be jokios prievartos.

Atverkite save. Jūsų viduje yra visa, ir mes atėjome į šį pasaulį, kad perduotume tą grožį ir jėgą, kurią mes turime. Gyvenimas ir jo šiluma leis mums pajusti tai, kad mes galime kažką duoti kitiems. Atiduodami mes aštriau jaučiame gyvenimą (Dalai Lama, 2002)

Keletas praktinių užsiėmimų specialistui, dirbančiam su klientais

Moto: norint dirbti su kitu, reikia pačiam save pažinti, „susistyguoti“, pačiam patirti, ką reiškia būti klientu.

Tikslas: geresnis savęs pažinimas, tam tikrų savybių, reikalingų taikant dailės terapiją ugdymasis.

1. Laisvų asociacijų metodas. Pūkuotuko pasaulis.

Tikslas: atrasti vaiką savyje; humoro jausmo ugdymas; susitapatinimo ar ne su veikėju, empatijos ugdymas.

Instrukcija:

1. Tris kartus įkvėpkite, sulaukykite kvėpavimo, iškvėpkite.
2. Klausykitės kokios nors teksto ištraukos iš knygos „Pūkuotuko pasaulis“.
3. Užduotis: nupieškite išlikusį atmintyje epizodą, asociaciją ar nuotaiką ir visa, kas jums susiję su skaitytu tekstu.

Apmąstymui:

- Apie ką buvo tekstas? Koks epizodas jūsų piešinyje? Ar jis ką nors jums sako apie jus, jūsų būseną, požiūrį į tekste kalbamus dalykus?
- Ką sako piešinio atlikimas - tikslus, darnus ar ne, daug ar mažai detalių, abstraktus ar realistinis?
- Koks jūsų santykis su pavaizduotu epizodu: gal galite susieti jį su savo gyvenimo epizodu, gal dabartine situacija?

2. Teminis piešimas. „Nekantrymas“.

Tezė: *Pasitikėjimas savimi, teigiamas savęs vertinimas didele dalimi lemia sėkmingą žmogaus veiklą bei laimingą asmeninį gyvenimą.*

Yra dvi didžiosios žmonių nuodėmės: nekantrymas ir aplaidumas. Iš jų išsišakoja visos kitos. Dėl nekantrymo jie buvo išvaryti iš rojaus, dėl aplaidumo jie negrįžta atgal.

Bet greičiausiai yra tikrai viena nuodėmė: nekantrymas. Tik dėl jo žmonės buvo išvaryti ir negrįžta atgal (F. Kafka).

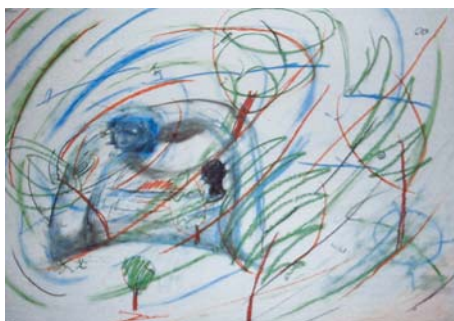
Instrukcija: nupieškite savo nekantrymą.

Po to atlikite ritualą: perkeiskite – sulankstykite laisvės paukštį, sulamdykite ar net visai suplėšykite ir pan. Dabar nupieškite, kaip atrodo jūsų kantrymas.

Ką jaučia kitas, kai aš...



Emocijų pažinimas





Pokalbis



Perkeitimas. Erdvinė kompozicija



Bendravimas be žodžių
Aš esu spalva...



Bendravimas be žodžių
Bendravimas dviese



Bendravimas be žodžių

Mes – grupėje



1. Арт-терапия. Хрестоматия - 2001.
2. Jo šventenybė Dalai Lama ir Howrd C., Cutler M.D., Laimės menas. Gyvenimo knyga - 2001.
3. Gaižutis A. Vaikystė ir grožis - 1988.
4. Grendstad N.M. Vaizduotė ir jausmai - 1999.
5. Gerstein J. A Place of Connection - 1998.
6. O.Lapinas. Postmodernistinės tendencijos psichoterapijoje - Kn.: Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Sudarytojas Rimantas Kočiūnas - 1999.
7. Gombrich E.H. Meno istorija - 1997.
8. Мей Р. Мужество творит - 2001.
9. Foersteris Fr.V. Auklėjimas ir auklėjamasis - 1928.
10. Hesse H. Skaitymai minutėms - 2001.
11. Исцеляющее искусство. Международный журнал арт-терапии – 2002, Нр.1-2-3-4.
12. Копытин А.И. Основы арт-терапии – 1999.
13. Копытин А.И. Системная арт-терапия – 2001.
14. Lowenfeld V. Creative and Mental Growth - 1987.
15. Малюков А.Н. Психология переживания и художественное развитие личности – 1999.
16. Milnas A.A. Pūkuotuko pasaulis - 1998.
17. Oster G.D., Gould P. Rysunek w psychoterapii – 1999.
18. Практическое руководство по терапии творческим самовыражением. Под общей редакцией М.Е.Бурно – 2002.
19. Практикум по арт-терапии. Под редакцией Копытина А.И. – 2000.
20. Read H. Wychowanie przez sztukę - 1976.
21. Шоттенлоер Г. Рисунок и образ в гештальттерапии– 2001.
22. Šiuolaikinės meninio ugdymo koncepcijos. Sudarė V.Matonis - 2000.
23. Sacacchione L. The Creative Journal. The art of finding juorself - 1979.
24. Выготский Л.С. Психология искусства – 1997.
25. Винникот Д. Игра и реальность – 2002.

Dapkutė, Aldona

Da-279 Kalba be žodžių: Dailės kaip terapijos taikymo praktika.

Metodinis leidinys – Vilnius: VšĮ „Rafaelis“, 2003, – 43 p.

ISBN 9955-9561-1-9

Ši knygelė – tai metodinis leidinys, kuriame apibendrinta autorės dailės terapijos taikymo patirtis. Jos tikslas – supažindinti dailės pedagogus, socialinius pedagogus, socialinius darbuotojus, psichologus ir kitus specialistus su dailės terapijos taikymo galimybėmis dirbant su rizikos grupei priklausančiais paaugliais. Trumpai išdėstoma dailės terapijos samprata, pateikiamas autorinės dailės terapijos programos pagrindimas. Didžiausias dėmesys skiriamas praktinio taikymo klausimams.

UDK 364.4

Viršelio ir piešinių autorius Povilas Zaleskis

Knygoje panaudoti LGN „Atsigrėžk į vaikus“ dailės terapijos vasaros stovyklos Palūšėje (2002 metai) dalyvių dailės darbai (LGN „Atsigrėžk į vaikus“ tęstinis projektas „Aš ir visuomenė“, koordinatorė Edita Korsakaitė).