

## 8 tema. Menas ir emocijos I: dramos terapija

### *Įvadas į naują temą*

Keletas tyrimų (Sextou, P., Smith, C., 2017, Crimmons, P., 1997, Hill, C., 2007), traktuodami vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo drama, rodo, kad senėjimas yra susijęs su įvairių socialinių įgūdžių sumažėjimu, dėl subjektyvios gerovės pablogėjimu, izoliacija nuo visuomenės ir vienatvė. Dramos terapija padeda pagerinti vyresnio amžiaus žmonių pažinimo funkciją, socialinius ir bendravimo įgūdžius, gerina subjektyvią gerovę (Hill, C., 2007, Johnson DR, 1986), ji gali padėti pasiekti konkrečius tikslus, susijusius su asmenybės vystymuisi (nadat.org, 2018). Dramos terapija gali pasiekti atsinaujinimo pojūtį. Tai padeda pagyvenusiems žmonėms pamiršti apie kasdienį skausmą, problemas, tapti kūrybingesniais ir produktyvesniais savo kasdieniame gyvenime (Kavanaugh, K., 1995).

**Pamokos tikslas** - ugdyti komandinio darbo įgūdžius grupėje; skatinti kognityvines funkcijas, tokias kaip mąstymas, įsivaizdavimas, atmintis ir įsiminimas, savivertės stiprinimas, kūrybiškumo ir džiaugsmo ugdymas.

### **Užsiėmimo planas.**

#### **Visoo 140 minučių:**

1. 15 minučių – Įvadinė dalis
2. 60 minučių – Praktinė (darbinė) dalis
3. 15 minučių – Pertrauka
4. 45 minučių – Praktinė (darbinė) dalis
5. 15 minučių – Baigiamoji dalis.

---

### **Terminologija**

**Dramos terapija** - (angl. drama therapy, dramatherapy) yra viena iš meno terapijos specialybių Latvijoje, kur klientai/pacientai naudoja įvairius teatro metodus, vaidmenų žaidimus, socialinę-dramą ir psichodramą, pažangią gramaturgiją, apsakymus, pasakas, metaforas, simbolius. Taip pat pasitelkiamos svajonės spręsti įvairias sveikatos ir socialines problemas individualiai arba grupėje terapinės aplinkos ir terapinio santykio kontekste. Tam gali būti naudojama kaukės, makiažas, daiktai, marionetinės lėlės, fotografijos kontekste ir videosiužetai, kad būtų pasiekti daugiau kūrybinės psichinės ir emocinės integracijos, asmenybės augimo ir kaitos, o taip pat įvairių simptomų sumažinimo (Sudraba, Vagale, 2011).

**Dramatinė projekcija** dramos terapijoje (John, 1996). Dramos terapeutas dėka šio modelio gali įvertinti kliento / paciento gebėjimas darbi kiekviename dramatinio žaidimo etape ir pasirinkti išteklius, kad padėtų asmeniui sėkmingai veikti ir vystytis.

**Dramatinė tikrovė** (Pendzik, 2008) yra apibrėžiama kaip ypatinga ir saugi forma, kurioje galite pradėti eksperimentuoti, ji skiriasi nuo įprastos tikrovės.

**Rekvizitai** – daiktai dramos terapijai, lėlės, minkšti žaislai, šalikai, akiniai, kepurės, drabužiai, audinių atraižos, kamuoliai, kamuoliai, rutuliukai, oro balionai, lazdelės, ramentai, pirštinės, magijos atributai, perukai, barzdos, pieštukai, popierius, laikraščiai ir t. t., tai yra, visa tai reikalinga užduočiai atlikti.

---

### **1. Įvadinė dalis – 15 minučių.**

#### **Patalpos padėtis**

Kambaryje yra kėdės, stovinčios ratu. Kėdžių skaičius priklauso nuo grupės narių skaičiaus, įskaitant grupės vedėją. Kambario šone, ant stalo, reikiami pamokai rekvizitai yra laisvai prieinami.



### Užduotis: Pasisveikinti

**Instrukcija vedėjui:** *pamokos vedėjas sveikina kiekvieną dalyvį, kuris atėjo į kambarį, ir siūlo dalyviui užimti jam patogią vietą.*

---

### Užduotis: vienas geras įvykis

**Tikslas:** Pasiruošti darbui, plėtoti bendro darbo ir kolektyvinio bendradarbiavimo įgūdžius.

---



### Užduotis: Vienas geras įvykis

**Instrukcija vedėjui:** *Nurodykite dalyviams "Papasakokite apie vieną gerą įvykį, kuris nutiko su jumis po paskutinio susitikimo ar šią savaitę". Esant būtinybei, vedėjas taip pat gali pirmasis papasakoti apie savo gerą įvykį, parodydamas pavyzdį likusiai grupei. Kai visi papasakojo apie savo gerą įvykį, grupės vedėjas trumpai apžvelgia užsiėmimą.*

---

### Užduotis. Žodžiai ir judesys.

**Tikslas:** „Įšildyti“ savo kūną, vaizduotę ir balsą, pasiruošti kūrybinei veiklai, padidinti energijos ir sktyvumo lygį.

### Patalpos padėtis

*Iš kambario centro išnešamos kėdės, kad dalyviai galėtų laisvai ir saugiai judėti.*

---



### Užduotis: Žodis ir judesys

**Instrukcija vedėjui:** *Nurodyti dalyviams: "Pastumkite kėdes į šonus, išlaisvinkite kambario centrą. Sustokite centre. "Jei yra sunkumų ir sveikatos problemų dalyviamsi, tai ši darba` galima atlikti sėdint ant kėdės. Vedėjas taip pat dalyvauja paskirtoje užduotyje.*

"Kiekvienas grupės narys turi ištarti savo vardą ir parodyti judesį kitiems dalyviams pagal laikrodžio rodyklę, o visi kiti dalyviai kartoja dalyvio vardą ir jo parodytą judesį". Pavyzdžiui, grupės vedėja ištaria savo vardą "Meri" ir pakelia rankas virš galvos. Visa grupė pakartoja Meri ir pakelia rankas virš galvos. "Dabar kitas dalyvis, laikrodžio rodyklės kryptimi pasako savo vardą ir parodo jo judėjimą" ir kt.

Kitas ratas: "Kiekvienas turi vėl pasakyti savo vardą, parodyti tą patį judesį ir pridėti garsą, tada visi kiti dalyviai pakartoja dalyvio vardą, parodo savo judesį ir garsą." Pavyzdžiui, grupės vedėjas (-a) pasakosavo vardą "Meri" ir pakelia rankas ant galvos ir sako: "Na". Visa grupė pakartoja Meri, pakeldama rankas virš galvos ir sakydama: "Na".

Kitas ratas. Po to, kai visi dalyviai pasakė savo vardą ir parodė savo judesį, pridėjo garsą: "Dabar visi ta pačia tvarka kartojame kiekvieno dalyvio vardą, judesį ir garsą".

Šį veiksmą rekomenduojama tęsti keletą kartų, tuo pačiu greitinant tempą.

---

---

## Užduotis: Daikto transformacija

---

### Tikslas:

Lavinti vaizduotę ir kūrybiškumą, „sušilti“ tolimesniems veiksams, įeiti į dramatišką tikrovę.

### Būtinai rekvizitai:

Penki paprasti daiktai, pvz., sviedinys, balionas, knyga, pagalvė, žaislas, šalikas ir kt.

### Patalpos padėtis

Kambario centre nebėra kėdžių, kad būtų galima saugiai judėti.

---



## Užduotis: daikto transformacija

**Instrukcija vedėjui:** *Dalyviams duoti užduotį: "Sustokite ratu". Grupės nariai yra rate su grupės vedėju. Grupės vedėjas parenka paprastą objektą, pavyzdžiui, sviedinį.*

*"Jūsų užduotis yra galvoti, kad šis sviedinys yra ne sviedinys, o kitam dalyviui pateikti sviedinį kaip kitą daiktą".*

*Pvz., "Aš duodu jums sunkų krepšį", o judesiais rodo krepšiko sunkumą, kartu perduodant sviedinį. Kitas dalyvis įsivaizduoja ir daro tai, kad gavo šį sunkų krepšį, tada paverčia jį kažkuo kitu ir atlieka pasirinktą operaciją ir t. t. "*

*Grupės vedėjas turėtų tuo pačiu metu palaikyti dalyvius, primindamas, kad būtina naudoti visą kūną išreikšti išgalvotam objektui. Užduotį atlikti per 5 ratus, kiekvieną kartą keičiant daiktą.*

---

## 2. PRAKTINĖ DALIS – 60 minučių.

### Tikslas:

- Ugdyti bendravimo įgūdžius grupėmis.
- Sukurti spontaniškumą ir kūrybiškumą
- Skatinti pažinimo funkcijų naudojimą (atminties, dėmesio, mąstymo)
- skatinti jų sugebėjimų, vertybių ir reikšmingumą;
- gerinti subjektyvią gerovę,
- Mėgautis pamoka.

### Užduotis. Raskite tris skirtumus

#### Būtinai rekvizitai:

Vienas asmeninis daiktas iš kiekvieno grupės nario, įskaitant grupės vadovą. Tai gali būti kažkas, priklausantis grupės nariams, pavyzdžiui, laikrodis, šalikas, rašiklis ir kt.

#### Situacija patalpoje.

Vedėjas ir kiti dalyviai susėdę ratu. .

---



## Užduotis: Raskite tris skirtumus

**Instrukcija vedėjui:** *Užduotis dalyviams "Padėkite vieną iš savo daiktų ant grindų". Kai tik žmonės savo daiktus padės ant grindų, vedėjas nurodys: "Ant grindų yra jūsų objektai, atidžiai pažvelkite į juos, neliesdami jų, pažvelkite į jų padėtį palyginti su kitais objektais. Užsimerkiate, pakeisite jų padėtį. Kai atsimerksite, turėsite pavadinti pakeistus objektus ir gražinti juos į ankstesnę padėtį, kaip tai buvo nuo pat pradžių. Tas, kuris pirmasis*

---

---

nurodys visus tris pakeistus daiktus ir grąžins juos į ankstesnę padėtį, taps sekančiu šios užduoties vedėju ir pakeis kitų trijų elementų poziciją, kai tuo metu kiti užsimerks. "Užsimerkite ir palaukite, kol aš leisiu jums atsimerkti".

Per tą laiką, kol grupės nariai yra užsimerkę, grupės vadovas pakeičia trijų daiktų padėtį. "Atsimerkite. Aš pakeičiau trijų daiktų poziciją. Kas gali man pasakyti, ką pakeičiau, ir atstatyti daiktus į pradinę padėtį?". Grupės lyderis stebi sukčiavimą. Pageidautina atlikti užduotį, kol visi grupės nariai taptų lyderiais, bet ne ilgiau kaip 10 minučių.

---

### **Klausimas dalyviams:**

*Ar buvo sunku pastebėti pakeitimus? Ką reiškia būti grupės lyderiu?*

**Instrukcija vedėjui:** klausimas užduodamas visai grupei, siekiant dalytis patirtimi, pritraukti kiekvieną dalyvį ir pažinti savo jausmus atliekant užduotį.

---

### **Užduotis. Pasakojimas apie daiktą.**

#### **Būtinai rekvizitai**

Ryškaus audinio nepermatomas krepšys su įvairiais daiktais viduje. Krepšelyje esančių daiktų turi būti trimis daugiau už grupės narių skaičių. Rekvizitais gali būti tokie daiktai, kaip pinigai, laikrodis, kriauklė, atvirukas, laiškas, knyga, moneta, akmuo, ornamentas, skara, žiedas, raktas, butelis, koncerto bilietas, vaikų piešinys, keraminė figūrėlė, kepurė, vaiko barškutis ir t. t.

#### **Padėtis patalpoje**

Grupės vedėjas ir dalyviai sėdi ratu.

---



### **Užduotis: Pasakojimas apie daiktą. 1 dalis**

**Instrukcija vedėjui:** Grupės lyderis su audinio krepšiu apeina visus grupės narius ir pateikia nurodymus "Prašau paimti daiktą iš krepšio, nežiūrėdami į krepšį". Kai visi grupės nariai gavo po vieną daiktą, grupės vadovas toliau tęsia: "Pažvelkite į daiktą ir pagalvokite apie tai, su kuo galima susieti šį objektą".

---



### **Klausimas dalyviams:**

*Su kuo jūs susiejate pasirinktą daiktą? Ar šis daiktas sukelia jums kokius nors prisiminimus? Ką primena? Kas yra pasirengęs dalintis prisiminimais ir papasakoti?*

**Instrukcija vedėjui:** klausimas užduodamas visai grupei siekiant dalytis patirtimi, paskatinti kiekvieną dalyvį atverti jausmus ir prisiminimus. Užduoties turi būti vykdoma tol, kol visi grupės nariai papasakos apie savo asociacijas ir susies jas su atsitikimu iš savo gyvenimo.

---



### **Užduotis: Pasakojimas apie daiktą. 2 dalis**

**Instrukcija vedėjui:** Duoti nurodymus dalyviams "Prašau suskirstyti į 3-4 žmonių grupes. Jums reikia sukurti naują istoriją įvairiomis temomis taip, kad kiekvienas daiktas dalyvautų naujoje istorijoje. Jūs turite sugalvoti istorijos pavadinimą ir papasakoti kitiems dalyviams apie tai. Jūs turėsite 10 minučių pasiruošti. Galite naudoti bet kokias priemones savo istorijai kurti. Veiksmas gali vykti ant stalo, kėdės ar grindų. Ir sugalvokite savo istorijos

---

---

pavadinimą". Grupės lyderiui rekomenduojama priminti grupei, kiek laiko jiems liko, kad sukurtų naują istoriją: "Turite dar 5 minutes, turite dar 2 minutes".

*Grupės vedėjas gražina rekvizitą atgal į audinio krepšį po užduoties.*

---



### **Klausimai dalyviams:**

*Buvo lengva ar sunku papasakoti apie pasirinktą dalyką? Ką jums reikia pasidalinti savo išpūdžiais ir asociacijomis su kitais grupės nariais? Kaip jums nutinka kasdieniame gyvenime? Kokius jausmus jums sukelia tokios užduoties tlikimas? Kaip sekėsi bendradarbiauti su dalyviais? Jums buvo sunku ar lengva sugalvoti istoriją? Kas padėjo jums sukurti tokį pavadinimą?*

**Instrukcija vedėjui:** klausimas užduodamas visai grupei, siekiant dalytis patirtimi, taip pat susipažinti su dalyvio istorija.

---

### **Užduotis. Užsidėk kepurę ir papasakok istoriją.**

#### **Būtinai rekvizitai**

Skirtingų stilių ir tipų skrybėlės, kaklaskarės. Rekvizitų skaičius priklauso nuo grupės narių skaičiaus, įskaitant grupės lyderį.

#### **Padėtis patalp[oje]**

Krėslai yra šonuose, paliekent erdvę darbui, taip pat vietą, skirtą kepurėms ir šalikams

---



### **Užduotis. Užsidėk kepurę ir papasakok istoriją.**

**Instrukcija vedėjui:** Duokite nurodymus dalyviams "Pasirinkite vieną skrybėlę ar skarą. Turite užsidėti skrybėlę ar skarą ir įsivaizduokite, kas tinka šiai skrybėlei. Turėsite pasakyti, kas esate, kur einate, ką darote ir t. t. " Grupės lyderis pradeda pavyzdžiu - "Mano vardas yra ... ir aš užsidėjau šią skrybėlę, nes aš einu į operą ...". Kai kurie grupės nariai gali pasitelkti papildomą pagalbą pasakodami savo istoriją. Jei dalyviams sunku sugalvoti istoriją, jie tik pasako pavadinimą ir žodį perduoda kitam dalyviui. Grupės vadovas duoda klausimų, papildančių vienas kitą, kad grupės nariai galėtų pasakyti istoriją apie jų pasirinktą įvaizdį "Į Operą? Kas atsitiko? Kokia nuotaika? Ką jie darys? Ar dar planuojate susitikti? Kas jums patinka, kas ne? Kiek metų? Koks miestas? Kur jis yra? Kur tai vyksta? ir t.t."

---



### **Klausimai dalyviams:**

*Ką reikš įsijausti į įvaizdį? Kiek sunku atsakyti į klausimus apie pasirinktą įvaizdį? Kodėl? Kas trukdė ar padėjo su pasirinktu įvaizdžiu?*

**Instrukcija vedėjui:** Reikėtų paklausti visų įvaizdžių, kad kiekvienas dalyvis galėtų dalintis patirtimi atliekant užduotį.

---

## **3. PERTRAUKA – 15 minučių**

#### 4. PRAKTIKOS DARBAS – 45 minutės.

##### Tikslas:

- Ugdyti bendravimo įgūdžius grupėmis;
- Plėtoti spontaniškumą ir kūrybiškumą;
- Skatinti pažinimo funkcijų naudojimą (atmintį, dėmesį, mąstymą);
- skatinti jų sugebėjimų, vertybių ir svarbos plėtotę;
- Pagerinti subjektyvią gerovę;
- Gauti malonumą iš pamokos.

---

##### 4.1. Užduotis. Oro balionėlis.

###### Būtinai rekvizitai.

6 – 9 pripučiami oro balionėliai.

###### Padėtis patalpoje.

Kambaryje nebėra kėdžių, kad būtų galima laisvai atlikti užduotį.



##### Užduotis: Oro balionėliai

**Instrukcija vedėjui:** *Duokite nurodymus dalyviams "Prašome susiskirstyti į 2-3 mažas grupes. Uždavinys yra išlaikyti balioną ore savo grupės rate, kad jis neišeitų iš apskritimo ir nepaliestų grindų. Po kurio laiko aš pridėsiu keletą papildomų balionėlių kiekvienai grupei." Pradžioje vieną balionėlį kiekvieci grupei, tada antrą ir trečią balionėlius. Padidinti balionų skaičių iki 5 balionų. Užduotis užbaigiama per 3-5 minutes*



##### Klausimai dalyviams:

*Pagal kokius principus buvo pasirenkami grupės nariai? Kiek buvo sunku atlikti užduotį? Ar pavyko išlaikyti balionėlius ore?*

**Instrukcija vedėjui:** *Kiekvieno grupės nario klausama norint išsiaiškinti nuomonę dėl šios užduoties.*

---

##### Užduotis. Pasakojimas pagal temą.

###### Būtinai rekvizitai.

Šokiajuostė (šokdynė) yra 3-5 metrų ilgio arba keli ilgi šalikai, skiriantys scenos plotą ir žiūrovus. Priklausomai nuo grupės pasirinktos temos, galima naudoti bet kokius kitus esančius kambaryje rekvizitus, kurie buvo naudojami ankstesnėse užduotyse.

###### Padėtis patalpoje:

Dalyviai sėdi apskritime. Viduryje yra virvė, padalijanti auditoriją ir sceną.



##### Užduotis. Pasakojimas pagal temą

**Instrukcija vedėjui:** *Duokite nurodymus dalyviams "Prašome susiskirstyti į grupes po 3-4 asmenis. Mes parengsime kiekvienai grupei temą ir žanrą. Pavyzdžiui, tema yra pirmoji meilė, žanras - baisi istorija. Po to kiekviena grupė turi pateikti savo istoriją nedideliu etiudu ir pabaigoje pasakoti istorijos moralą. Istoriją parengti per 15 minučių. "*

*Per pasirodymą kiti grupės nariai užima žiūrovų vietą. Grupės vedėjas laisvai leidžia mažoms grupėms susitarti eilės tvarka, kuria bus parodytas parengtas etiudas.*



**Klausimas dalyviams:** *Ar sunku sugalvoti temą? Ar buvo lengva dirbti grupėje? Ar jums pavyko sukurti reikiamą etiudą? Kaip buvo paskirstyti vaidmenys? Ar esate pasiruošę rizikuoti kurdami įvaidį? Kiek tikrovėje būtumėte pasirengęs tokiai užduočiai?*

**Instrukcija vedėjui:** Kiekvieno grupės nario prašoma pareikšti nuomonę dėl šios užduoties.

## 5. BAIGIAMOJI DALIS – 15 minučių.

Grupės vedėjas trumpai apibendrina, kas buvo padaryta. Įvertina dalyvių dalyvavimą, kas ir koku tikslu buvo daroma.

### Užduotis. Stebuklingoji dėžutė.

#### Padėtis patalpoje

Vedėjas ir dalyviai sėdi ratu.

#### Būtinai rekvizitai

Šalikai, audinio gabaliukai, popieriaus lapai ar kitos medžiagos, iš kurių galite greitai ir lengvai sukurti magišką dėžutę. Taip pat galite naudoti rekvizitus iš ankstesnių užduočių.



### Užduotis. Stebuklingoji dėžutė.

**Instrukcija vedėjui:** *Duoti nurodymus dalyviams: "Sukursime magišką dėžutę kartu iš mums prieinamų rekvizitų". Sukūrę magišką dėžutę mes visi sėsime ant kėdžių. "Prašome imtis rekvizitų, simbolizuojančių, kaip jautėtės per mūsų užsiėmimus, arba paprašykite Magiškos Dėžutės to, ko norėtumėte gauti. Pavyzdžiui, galite prašyti kažko kažko konkretaus, kažko būtino, kad jaustumėtės gerai*

---

### Literatūros sąrašas

- Crimmons, P., (1997). Storymaking and creative groupwork with older people. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hill, C., (2007). CREATIVE GROUP WORK WITH OLDER PEOPLE. [www.dramatherapysouthwest.org/ResourceDownload=41](http://www.dramatherapysouthwest.org/ResourceDownload=41)
- Jennings, S., (1999). Introduction to developmental playtherapy: playing and health (14.lpp.). Jessica Kingsley Publisher Ltd.
- Johnson, D. R., (1986) The developmental method in drama therapy: Group treatment with the elderly. [The Arts in Psychotherapy. Volume 13, Issue 1.](#), 17-33
- Kavanough, K., (1995). Dance and drama therapies stimulate creativity, enhance patient well-being. Brown University Long-Term Care Quality Letter. 7 (14) p5.2p.
- NORTH AMERICAN DRAMA THERAPY ASSOCIATION, (2018). [www.nadt.org](http://www.nadt.org)
- Pendzik, S., (2008). The Arts in Psychotherapy, 35(5), 349-354.
- Sextou, P., & Smith, C., (2017). Drama is for Life! Recreational Drama Activities for the Elderly in the UK. Text Matters, 7 (7). <https://content.sciendo.com/view/journals/texmat/7/7/article-p273.xml>
- Sudraba, A., Vagale, A., (2011). Drāmas terapijas vispārīgs raksturojums. No K. Mārtinsone (red.), *Mākslu terapija* (374.lpp.). Rīga: Izdevniecība RaKa.