

9 tema: Menas ir emocijos. I Muzikos terapija

Užsiėmimo tikslas yra padėti grupės nariams reikšti teigiamas emocijas, skatinti bendradarbiavimą ir kognityvines (atpažinimo) funkcijas: planavimą, mąstymą, įsiminimą, vaizduotę ir atminties aktyvinimą. Taip pat padėti naudotis didžiąja ir mažąja motorika, gerinti judesių koordinavimą ir savimonės plėtotę.

Užsiėmimo planavimas:

Viso 150 minučių, iš kurių:

Įvadas - 15 min.

Veiksmo dalis: Aktyvi muzikos terapija - 60 min.

Petrauka - 15 min.

Veiksmo dalis: Gavėjo muzikos terapija - 45 min.

Užbaigimas - 15 min.

Glosarijus (žodynas)

Muzikos terapija - tai medicininės reabilitacijos technologija, patvirtinta Latvijoje, kur muzika ir jos elementai (garsas, ritmas, melodija, harmonija) yra naudojami įvairioms emocinėms, fizinėms ir socialinėms problemoms spręsti vadovaujant terapeutui:

- akcentuoja *aktyvią muzikos terapiją*, per kurią žmonės aktyviai dainuoja, groja muzikos instrumentais ir net kuria muziką ar dainas, ir *pasyvią muzikos terapiją*, kai asmuo klausosi muzikos, parinktos gydytojo pasitelkiant vaizduotę, relaksaciją ir problemų sprendimą;
- kad dalyvautų muzikos terapijoje ir iš to gautų naudos, žmogui nereikia mokėti groti muzikos instrumentu, nėra būtina pažinoti natas, taip pat nereikia mėgti klasikinę muziką, nes muzikos terapijos procese ji nėra naudojama estetinių požiūriu, tačiau veikia, kaip galimybė parodyti arba pristatyti žmogaus mintis, jausmus, poreikius ir rūpesčius;
- muzikos terapija galima užsiimti individualiai ir grupėmis;
- sesiją paprastai sudaro trys dalys: įvadas, kurio metu vyksta dalyvių faktinės emocinės ir fizinės situacijos vertinimas ir įžanga į kūrybinį darbą, veiksmo dalį, per kurią terapeutas įgyvendina vieną ar daugiau kūrybinių metodų ir aptariamas kūrybos procesas bei vertinami jo rezultatai vertinimas ir baigiamoji dalis, kurioje daromos išvados apie patirtį ir kaip naudoti įgytą patirtį, įgūdžius ar požiūrį į gyvenimą už terapijos ribų;
- Dalis muzikinės terapijos užsiėmimo vadinama sesija, kuri trunka 30-90 minučių. Sesijos trukmė daugiausia priklauso nuo asmens gebėjimo susikaupti, taip pat dalyvių skaičiaus - pvz grupiniai užsiėmimai, kaip taisyklė, paprastai trunka 60 minučių ir ilgiau.

1. ĮVADAS - 15 minučių

Būtinoms užsiėmimui vykti sąlygos:

Grupės dalyviai ir vedėjas susėda ratu.

Nurodymai grupės vedėjui:

Grupės vedėjas kreipiasi į kiekvieną dalyvį kviesdamas:

- 1) Pasakyti savo vardą ir vieną faktą iš savo gyvenimo, interesų ir pan. savo nuožiūra;
 - 2) Papasakoti, ko tikisi iš užsiėmimo;
 - 3) Papasakoti, ką yra pasirengęs duoti grupei;
 - 4) Įvertinti savo esamą nuotaiką ir fizinę gerovę pagal 10 taškų sistemą;
 - 5) Grupės vedėjas pateikia trumpą suplanuotos veiklos apžvalgą (priklausomai nuo veiksmų, aprašomų žemiau).
-

2. VEIKSMO DALIS: AKTYVI MUZIKOS TERAPIJA - 60 minučių

Tikslai:

- Užtikrinti individualios savianalizės ir saviraiškos galimybę.
- Skatinti komandinį darbą.
- Skatinti pažinimo funkcijos naudojimą (planavimas, mąstymas, įsiminimas).
- Skatinti mažų ir didelių motorikos funkcijų naudojimą ir judesių koordinavimą.
- Skatinti kūrybinį mąstymą.
- Skatinti savivertę - suvokti jos svarbą, vertybes ir gebėjimus.

Salygos vykti užsiėmimui:

Grupės dalyviai ir vedėjas susėda ratu.

Būtinai diktai:

Kiekvienas grupės narys ir vadovas turi vieną ritmo instrumentą, pavyzdžiui - varpelį, būgną, plaktuvą, marakasą (džiaz instrumentą), tamburiną, trikampį ir pan. Tai gali būti ir savadarbiai įrankiai (ryžiai, žirniai, nedideli akmenukai skardinėje nuo kavos, kiaušiniai Kinder, plastikiniai buteliai) arba kasdieniai daiktai - mediniai ar metalo šaukštai, skalbimo lenta, katiliukai ir medinis šaukštas. Tokioje situacijoje, kai nėra galimybių gauti įrankių ar daiktų, su kuriais sukeliama garsai, galima juos išgauti plojant rankomis, beldžiant kojomis ar beldžiant pieštuku į stalą.

2.1. Aktyvumas: Pasiųsti muzikinę žinutę

Nurodymai grupės vedėjui:

Grupės narys, be žodžių (mimika, linkteldamas galvą), kreipiasi į bet kurį grupės narį, vaidina muzikinį sveikinimą (laišką). Asmuo, gavęs laišką, pasirenka kitą gavėją ir siunčia jam muzikinį laišką. Veikla kartojama, kol laišką gauna ir kiekvienas grupės dalyvis.

Klausimai grupės dalyviams:

• *Lengva ar sunku buvo išsiųsti laišką? Kaip pasirinkote asmenį siųsti žinutę - ar kreipėtės į mažiau žinomą grupės narį, ar pasirenkate žinomą asmenį, kurio reakcija į laišką buvo nuspėjama, saugi? Kokie buvo jūsų lūkesčiai siunčiant laišką - ar tikėjotės, kad laiškas bus priimtas pritariamai ar kritiškai? Kaip jūs sukūrėte laišką - iš anksto pasirengėte, remdamiesi gerai žinomais motyvais (pavyzdžiui, garsios dainos ritmu) arba grojote spontaniškai? Kokia yra jūsų kasdienio bendravimo patirtis - ar lengva jums pasikalbėti su kitais žmonėmis, tikrai pasakyti, ką norite pasakyti ir būti suprastam?*

• *Lengva ar sunku buvo gauti laišką? Ar jaučiate dėkingumą, ar nepatogumą? Jei jums buvo nepatogu, kodėl? Ar bandėte suprasti žinią?*

2.2. Aktyvumas: Klausk to, ko nežinai

Nurodymai grupės vedėjui:

Grupė žaidžia neapibrėžtą ritmą kartu. Žaidžia tol, kol komandos vadovas sustabdo žaidimą, tada vienas grupės narys pasirenka kitą ir klausia jo. Kai gaunamas atsakymas, komandos vadovas (ir grupė) atnaujina žaidimą. Kai lyderis vėl sustabdo žaidimą, grupė taip pat nutyla, o dalyvis, atsakęs į klausimą ankstesniame ture, pasirenka kitą dalyvį ir ko nors jo klausia. Kai atsakyta į klausimą, grupė vėl žaidžia. Taip grupė dirba tol, kol kiekvienas grupės narys užduoda bent vieną klausimą

Klausimas grupės dalyviams:

• *Kaip pasirinkote grupės narij, kurio klausėte - ar bendravote su labiau pažįstamais grupės nariais ar norėjote sužinoti daugiau apie mažiau pažįstamą? Koks buvo jūsų tikslas, užduoti klausimą - sužinoti kažką svarbaus apie žmogų ar žaidimą džiaugsmui?*

• *Ar jūs jautėtės saugūs grupėje, atskleidžiant informaciją apie save? pasirenkant informaciją, kurią pats atskleidėte? Jei buvote atsargus, ar žinote, kodėl?*

2.3. Aktyvumas: Kurkime istoriją

Instrukcija grupės vedėjui:

Vedėjas siūlo grupei kartu kurti istoriją, kuri prasideda žodžiais "Kartą gyveno ...". Bėgdami paeiliui pagal laikrodžio rodyklę kiekvienas dalyvis prideda sakinį ar net pastraipą į istoriją. Be to, kiekvienas dalyvis iliustruoja pasakytą tekstą su muzikos instrumentu.

Veikla tęsiasi tol, kol visi grupės nariai dalyvauja kuriant istoriją. Jei grupė yra laiminga dirbti, o pasakojimas pasirodys įdomus, galima pereiti prie antro ir trečio rato.

Klausimai grupės dalyviams:

• *Kokia yra bendra grupės nuotaika kuriant istoriją - apibūdinkite vienu žodžiu!*
• *Ką manote, kuris iš istorijos vaizdų sukuria šią nuotaiką?*
• *Ar esate pasirengęs rizikuoti, siūlydamas dramatišką istorijos posūkį ar netikėtų vaizdų atsiradimą? Ar jums pavyko tai padaryti? Jei ne, kodėl? Jei taip - jei rizika buvo pateisinama ir ar tai buvo įmanoma pasiekti lūžio tašką – t. y., ar jus palaikė grupė - ar priėmė kiti dalyviai jūsų pasiūlymą ir ar toliau dirbo su jumis?*

• *Kiek esate pasirengęs rizikuoti neįprastais sprendimais kasdieniame gyvenime? Ar jums patinka išbandyti kažką naujo?*

2.4. Aktyvumas: ritmo ratas

Instrukcija grupės vedėjui:

Grupės lyderis paaiškina užduotį ir kviečia dalyvį, pasirengusį perimti vadovavimą. Jei tokio dalyvio nėra, pirmojo turo grupės lyderis yra grupės vedėjas. Išaiškinant užduotį, pageidautina pabrėžti, kad kiekvienas atlieka tą patį: lyderio ritmu, o taip pat ir apskritu rankos judesiu, parodo, kokia kryptimi dalyviai prisijungia prie žaidimo ir iš jo išeina.

Užduoties taisyklės:

- 1) Aktyvumo vedėjas, iš pradžių žaisdamas vienas, siūlo grupei paprastą ritmą;
- 2) grupės nariai, veikiantys pagal laikrodžio rodyklę, prisijungia prie veiklos lyderio po vieną, kol visa grupė žaidžia vienu ritmu;
- 3) Pažaidę tam tikrą laiką kartu, dalyviai po vieną išeina iš žaidimo, o judėjimas dabar tęsiasi prieš laikrodžio rodyklę, būtent, pirmiausia pašalinami tie, kurie įėjo paskutiniai;
- 4) taip tęsiasi tol, kol lyderis vėl žaidžia vienas ir nutyla.

Klausimai grupės dalyviams:

• *Vadovams, kaip paprasta buvo išrasti ritmą ir kiek, jūsų manymu, grupei jis buvo suprantamas ir atkuriamas? Ar norite parodyti save (ritmiškai) ar daugiau galvoti apie tai, kaip lengva grupei jus kopijuoti, suprasti? Kaip jautėtės girdėdamas, kad visi seka jūsų pavyzdžiu? Ar visi girdėjo ir suprato jūsų sumanymą? Jei ne, ar turite idėją, kodėl? Pagalvokite - ar lengva jums būti lyderiu, ar galbūt mesti iššūkį kitiems, o gal, tikėtina kad būsite pasekėjas?*

• *Pasekėjams - kaip lengva buvo sekti, būtent nukopijuoti kito grupės nario pasiūlymą? Gal pastebėjote, kad gali būti sunku sekti - norėjosi pasikeisti, pagreitinti žaidimą? Ką veikėte su šiuo impulsu? Kaip greitai padarėte savo ėjimą (prisijungėte prie draugų rato ir išėjote iš jo)? Pagalvokite apie tai, ką darote savo gyvenime, kai reikia vadovautis lyderiu, kuris yra lėtesnis nei jūs ar kurio idėjos nepriimtinos? Ar galite išreikšti savo poziciją, kuri yra kitokia?*

2.5. Aktyvumas: orkestras

Instrukcija grupės vedėjui:

Grupė suskirstoma į keturis pogrupius, kiekviena iš jų įsisavina muzikinį elementą, kuris vėliau tampa orkestro dalimi:

- 1 grupė - plojimas delnais (delnai);
- 2 grupė – kvietimas balsu (pvz., "Ho") (balsas);
- 3 grupė - plojimas delnais (delnai); pliaukšėjimas per kelius (keliai);
- 4 grupė - pliaukšėjimas per kelius (keliai), plojimas delnais (delnai) ir kvietimas balsu (balsas).

Svarbu! Ši užduotis reikalauja daug dėmesio, todėl svarbu paprašyti grupę sutelkti dėmesį, taip pat būti draugiškiems sau ir kitiems, jei įsisavinimas nevyksta taip greitai, kaip norėtūsi. Ritmas yra įvaldomas individualiai, po to - pogrupiuose, tada visi žaidžia kartu. Komandos vadovas nurodo, kad tempas yra 1-2-3-4 arba diriguoja 4/4 (žr. Diagramą žemiau).

1 grupė

1	2	3	4
viens	viens	viens	viens
delnai	delnai	delnai	delnai

2 grupė

1	2	3	4
viens	-	-	viens
balsas			balsas

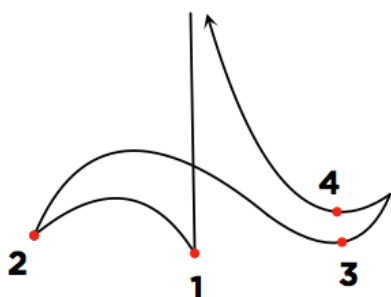
3 grupė

1	2	3	4
viens	Viens-du	viens	Viens-du
delnai	keliai	delnai	keliai

4 grupė

1	2	3	4
viens	viens	viens-du	viens
balsas	balsas	keliai	delnai

Dirigavimo schema



Klausimai grupės dalyviams:

• Kokia buvo jūsų patirtis šios veiklos metu? Ar jūs kritikavote save? Jei taip, ką jūs darėte su šia kritika? Ar jums pavyko išlaikyti ramybę suvokiant: taip, čia tu esi mano kritikas, bet aš tavimi neužsiimsiu, nes mano užduotis - sutelkti visą dėmesį į muziką? Kada kritika pasirodė kritikas - prieš užduoties pradžių ar užduoties metu? Koks buvo kritikas - liūdnas, bejėgis, piktas, užsispyręs ir ryžtingas?

• Kaip paprastai jums pavyksta išmokti naujų dalykų ar išmokti naujo požiūrio į pažįstamą? Ar galite elgtis su atviru protu, susidomėjimu ar teikiate pirmenybę patikrintam keliui? Kas gali padėti jums daugiau pasitikėti savo sėkme?

3. PERTRAUKA – 15 minučių

4. VEIKSMO DALIS: RECEPTYVINĖ MUZIKOS TERAPIJA - 60 minučių

Tikslas:

- Užtikrinti individualią savianalizę ir saviraišką.
- Skatinti pažinimo funkcijos (vaizduotės, atminties, mąstymo) naudojimą.
- Skatinti kūrybinį mąstymą.
- Skatinti tinkamą dėmesio funkcijos naudojimą.
- Skatinti savigarbą - suvokti jos svarbą, vertybes ir gebėjimus.
- Mokyti savireguliacijos ir atsipalaidavimo įgūdžių.

Sąlygos užsiėmimui:

Grupės dalyviai ir vedėjas susėda ratu. Jeigu įmanoma per pratimą *Aktyvumas 4.2* dalyviams galima pasiūlyti pledus ir rekomenduoti sumažinti apšvietimą.

Būtinai daiktai:

- Kiekvienam grupės nariui *4.1. Užduotis*, Darbalapis, aplankas ar kartono dėklas, pieštukas.
- Grupės vedėjui *4.2. Užduoties* darbalapis.
- Muzikos grojimo technika.
- Muzikos įrašai: 1) Frédéric Chopin: Prelude, No. 15; 2) Maurice Ravel: Miroirs III. Une Barque sur L'Océan; 3) Johann Pachelbel: Canon in D; 4) Johann Strauss I: Piano Sonata in B Minor, Op. 5: II. Adagio cantabile.

4.1. Muzikos klausymas suinteresuotai nusiteikus

Instrukcija grupės vedėjui:

Grupės dalyviai ir vedėjas susėda ratu, kiekvienas turi *Darbalapį 4.1*. Grupės vedėjas kviečia dalyvius pasiklausyti keturių kūrinių fragmentų, Klausantis reikia sutelkti dėmesį į:

- 1) Man patinka ar nepatinka tai, ką girdima (požiūris, kritikas);
- 2) Kas girdima (ausimis) (instrumentai, ritmas, garsumas);
- 3) tai, ką suvokia širdis (emocijos, nuotaika);
- 4) kaip reaguoja kūnas (šiluma, melancholija, noras šokti);
- 5) Kas atsitinka atmintyje ir prisiminimuose (vizijos, vaizdai).

Grupės lyderis iš kiekvieno kūrinio pagroja poros minučių fragmentą, tarp jų - vienos minutės pauzė. Kviečia grupės narius tiesiogiai žymėtis darbalpyje, klausantis muzikos, nes yra sveikintinas tiesioginis spontaniškas atsakymas. Grupės lyderis nurodo, kad esant situacijai, kai muzika yra garsi ar kelia nemalonius jausmus, grupės narys turi pakelti ranką.

Išklausius fragmentus, vedėjas kviečia grupę dalytis patirtimi, atskirai atsižvelgiant į kiekvieną kūrinį, daugiausia dėmesio skiriant 3-5 punktuose. Aptarimo pabaigoje lyderis siūlo grupei pareikšti nuomonę (pavyzdžiui, balsuoti) dėl kūrinio, kurį grupė yra pasirengusi klausytis visą su atsipalaidavimo užduotimi.

Grupės lyderis nurodo, kad, naudodami *Darbalapį 4.1*, dalyviai gali atlikti šią užduotį savarankiškai su pasirinkta muzika ("YouTube", CD, muzikos biblioteka), kad pasirinktą muziką pagal savo dabartinius poreikius, pavyzdžiui, poilsio, kūno aktyvavimo, atminties stimuliavimo, klausai ir vaizduotei.

Klausimai grupės dalyviams:

• *Lengva ar sunku valdyti dėmesį ir sutelkti jį į įvairias sritis? Kurie iš stulpelių sekėsi užpildyti paprasčiausiu būdu? Kurį užpildant atsirado sunkumų?*

4.2. Muzikos klausymas pasitelkiant vaizduotę

Instrukcija vadovui:

Grupės vedėjas, naudodamas *Darbalapį 4.2* ir per *Aktyvumo 4.1* metu pasirinktą muzikos kūrinį, atlieka muzikos klausymo ir atsipalaidavimo *Aktyvumą*, pasitelkdamas vaizduotę. Jis taip pat teigia, kad tokia veikla - atsipalaidavimas ir kelionė vaizduotėje - gali būti realizuota savarankiškai, naudojant išdalintą medžiagą "Atsipalaidavimas ir kelionė vaizduotėje" (*Darbalapis 4.2*).

Klausimai grupės dalyviams po muzikos klausymo:

• *Ar galite pailsinti savo kūną, tuo pat metu išlaikydami ramybę, bet ir aktyvų protą bei vaizduotę?*

• *Ar sugebėjote atsipalaiduoti, naudodamas laipsnišką atsipalaidavimą ir laukinės gamtos gyvybingos energijos įvaizdį, kad patirtumėte kūno reakcijas - gravitaciją, šilumą, atsipalaidavimą?*

• *Ar galėjote naudoti savo vaizduotę? Kur pabuvote, su kuo susitikote, kas nutiko?*

• *Kaip ilsitės savo kasdieniame gyvenime? Pasidalinkite su grupe!*

5. UŽBAIGIMAS – 15 minučių

Užsiėmimo sąlygos:

Grupės dalyviai ir vedėjas susėda ratu.

Instrukcija vedėjui:

Vadovas daro dienos apibendrinimą - kokia aktyvi veikla atlikta, kokie tikslai pasiekti. Tada jis kviečia grupės narius kurti savo pačių apibendrinimus: kokią patirtį jie gavo, kas jiems patiko ir pradžiugino? Su kuo – su kokia emocija, mintimis - jie eina namo? Svarbu, kad žodis būtų suteiktas visiems. Nepamirškite padėkoti grupei už bendradarbiavimą!

9 tema. Menas ir emocijos II

Meno terapija

Pirma užsiėmimo dalis – 1 val. 10 min.

Glosarijus (žodynas)

Vizualiai plastiška meno terapija Latvijoje yra viena iš keturių sričių meno terapijos, kurios klientai naudoja įvairias vizualias vaizduojamojo meno priemones (meno reikmenis), metodus ir veiklos būdus (piešimą, tapybą, koliažą ir mozaiką) saviraiškai ir refleksijai (atspindžiui) dalyvaujant (stebint) meno terapeutui. Meno terapijai naudojamas kūrybinis procesas, rezultatas (kūrinys/vizualinis vaizdas), kūrybinio proceso apmąstymas arba jo rezultatas. Visi trys komponentai suteikia supratimą apie jausmus, emocijas, mintis, poreikius, sunkumus, interesus, kliento išteklius (Upmale, Mārtinsone, Krevica ir DZILNA, 2011).

Darbo vieta turėtų būti organizuota taip, kad kambaryje būtų dvi atskiros zonos: viena - kūrybai, kita - pokalbiui. Šis erdvių zonavimas yra būtinas siekiant užtikrinti kokybišką terapinį procesą, kurio dalyviai turi galimybę pereiti nuo struktūrizuoto mąstymo į kūrybinį procesą, o tada grįžti į mentalizaciją ir verbalizaciją. Šiuo atveju, kai terapija vyksta grupėje, kūrybinei daliai kiekvienas dalyvis turi turėti savo stalą arba pakankamai didelę darbo vietą prie didelio stalo.

Visi meno reikmenys abiem užsiėmimams yra sudėti ant atskiro stalo ar lentynos, kad klientai galėtų lengvai juos pasiekti.

Norėtusi, kad kambaryje būtų kriauklė, kad būtų galima nuplauti šepetčius, padėklus ir kitus meno reikmenis, taip pat nusiplauti rankas. Kambarys turi būti gerai vėdinamas, gerai apšviečiamas net tamsiomis dienos valandomis.

Abiems - 9.1 ir 9.2 užsiėmimams – bendra struktūra:

Įvadas atnaujina esamą kiekvieno kliento emocinę ir fizinę būklę, įvertina dabartinę situaciją ir atlieka „apšilimą“ kūrybiniam darbui su trumpa užduotimi meno terapijai. Ši dalis užtrunka ~ 15-30 minučių, priklausomai nuo grupės dalyvių skaičiaus.

Pagrindinėje dalyje (veiklos dalyje) naudojant atitinkamas intervencijas ir veiksmų užduotis, atliekamas kūrybinis procesas, tada jis aptariamas, kaip ir rezultatas, klientų refleksija (atspindys), grįžtamasis terapeuto ryšys. Ši dalis yra apie 45-60 minučių.

Baigiamoje dalyje pateikiama santrauka ir užduotis baigti procesą, visos sesijos santrauka, pasiektų pakeitimų apibendrinimas ir išvados. Ši dalis yra ~ 15-30 minučių priklausomai nuo kliento noro mąstyti, užduoti klausimus, analizuoti atliktą darbą.

9.1. užsiėmimo dalis

Užsiėmimo tikslas: didinti grupės narių pasitikėjimą savimi, geros valios jausmą, aktyvinti atminties ir socializacijos galimybes bei didinti kūrybinės raiškos lygį.

Glosarijus (žodynėlis)

Savimonė yra gebėjimas suprasti savo emocijas, stipriąsias ir silpnąsias puses, vertybes, tikslus, jų įtaką kitiems žmonėms, vidinių jausmų panaudojimą sprendimų priėmimo procese. Suprasti jų svarbą ir gebėjimus (Čukurs, 2015).

Koliažas - meno technika: įvairių medžiagų įklijavimas į kitas pagal spalvą ir tekstūrą. Pavyzdžiui, meno kūriniams pridedami popieriniai lapeliai, laikraščių, žurnalų, audinių gabalėliai (Upmale, Mārtinsone, Krevica ir Dzilna, 2011), kurie yra klijuoti, pridėti.

Intervencija yra meno terapeuto veikla tikslingam ir apgalvotam kliento/paciento tobulinimo procesui skatinti, atsižvelgiant į jo poreikius ir meno terapijos etapą. Meno terapeutas taip pat naudoja specialias intervencijas (Upmale, Majore-Duse, 2011).

Įvadas į naują temą

Pasitikėjimo savimi didinimas ir teigiamų prisiminimų skatinimas – tai temos, labiausiai tinkančios senyvo amžiaus žmonėms, kurie nugyveno daugelį metų ir turi daug gyvenimo patirties. Reikėtų pažymėti, kad vyresnio amžiaus žmonės dažnai kenčia nuo įvairių negalavimų ir nuostolių. Todėl grupinis darbas turėtų būti pritaikytas tiems, kurie daugiau nebegali skaityti, rašyti ar gerai girdėti. Manoma, kad pagyvenę žmonės yra labai jautrūs savo sugebėjimų praradimui. Savimonė žema, o kūrybiškumas sumažėjo. Senjorams labai sunku parodyti emocijas ir viešai papasakoti apie savo jausmus kitiems žmonėms, nes jie bijo suklysti. Jiems reikia abipusės paramos ir paramos iš komandos lyderio. Kiekvienas turėtų jaustis suprantamas, todėl grupės normų standartai turi būti lankstūs ir tinkami visiems dalyviams. Atkreiptinas dėmesys, kad jausmų išraiška apleistam senoliui gali sudaryti sunkumų, ji net gali būti pragaištinga (Buchalter, 2011). Patartina naudoti direktyvinį (nurodomąjį) metodą, kai senjorams duodama užduotis su aiškiais instrukcijomis, nes "laisva tema" jiems gali sukelti nerimą ir nesupratimą (Buchalter, 2004).

9.1.1. Mankštos užduotis

Klientai susėdo ratu, o grupės vadovas (meno terapeutas) pristato jiems užsiėmimo planą su laiko paskirstymu.

Grupės vadovas kviečia kiekvieną dalyvį pasakyti savo vardą, pridedant vieną teigiamą atributą ir pradedant ta pačia raide, kaip (prasideda) kliento vardas. Ši užduotis aktyvina kūrybiškumą ir atmintį.

Grupės vadovas supažindina dalyvius su meno reikmenimis, parodo jų galimybes, parodydamas, kaip atidaryti pieštukų, flomasterių dėžutes ir atkimšti butelius, dažų skardines.

Grupės dalyviai užima vietas prie stalų.

9.1.2. Mankštos užduotis

„Atmintis“

Pageidaujamas laikas kūrybiniam darbui 10-15 minučių, diskusijoms ~ 10 min.

Užduoties tikslas: susikaupti į piešinį, atminties ir socializacijos skatinimą, kūrybinės raiškos tobulinimą (Buchalter, 2011).

Reikmenys užduočiai atlikti: teptukai, guašo arba temperos dažai, vandens talpyklos, popieriniai rankšluosčiai rankoms ir teptukams nušluostyti, pastelės, didelio formato žymekliai, spalvoti pieštukai, balti A4 formato popieriaus lapai.

Instrukcija vedėjui:

Grupės vadovas kviečia klientus dažyti du paveikslėlius ant A4 formato popieriaus (tai gali būti bet kas - gyvūnai, vaisiai, gėlės, namas ir t. t.), galima laisvai naudotis bet kokiais priemonėmis. Kai piešinys baigiamas, klientai suskirstomi į poras (pvz., su savo kolega), sėdintys taip, kad jie galėtų matyti vienas kitą. Vienas iš poros savo piešinį pristato kitam dalyviui, o tas, nerodydamas autoriui jo darbo, klausia pagal 9.1.2. *darbalapį*. Po to jie keičiasi vaidmenimis.

9.1.2. Darbalapis „Atmintis“



Diskusija grupėje

Galimi diskusijos klausimai:

- 1) Ką vaizdavo daugiausia grupės nariai savo piešiniuose?
 - 2) Ar prisimenate savo darbo detales, naudotas spalvas?
 - 3) Kokie meno reikmenys dažniausiai buvo naudojami?
 - 4) Kokie pojūčiai skatino panaudoti kiekvieną meno medžiagą (reikmenį)?
 - 5) Ar pavyko atminties mankšta?
 - 6) Koks buvo įspūdis, kad kitas dalyvis uždavė klausimus, tikrinusius atmintį?
-

9.1.3. užduotis

„Mano pasaulio mandala“

Pageidautinas vykdymo laikas 30-40 min., Aptarimas 15-20 min.

Šios užduoties tikslas - sutelkti dėmesį į teigiamų ir neigiamų žmogaus gyvenimo aspektų nustatymą ir supratimą (Buchalter, 2004).

Būtinai meno reikmenys šiai užduočiai: įvairūs žurnalai, kalendoriai su spalvotais vaizdais (pageidautina moterų ir vyrų žurnalai, kelioniniai ir kulinarijos, amatų, sodo ir interjero žurnalai, gamtos laikrodžiai, kalendoriai), spalvotas ir įvairiaspalvis popierius, klijai (skysti PVA, lipnūs pieštukai), žirkklės, šepetėliai, nedideli dubenys PVA užpilti, baltas piešimo popierius A2 su apskritimu (maksimalus dydis), žirkklės, klijai, karoliukai, akmenėliai, blizgučiai ir kitos meno medžiagos, 9.1.3, darbalapis (A4).

Instrukcija vedėjui

Vadovas kviečia klientus parodyti savo pasaulį ant popieriaus apskritimo - mandalos forma, paaiškindamas, kad pasaulis gali būti visa, kas jiems patinka, įkvepia, suteikia jėgos, apibūdina, kas sukurta arba jų išmėginama, pavyzdžiui, artimi draugai, mėgstami dalykai, įvykiai, santykiai, aplankytos vietos, jų namai, jausmai, patirtis, malonūs pomėgiai (gali būti naudojami vaizdiniai, o taip pat tekstai, spalvos ir formos). Darbams sukurti gali būti naudojamos visos turimos medžiagos.

Pastaba dėl meno reikmenų - jei dalyviai turi tam tikrų judėjimo sutrikimų, artritą, ir t. t., koliažui medžiagas reikia supjaustyti ir klasifikuoti pagal temas į dėžes (pvz, poilsis, amatai, kulinarija, pomėgiai, kelionės, gamtos įžymybės, žmonės, gyvūnai, transporto priemonės, sportas, namai ir t. t.).

Duodant nurodymus dėl užduoties, pageidautina patikslinti, kad jos vykdymo laikas yra 40 minučių, tačiau jei klientas baigia greičiau, galima pradėti pildyti *darbalapį* 9.1.3, reaguojant į klausimus apie padarytą mandalą. Jei žengtas jau ir šis žingsnis, galima eiti ir gerti kavos, nes baigiamoji dalis įvyks, visi baigs užduotį. Jei, kai visi dalyviai atlieka savo užduotį per mažiau nei 40 minučių, diskusiją galima pradėti anksčiau.



9.1.3. Darbo lakštas – klausimai dalyviams

PERTRAUKA 10 MINUČIŲ

9.2. užsiėmimo dalis

Užsiėmimo tikslas: skatinti grupės dalyvių savivertę, didinti geranoriškumo jausmą, aktyvinti kūrybinius sugebėjimus ir socializacijos galimybes bei ugdyti verbalizavimo gebėjimus. Baigti kūrybinį procesą, gauti savo asmeninę ir kitų nuomonę.

Glosarijus (žodynėlis)

Refleksija - savimonė, savęs pažinimas ir supratimas, analizuojant ir atsižvelgiant į savo psichinę būseną, jausmus, pojūčius ir pergyvenimus, kas padeda klientams suprasti ir pagerinti savo asmenybę, elgesį, santykius (Upmale ir Majore-Dusele, 2011).

Grįžtamasis ryšys - tai žodinė ir neverbalinė reakcija į tai, kaip meno terapeutas ir klientas/pacientas suvokia vienas kitą ir kuria savo įvaizdį. Meno terapijos grįžtamasis ryšys yra specifinis dėl to, kad meno terapeutas taip pat gali suteikti grįžtamąjį ryšį apie kūrybinį procesą ir kliento rezultatą (kūriny/vaizdas) (Upmale ir Majore-Dusele, 2011).

Būtinios užsiėmimui vykti sąlygos

Grupės vedėjas ir klientai sėdi ratu (kaip pradžioje), darbai Padėti į rato vidurį (jeigu galima, Ant didelio audeklo arba popieriaus, kad negulėtų tiesiog ant grindų).

Temos įvadas

Instrukcija vedėjui

Grupės vedėjas kviečia visus vaikščioti raru ir atidžiai pažvelgti į kiekvieną darbą. Tada kviečia grįžti į savo vietas.

Diskusijoje daugiausia dėmesio skiriama kiekvieno žmogaus pasauliui ir jo požiūriui apie tai. Pradžioje reikia suteikti žodį kiekvienam dalyviui, kad jis turėtų galimybę papasakoti apie savo pasaulį, vadovaudamasis 9.1.3 *darbalapio* klausimais. Kai autorius leidžia ir sutinka, kiti nariai taip pat gali pareikšti savo nuomonę (be kritikos) apie konkretų darbą. Šis požiūris saugo tuos, kurie nenori viešai išgirsti kitų minčių.

Galbūt vienas iš dalyvių yra drovus, labai lakoniškas ar nenori kalbėti apie savo darbą. Yra tikimybė, kad jis nieko nepasakys.



Aptarimas grupėje

Galimos temos:

- 1) Ar yra kokių nors personažų, temų, kurie kartojasi keliuose darbuose?
- 2) Ar per procesą pasikeitė darbo idėjos?
- 3) Ar turi įtakos tai, kad jūs turite galimybę pamatyti, ką kiti daro jūsų darbe?

9.2.1. Baigiamoji užduotis

Savęs supratimas, komplimentų išsakymas

Norimas užduoties laikas - 10-15 minučių.

Šios užduoties tikslas yra sukurti pasitikėjimą savimi, stiprinti gebėjimą pagirti kitą asmenį ir priimti komplimentus iš kitų (Buchalter, 2011).

Būtinai užduočiai reikmenys: 9.2.1. Lapai (A3), šepetėliai, guašo arba temperos dažai, vandens talpyklos, popieriniai rankšluosčiai rankoms ir šepetėliams, akvarelinės pastelinės kreidelės, didelio formato flomasteris, spalvoti pieštukai.

Būtinās saļygos uđduoĉiai atlikti: Dalyvīai grīžo ī savo darbo vietās prie stalū, kad uđbaigtū pirmajā pratybū daļī. Kai baigta pirmoĉi daļīs, diskusija vėl vyks ratu.

Instrukcija vedēĉui:

Dalyvīai īsdēsto savo ramunēles ant kēdēs ir, judēdami aplink ratu (nenurodytata tvarka ir kryptimi), kitū dalyvīū ramunēlēse uđrašo teigīamas saļybes, kurīs buvo pastebētos grupēs veikloje. Jei dalyvīui nēra pakankamai žiedlapiū, šalia jū gali būti parašyta gerū saļybīū. Kai komplimentai surašyti ant visū norimū ramunēliū, dalyvīai grīžta ī savo vietās ir susīpažīsta su savo ramunēlēmis.

9.2.1. Savēs supratīmas, komplimentū īssakymas



Aptarīmas grupēje

Diskusijos apie būdus pagerinti nuotaikā ir jausmus bei īšlaikyti teigīamā mąstymā.

Klausīmai:

- 1) Lengva ar sunku sakyti komplimentus kitam asmeniui?
- 2) Lengva ar sunku buvo priimti komplimentus apie save?
- 3) Ar sutinkate su viskuo, kas parašyta jūsū ramunēlēje? Jei yra kažko, su kuriuo nesutinkate, kodēl taip manote?
- 4) Kaip dažnai jūs kasdien gaunate ar sakote komplimentus? Kaip tada jauĉiatēs?

Baigīamoĉi diskusija:

- 1) pergyventos emocijas, jausmai per visā sesijā;
- 2) kas gauta īs terapijas ir grupēs bendrai paēmus;
- 3) proceso metu īskilē sunkumai;
- 4) pasiūlymai ir temos kitiems meno terapijas kursams.

Atsisveikinīmas

NB! Meno terapijas sesijas metu sukurti meno kūriniai yra jū autoriū nuosavybē. Patys autoriai nusprendžia, kā daryti su jais: pasiimti, īsmesti ar saugoti!

Naudota literatūra

1. Buchalter, S. (2004). *A practical art therapy*. London: Jessica Kingsley.
2. Buchalter, S. (2011). *Art therapy and creative coping techniques for older people*. London: Jessica Kingsley.
3. Āukurs, E. (2015). Intelekts. No Mārtinsone un K., Miltuze, A. (red.), *Psiholōģija 1* (216.-236.lpp). Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC
4. Mārtinsone, K. (2009). *Mākslas terapija: Teorija un prakse*. R: Drukātava.
5. Miltuze, A. (2015). Indivīda attīstība. No K. Mārtinsone un A. Miltuze (red.), *Psiholōģija 1*. Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi (288.-325. lpp.). Rīga: Zvaigzne ABC.
6. Perepjolkina, V., Ludāne, M., Mārtinsone un K., Mihailova, S. (2015) Personība. No Mārtinsone un K., Miltuze, A. (red.), *Psiholōģija 2* (9.-76.lpp). Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC
7. Upmale, A. un Majore-Dūšele, I. (2011). Mākslu terapijas procesa raksturojums: integratīvi eklektiskā pieeja. No Mārtinsone, K. (red.), *Mākslu terapija* (106.-183.lpp). Rīga: RaKa.
8. Upmale, A., Mārtinsone, K., Krevica, E. un Dzilna, I. (2011). *Mākslas terapija*. No Mārtinsone, K. (red.), *Mākslu terapija* (250.-296.lpp). Rīga: RaKa.