

Kuo dailės terapija skiriasi nuo paprasto piešimo?

Visiems vaikams sunku reikšti savo emocijas, bet vaikams su raidos sutrikimais tai ypač sudėtinga. Jie jaučia labai daug. Iš pažiūros ramus vaikas iš tiesų gali daug suprasti ir išgyventi. Tačiau ant popieriaus lapo piešiant snaigės tų išgyvenimų jis gali ir nepajausti. Piešimas ar spalvojimas yra saviraiška, ne dailės terapija. Yra didžiulis skirtumas tarp to, kas vyksta su vaiku, kai jis piešia namuose ir per dailės terapijos užsiėmimus. Į terapiją neateiname tiesiog gražiai papaišyti - čia nutinka visko, ir tas procesas gali būti ne tik malonus. Tai - natūrali terapijos sudedamoji dalis.

Esmė - ne rezultatas, o procesas

Saviraiškoje siekiama rezultato, vaiko dėmesys sutelktas tik į tai. Dailės terapijoje esmė yra ne rezultatas, o procesas. Štai vaikas piešia ir sako: „Nežinau, ką čia darau.“ Tai pats geriausias požymis, kad terapijos procesas vyksta. O jei jis sąmoningai orientuojasi į galutinį rezultatą, vidiniai blokai neleidžia vyksti augimo procesui.

Terapijos požiūriu tai neefektyvu. Galbūt todėl dailininkams sunku dalyvauti tokioje terapijoje, nes jie negeba atsiriboti nuo išminktų taisyklių, kaip kūrinys turėtų atrodyti.



Dienoraštis taip pat yra gera terapijos forma, rekomenduojama emocinei iškrovai ir sąmoningumui skatinti. Savarankiškas minčių užrašymas, piešimas turi teigiamą poveikį, tačiau visai kitokie procesai vyksta atėjus pas specialistą, kuris tau užduoda klausimus ir kviečia situaciją vertinti iš kiek kitokio požiūrio taško. Vienas pats iš žaliosios zonos gali ir neišeiti, nes geltonojoje baisu, o apie raudoną nesinori net pagalvoti.

Dailės terapija yra jungtis, padedanti vaikams atrasti formas, kaip jaustis geriau, pažinti kitus ir save bei išmokti elgesio modelių, kurie jiems padėtų socialiai prisitaikyti. Tai - pati tikriausia nauda ir vaikams, ir jų tėvams.

Parengė: vyresnioji meninio ugdymo mokytoja
Inga Kvietekauskienė

Kaip susidraugauti su savo emocijomis, per dailės terapiją.



2025 m.



Svarbiausia tai, ką įprasmina pats žmogus

Tai, ką perteikiu kitoje materijoje - šiuo atveju popieriaus lape - man padeda išgyventi, pažinti ir suprasti tai, ką turiu savyje. Emocijos gyvena mumyse, tačiau dažnai jų nebūname įsisavinę. Dailės terapija padeda jas išgyventi. Į užsiėmimą atėjęs vaikas, kuriam tuo metu pikta, pirmiausiai vis tiek išsidraskys, suplėšys lapą ar jame pribraukys. Dailės terapija remiasi idėja, kad ir ką pieštum, tu projektuoji save.

Sąlygos emocinei iškrovai

Prisiminkime situacijas, kai per daug atviravome. Pasijutome pažeidžiami ir nebenorėjome su tuo žmogumi susitikti - sąmoningai nuo jo atitolome, nes apsinuoginimas kelia nesaugumo jausmą. Dailės terapijoje šis procesas saugus: jei manai, kad kūrinyje per daug savęs atskleidei, gali pasirinkti apie tai nekalbėti. Čia jos žavumas: ji tokia saugi, kad žmogui pakanka jausmą tiesiog išgyventi savyje. Viskas vyksta patrauklia forma, neprivalai nieko aiškinti. Jei tavo kūrinys tave gąsdina, gali jį suplėšyti. Paprastai žmonės nemėgsta dailės

terapijoje sukurtų savo darbų ir nenori jų kabinti ant sienos. Kodėl? Nes juose atspindi ne kaukės, kurias kasdien nešiojame, o tikrasis mūsų vidus.



Terapijos poveikis

Dailės terapija yra viena tobuliausių erdvių emocijų pažinimui ir auginimui. Čia vaikas gali tai daryti maksimaliai saugioje aplinkoje, nes jis jaučia, kad **priimu jį visoki - su visu jo pykčiu, liūdesiu ir baime.** Tai

natūralios emocijos. Užtenka jas išgyventi - tai jau yra terapijos procesas.

Emocinis fonas tarsi filtras mus veikia įvairiose situacijose: pavyzdžiui, žmogus gali išgyventi baimę, nepripažinimą arba, įpratęs viską kontroliuoti, bijo leisti sau jausti. Terapijos metu atsiranda formų, kurių tu nekontroliuoji, o tai sukelia daug emocijų. Reakcijų būna įvairių: vaikas gali nutraukti procesą arba nuo jo atitolti, nes tai, ką atrado, jam yra nauja. Tai džiugina, nes matau, kad su vaiku padarėme didelę pažangą.

Saugi erdvė

Vaikui atėjus pirmą kartą aš nežinau, kas vyksta jo viduje, su kokiomis problemomis jis susiduria. Mano darbas visų pirma yra sukurti saugią erdvę ir santykį su vaiku. Juk būna, kad net ir mamai vaikas negali kažko atskleisti, bet kitam žmogui, su kuriuo jaučiasi saugiai, pasipasakoti lengviau. Ypač žinant, kad nebūsi vertinamas, teisiamas, kad būsi priimamas toks, koks esi, su bet kokiomis emocijomis.

Dailės terapijoje pirmiausia emociškai išsiliejame ir tik po to pradedame kurti naujas jungtis. Tuomet atsiranda visai kitos formos. Juk ir artimiesiems paprastai skambiname tada, kai jaučiamės



blogai, o ne norėdami pasidalinti, kaip puikiai šiandien jaučiamės. Terapijos pradžioje piešiniuose būna daug kontrolės akcentų; vėliau įvyksta emocinis sprogdymas. Ciklo pabaigoje stengiamės viską sudėlioti taip, kad atsirastų naujos, lankstesnės, drąsesnės jungtys ir formos. Skirtumai tarp pirmo ir paskutinio darbo labai ryškūs.