


ĮTRAUKUSIS UGDYMAS PER MENĄ IR ŽAIDIMUS

Erasmus+ KA 122 projektas „Įtrauki ugdomosi aplinka specialiųjų poreikių vaikų ugdymui“ 2023-1-LT01-KA122-ADU-000132374

psichologė Žydrūnė Vaznelienė 2023



Meno terapija – terapijos būdas, kuris stiprina psichinę sveikatą per „aktyvų meno kūrimą, kūrybinį procesą, psichologijos teorijos taikymą ir žmogaus patirtį. (Amerikos Meno Terapijos Asociacija, 2021)

Menas – tam tikros rūšies vakcina, kaip prevencijos priemonė, stiprinanti mūsų psichologinį atsparumą. (Dainius Pūras)

MOKYMOSI REZULTATAI

- Dalyviai gebės taikyti meno terapijos technikas atsipalaidavimui, streso sumažinimui.
- Padėti mokiniams išbūti su savo emocijomis ir jas reikšti tinkamu būdu.
- Labiau supras, adekvačiau vertins, atjaus save ir mokinius kasdienybėje.
- Formuos pozityvesnį požiūrį bendruomenėje.

MENO TERAPIJA

- būdas atsipalaiduoti, tiesiog būti ir apie viską pamiršti
- būdas padidinti kūrybiškumą, intuiciją, saviraišką
- būdas sumažinti stresą ir įtampą
- būdas patirti daugiau džiaugsmo, ramybės ir harmonijos
- būdas gydyti tai, ką reikia pagydyti lengvai ir švelniai

KŪRYBOS PROCESAS YRA APDOVANOJIMAS

- Visi gali kurti. Meno terapijos esmė ne rezultatas, bet procesas.
- Kūrybiškumas atveria galimybes ir skatina išradingumą.
- Išradingumas - gebėjimas surasti greitus ir protingus būdus įveikti sunkumams, novatoriškas idėjas ir kūrybiškus sprendimus kasdieniniame mokytojų ir mokinių gyvenime.

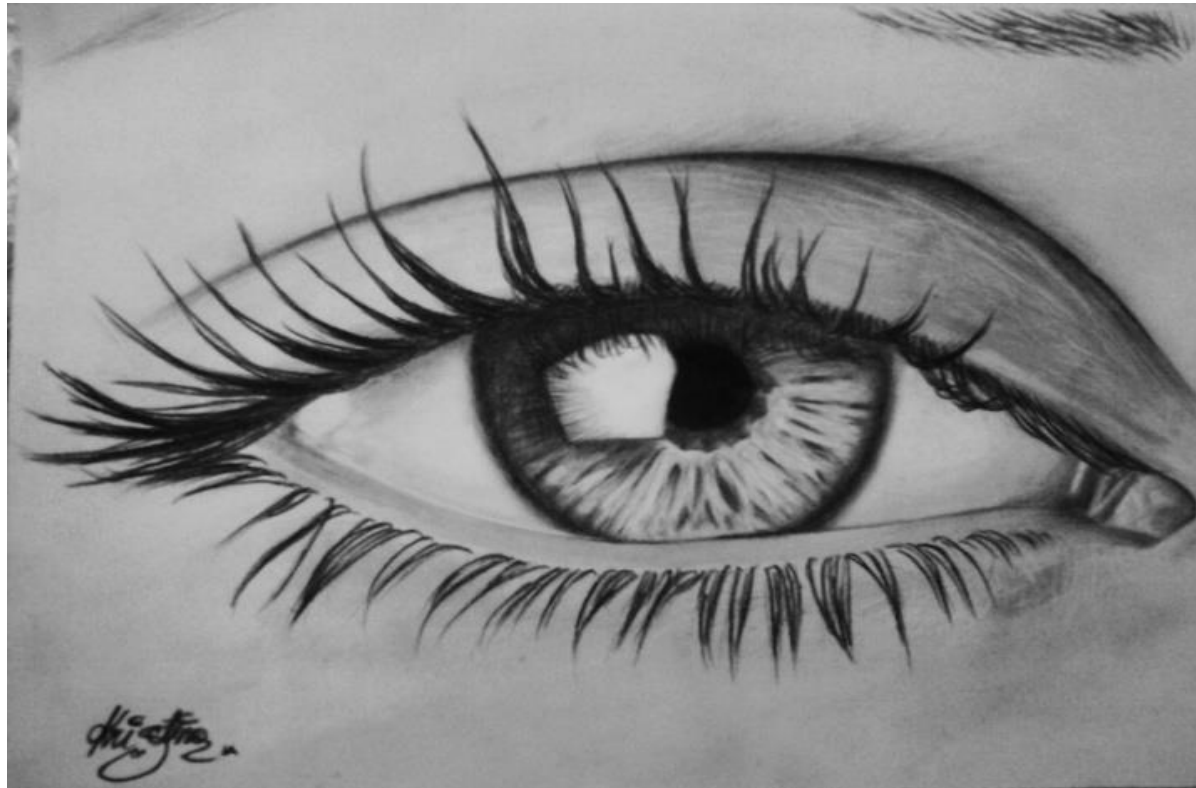


„FLOW“ BŪSENA

- Psichologinis kontekstas: „Flow“ yra terminas, apibūdinantis būseną, kai žmogus yra visiškai įsitraukęs į veiklą, patirdamas didelį pasitenkinimą ir energiją. Tai yra būseną, kai laikas praeina nepastebimai, o asmuo jaučiasi kūrybingas ir produktyvus. Šią sąvoką populiarino psichologas Mihaly Csikszentmihalyi.
- Pasąmonės inkubacija: poilsio svarba, laikas mūsų smegenims, būdai nugalėti konvencinio mąstymo barjerus.
- Streso suvaldymo klasėje technikos.



NUSIRAMINIMO IDĖJOS: AKIES PIEŠIMO PRATIMAS POROJE



PIEŠIMAS GRUPĒJE, ISTORIJŪ KŪRIMO BŪDAI, PASIDALIĀJIMAS JOMIS



MENAS YRA GALINGAS ĮRANKIS,

- kuris atrakina pasąmonę, leidžia išlieti skausmą, išgyventi ir išreikšti emocijas, atrasti aiškumą ir prasmę švelniu būdu.



EMOCIJOS

- Nupieškite ar nutapykite kaip jaučiatės. Susitelkite tiesiog į piešimą to, ką jaučiate.
- Vizualizacija ir piešimas vietos, kurioje jaučiatės saugiai.
- Sukurkite puikios dienos koliažą.
- Pieškite naudodami raminančias spalvas.
- Nupieškite veidukus ant plastikinių kiaušinių.
- Sukurkite kaukę.

MANDALŲ KŪRIMAS

- Mandalų kūrimas yra puikus būdas išreikšti kūrybiškumą ir pasinerti į meditacinį procesą.
- Mandalos iš smėlio.
- Mandalos iš gamtinių medžiagų (akmenukų, lapų, gėlių ar kitų natūralių elementų).



DIENOS MANDALA

- Švelnus ir lengvas būdas darbui su mokinių emocijomis.
- Supratimas ir priėmimas vietoj teisimo ir kovojimo.
- Kūno išlaisvinimo technikos. Tinkami būdai pykčiui išreikšti.



PRAEITIS, DABARTIS, ATEITIS

- Kaip praeitis ir dabartis veikia mokinių reakcijas. Kaip tai atpažinti ir išleisti.



BŪDAI ATSIPALAVIMUI

- Tapymas grojant muzikai. Leidimas lietis kūrybiškumui klausantis muzikos - puikus būdas išleisti savo jausmus ir tiesiog atsipalaiduoti.
- Keverzonių piešinio kūrimas. Šioje veikloje paprastą keverzonę paversite į gražią panaudodami linijas, spalvas ir savo kūrybiškumą.
- Tapymas pirštais. Išterlioti dažais pirštai, ir malonumas, tepioti dažus popieriaus lape.
- Piešimas užmerktomis akimis. Negalėjimas matyti, ką piešiame, suaktyvina intuiciją, lytėjimą ir jautrumą.

VEIKLA

- Išjunkite šviesą ir atsisėskite tamsiame kampe su tuščiu popieriaus lapu ir pieštuku. Pabandykite nupiešti ar nubraižyti ką nors, ko norisi. Tai padės sumažinti įtampą.

NERIMA MAŽINANTYS METODAI

- Vaizduotės pratimai
- Raminantis „tapingas“
- Raminantys žaidimai ir raminančios priemonės
- Relaksacijos pratimai
- Kvėpavimo pratimai



PLUNKSNA/STATULA

- Šis pratimas yra skirtas raumenų įtampos sumažinimui.
- Įsivaizduokite, kad esate plunksna sklandanti ore 10 sekundžių.
- Staiga sustingstate ir transformuojatės į statulą. Nejudėkite!
- Po to lėtai atsipalaiduokite, nes vėl lėtai transformuojatės į sklandančią plunksną.
- Pakartokite ir užtikrintai užbaikite atsipalaidavusia sklandančios plunksnos būseną.



- *Tarp stimulo ir atsako yra erdvė. Toje erdvėje yra mūsų galia pasirinkti reakciją, ir toje reakcijoje slypi mūsų augimas ir mūsų laisvė.*
- Viktoras Franklis

