



Lifelong Learning Programme



Education and Culture DG



VADLĪNIJAS - MĀKSLAS TERAPIJAS ELEMENTISPECIĀLAJĀ IZGLĪTĪBĀ

Autores:

Mg.sc.sal., Mg.paed, mākslas terapeite, speciālā pedagogē **Līga Sarkane**

Mg.ves.apr. drāmas terapeite **Ieva Muktupāvela**

Redaktors: **Renāte Lukjanska, Margarita Lukjanska**



Rīga, 2014

PRIEKŠVārds

Eiropas Komisijas 2012. gada 10. jūlijā publicētajā ziņojumā norādīts, ka attiecībā uz bērniem ar īpašām izglītības vajadzībām un pieaugušajiem ar invaliditāti joprojām pastāv nevienlīdzīga attieksme. Ziņojumā minēts, ka daudzi mās palīgskolās, bet tie, kuri apmeklē vispārīgās izglītības iestādes, bieži vien nesaņem piemērotu atbalstu, līdz ar to dalībvalstis ir aicinātas pielikt vairāk pūļu, lai izveidotu iekļaujošas izglītības sistēmas un novērstu šķēršļus, ar ko saskaras neaizsargātās grupas izglītības, apmācības un nodarbinātības jomā. Aptuveni 45 miljoniem ES pilsoņu darbaspējīgā vecumā ir invaliditāte un 15 miljoniem bērnu ir īpašas izglītības vajadzības. Ziņojumā minēts, ka dažkārt viņiem ir liegtas gan izglītības, gan nodarbinātības iespējas. Pabeidzot skolu, bērni ar īpašām vajadzībām bieži iegūst zemu kvalifikāciju vai neiegūst to nemaz un pēc tam uzsāk specializētu apmācību, kas atsevišķos gadījumos viņu nodarbinātības izredzes drīzāk pasliktina, nevis -uzlabo.

Sociālās inovācijas centrs ir nevalstiska organizācija, kuras mērķis ir meklēt un ieviest inovatīvus risinājumus daudzajiem sociālajiem izaicinājumiem, ieskaitot aprakstīto augstāk. Viens no šiem risinājumiem ir iespēja bērniem, jauniešiem un personām invaliditāti izpaust sevi caur mākslu, kas tiek veicināts caur mākslas terapiju.

Mākslas terapija ir viens no veidiem, kā palīdzēt cilvēkiem ar īpašām vajadzībām integrēties sabiedrībā un arī parādīt savus talantus. Mēs ticam, ka ar šī projekta palīdzību spēsim vismaz nelielai daļai pieaugušo un bērnu radīt apstākļus, kas ļaus viņiem labāk justies savā ikdienas dzīvē un atklāt savus talantus.

Atsauce:

Projekts „Aizraujošie IT rīki cilvēkiem ar īpašām vajadzībām” ir saņēmis finansējumu Eiropas Savienības Mūžizglītības programmas ietvaros. Materiāls ir tapis Eiropas Savienības Mūžizglītības programmas ietvaros.

Par materiāla saturu atbildīgs tikai un vienīgi izdevējs, tas neatspoguļo Eiropas Komisijas vai VIAA viedokli. Minētās institūcijas nenes atbildību par materiālā izklāstīto informāciju.



Sociālās inovācijas centra
Valdes priekšsēdētāja
RENĀTE LUKJANSKA
2014. gada oktobrī





SATURS

Mākslu terapiju priekšvēsture	4
Vizuāli plastiskās mākslas terapijas pirmsākumi.....	4
Speciālā izglītība un māksla	4
Mākslas terapeita nozīme	5
Mākslas terapijas attīstība Latvijā.....	5
Terapeitiskā sistēma	6
Mākslas terapijas darba formas.....	7
Mākslas terapeits speciālās skolas vidē.....	7
Mākslas terapeita izaicinājumi skolas vidē	8
Dažādi mākslas terapijas realizēšanas veidi.....	10
Māksla kā terapija skolas vidē	10
Labās prakses piemēri	12
Drāmas terapijas teorētiskā pieeja, iespējas un darbība	13
Kas ir drāmas terapija?	14
Drāmas terapijas attīstība Latvijā	15
Kas ir psihodrāma un sociodrāma?.....	15
Drāmas terapijas teorētiskie aspekti	16
Drāmas terapijas mērķi	16
Drāmas terapijas metodes un tehnikas un radniecīgās metodes	16
Drāmas terapijas izmantošana skolēniem ar īpašām vajadzībām	17
Drāmas terapeita un terapijas uzdevumi, pielietojums	17
Drāmas terapijas sesijas struktūra.....	18
Iesildīšanās drāmas terapijā	18
Papildus avoti un izmantotā literatūra	20

MĀKSLU TERAPIJU PRIEKŠVĒSTURE

18. gs. beigās Francijas revolūcijas laikā psihiatrijā atklāj mākslas terapeitisko nozīmi.

19. gs. attīstās psiholoģijas metodes, kas balstās uz dažādu mākslu, mūzikas un drāmas izmantošanu terapeitiskos nolūkos.

19. un 20. gs. mijā J. L. Moreno Vīnē ievieš jaunas tehnikas - improvizācijas spēles un lomu maiņu. Viņš tiek uzskatīts par psihodrāmas radītāju.

19. gs. 60. gados K. Rodžers izveido Geštalta terapiju, kas strādā pēc "šeit un tagad" principa.

20. gs. liela nozīme ir Z. Freida un K. G. Junga atziņām. Viņi uzsver saikni starp psihi un vizuālo izpausmi.



VIZUĀLI PLASTISKĀS MĀKSLAS TERAPIJAS PIRMSĀKUMI

Pagrieziena punkts vizuāli plastiskās mākslas vēsturē notiek ap 19. gs. beigām un 20. gs. sākumu. Parādās interese par primitīvo un seno tautu mākslu, bērnu zīmējumiem un garīgi slimo cilvēku tā saukto "spontāno mākslu" (angļu valodā - *spontaneous artwork of mental patients*).

No 19. gs 80. gadiem sākās pirmie mēģinājumi izprast garīgi slimo cilvēku daiļradi. Viens no pirmajiem, kurš pievērsa uzmanību psihiski slimo cilvēku mākslas darbiem, ir itāļu psihiatrs,

antropoloģiskās krimināltiesību skolas pamatlicējs Č. Lambrozo, saskatot šajā pašizpausmē viņu dabisko vajadzību atspoguļojumu.

Līdz ar to arī sāk veidoties atsevišķi novirzieni - „Garīgi slimo māksla”(angļu valodā – *art of the insane*) un „Bērnu māksla” (angļu valodā - *children art*).

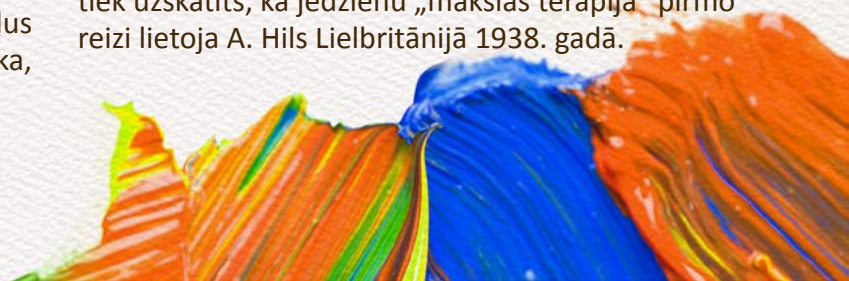
Liela popularitāti iegūst mākslas vēsturnieka Hansa Princhorņa grāmata par garīgi slimo cilvēku spontāno jaunradi.

SPECIĀLĀ IZGLĪTĪBA UN MĀKSLA

Viens no speciālās pedagoģijas vēsturē atzītākajiem pamatlicējiem, ārsts un pedagogs E. Segēns (1812–1880), ticēja, ka „*katrā cilvēkā, lai arī cik dziļām kaitēm viņš nesirgtu, ielikta milzīga potenciālas iespējas fizisko un garīgo spēku pilnveidošanai*”. Viņš atzina, ka šīs iespējas var realizēt ar gara, gribas un mākslas spēku, radot labvēlīgus dzīves apstākļus (Zamskis H., Speciālās pedagoģijas vēsture, Raka, 2007).

Par viņa darbu rakstīts, kā par vienu no visauglīgākajiem agrīniem mēģinājumiem mācīt un audzināt bērnus ar garīgās attīstības traucējumiem.

Mākslas terapijas attīstības ceļš katrā valstī veidojies citādi. Lai arī pastāv vairākas versijas, tradicionāli tiek uzskatīts, ka jēdzienu „mākslas terapija” pirmo reizi lietoja A. Hils Lielbritānijā 1938. gadā.



Bērnu mākslas izpētes tradīcija turpinājās gan Eiropā, gan - Amerikā, atstājot ietekmi uz dažiem psihoanalīzes pārstāvjiem (A. Freidu, M. Kleinu u.c.), kā arī daudziem mākslas terapijas „pionieriem”, kuri strādāja psihodinamiskās pieejas ietvaros (M. Naumburgu, V. Lovenfeldu u.c.).

MĀKSLAS TERAPEITA NOZĪME

Mākslas terapeits ir ārstniecības persona, kas ieguvusi otrā līmeņa profesionālo augstāko izglītību (maģistra grādu) veselības aprūpē un profesionālo kvalifikāciju mākslas terapeits ar specializāciju vienā no mākslas veidiem - vizuāli plastiskā māksla, deja un kustība, mūzika un drāma. Citēts: *Mākslu terapija. Sast. K. Mārtinsons. Rīga: Izdevniecība RaKa, 2011. 431lpp. 55.lpp.*

Māksla kā terapija ietver plašu mākslas dziedniecisko potenciālu un terapeits izmanto mākslā balstītu pieeju.

Mākslas terapijas rezultātā akcents netiek likts uz galaproduktu, **svarīgs ir process.**

Mākslas terapija kā psihoterapijas palīdzinstruments uzsver terapeitisko attiecību nozīmi. Terapeiti izmanto pārsvarā psihodinamiski informētu praksi,

lezīmējās dažādas pieejas, grupas, virzieni. Gandrīz vienlaikus radās gan klīniska, gan arī estētiska interese.

kognitīvi- biheivoriālās un humānās terapijas idejas.

Mākslas terapijas veidošanās procesā pagātnē tika aprakstīts arī virziens, kur mākslas terapija bija kā darba terapijas paveids. Tajā tika izmantota radošu darbību psihiskā stāvokļa pozitīvo izmaiņu veicināšanai. Tie bija speciālisti ar mākslinieciskā darba pieredzi, kas saņēmuši darba terapijas instruktora apmācību. Mūsdienās tie varētu būt dažādu amatu meistari vai mākslinieki, kas strādā ar cilvēkiem ar dažādiem veselības traucējumiem; ergoterapeiti, kas savā darbā izmanto mākslu. Mūsdienās mākslas terapeita profesionālā loma meklējama „zelta vidusceļā” starp psihoterapiju un mākslu. Klienta/pacienta stāvokļa izmaiņas notiek pateicoties gan radošajam procesam, gan izveidotajām attiecībām starp klientu/pacientu un izveidoto mākslas darbu.



MĀKSLAS TERAPIJAS ATTĪSTĪBA LATVIJĀ

Mākslas terapija ir veselības aprūpes virziens, kurā mākslu un radošo procesu izmanto terapeitiskā kontekstā.

Mākslas terapijas virzieni Latvijā, kuros var iegūt mākslas terapeita izglītību un profesionālo kvalifikāciju, ir sekojoši: deju terapija, drāmas terapija, mūzikas terapija un vizuāli plastiskās mākslas terapija.

Latvijā izpratne par mākslas terapiju veidojās no 90. gadu vidus līdz 2004. gadam, galvenokārt balstoties uz Krievijas teorētiku un praktiķu sniegto apmācību pamata, bet no 2004. gada – galvenokārt pamatojoties uz Lielbritānijā izveidoto mākslas terapijas modeli.

Latvijā mākslas terapija ir jauna profesija - pirmie absolventi maģistra grādu veselības aprūpē un kvalifikāciju mākslas terapeits ieguva 2009. gada februārī.



Latvijā mākslas terapiju **izmanto** gan **kā pamatmetodi**, gan - **kā palīgmetodi**.

Mākslas terapiju kā pamatmetodi izmanto mākslas terapeiti, kas ieguvuši attiecīgu izglītību. Viņi var strādāt gan individuāli, gan ar pāriem un grupās visdažādākos vecumos.

Psihologi, psihoterapeiti, ārsti, sociālie darbinieki, pedagogi, mākslinieki un citu profesiju pārstāvji izmanto mākslas tehnikas un metodes kā palīgmetodi. Tā netiek saukta par mākslas terapiju.

Vizuāli plastiskās mākslas terapija

Latvijā vizuāli plastiskās mākslas terapija ir viena no mākslas terapijas specializācijām, kurā izmanto dažādus vizuāli plastiskās mākslas materiālus, izteiksmes līdzekļus, tehnikas un darbības (zīmēšanu, grafiku, gleznošanu, kolāžu un mozaīku, veidošanu no māla un plastilīna, skulptūru veidošanu, instalāciju utt.) domu, jūtu, emociju, vajadzību, problēmu izpaušmei un refleksijai.

TERAPEITISKĀ SISTĒMA

Terapeitisko sistēmu veido sekojošie galvenie elementi:

- **Klients/pacients – audzēknis – mākslas terapijas dalībnieks**
- **Mākslas terapeits**
- **Mākslas darbs**

Terapeitiskās sistēmas fokusi:

- **Klients/pacients, viņa īpatnības** - personība, emocionālās reaģēšanas veidi, jūtas, dzīves stils, dzīves vēsture, grūtību, problēmu, traucējumu vēsture viņa dzīves kontekstā.
- **Terapeita darbības** – terapeita hipotēzes par klienta/pacienta grūtībām un vajadzībām, palīdzības stratēģijas, terapeita sapratne par iespējām risināt klienta grūtības, terapeita izvēles gan medicīnas, gan neurozinātnes, gan psiholoģijas, gan izglītības u.c. kontekstā.
- **Terapeitiskais process** – terapeita un pacienta/klienta + māksla mijiedarbības dinamika, viņu attiecību raksturs, īpatnības.

Mūsdienās, meklējot jaunas pieejas un metodes, arvien izteiktāka tiek izvēsta starpdisciplināro saišu veidošanās un komunikācija starp atsevišķām nozarēm. Tomēr jāpiebilst, ka ir svarīgi rūpēties par profesionālu un kvalitatīvu atbalsta sniegšanu atbilstoši savas profesijas mērķiem un uzdevumiem.

(Izmantoti materiāli no: Mākslas terapijas: teorija un prakse/Sastādīja K. Mārtinsone. – Rīga: Drukātava, 2009)

Mākslas terapija ir process, kas palīdz izpaust savu pieredzi, izmantojot līniju, formu, krāsu, izmēru, tekstūru u.c. līdzekļus.

Mākslas terapija ir neverbālās komunikācijas un ekspresijas veids, kur gan mākslas process, gan (simboliskais) rezultāts veicina kā pašizpratni, tā arī - sapratni par apkārt notiekošo.

Mākslas terapijai iespējamie rekomendācijas iemesli

- **Problēmas emocionālajā un gribas procesū jomā:** stresa pārvarēšana, stiprināt “es” izjūtu, veicināt emociju un jūtu apzināšanu, izreaģēšanu, risināt emocionālos konfliktus.
- **Kognitīvo procesu attīstīšana:** trenēt uzmanības koncentrēšanu, veicināt verbālo un neverbālo komunikāciju, veicināt domāšanas un telpisko priekšstatu attīstību.
- **Uzvedības traucējumi:** mainīt kļūdainu un iracionālu situācijas uztveri, palīdzēt reaģēt uz dzīves situācijām pēc iespējas adekvātākā veidā.
- **Uz mākslu balstītā joma:** radošuma attīstīšana, pašizpaušmes veicināšana, iekšējo resursu apzināšana.

MĀKSLAS TERAPIJAS DARBA FORMAS

Mākslas terapijas konteksts dažādās vidēs var gūt atšķirīgu izgaismojumu.

Mākslas terapijas attiecības sākas ar atbilstošu vienošanos, kurā noteiktas abu pušu lomas un atbildības terapeitiskajās attiecībās.



Kontrakts ir vienošanās, kuru noslēdz abas puses un tas satur, atbalsta, ievieš struktūru un norāda virzienu (pasūtījums) un mērķi darbam. Kontraktam sevī jāiekļauj:

- Pamata noteikumus – ilgumu (sesijas un kontrakta), laiku un biežumu;
- Robežas (nauda, telpa);
- Atbildību;
- Pasūtījumu;
- Attiecības, lai nodrošinātu privātumu un striktu konfidencialitāti.

Drošas vides veidošana – spēja organizēt telpu, kurā notiek attiecības, kurā ir jāvada process atbilstoši klienta/pacienta vajadzībām un saskaņā ar noteiktiem principiem (balstoties uz kontraktu, procesa dinamiku) un ētiku.

Izpēte - mākslas terapeits neuzstāda diagnozi, bet pastāv mākslas terapeita hipotēze.

Supervīzija – pārraudzība. Mākslas terapeitam kā ārstniecības personai profesionālajā darbībā obligāta prasība ir supervīzija, kas ir veids, kā pārraudzīt un reflektēt par klīnisko praksi ar vairāk pieredzējušu profesionāļu konsultāciju palīdzību.

Izvērtēšana. Mākslas terapijas praksē terapijas mērķu izvirzīšanai, darbības plāna izveidošanai,

kā arī mākslas terapijas rezultātu novērtēšanai pēc terapijas (papildus dokumentācijas izpētei un intervijai) tiek izmantoti mākslā balstīti izvērtēšanas instrumenti.

Piemēram, mākslas terapijas formālo elementu skala „Cilvēks, kurš plūc ābolu no koka” (*Gantt&Tabone, 1998*), „Zīmējumu sēriju skalas” (*Cohen, 1983*), „Silveres zīmējumu tests” (*Silver, 1998*).

Mākslas terapijai, kā profesionālas palīdzības līdzeklim, ir **3 galvenie iedarbības virzieni**:

- **izglītojošā iedarbība**, kas palīdz uzsākt pašizzināšanas ceļu, attīsta individuālo radošumu, uzlabo komunikatīvo un socializācijas procesu efektivitāti;
- **rehabilitatīvā iedarbība**, kas attīsta jomas, kuru funkcionēšana nav attīstīta vai ir regresējusi; šādos gadījumos “mākslinieciskas nodarbes” stimulē cilvēka vispārējo un arī specifisko aktivitāti un radītais “mākslas produkts” kļūst par veidu, kā paplašināt spēju robežas;
- **psihoterapeitiskā iedarbība** caur māksliniecisko pašizpaušmi kļūst par pagrieziena punktu virzienā uz jauniem/citādiem viedokļiem un risinājumiem, kas tad arī maina un uzlabo terapijas gaitu.

MĀKSLAS TERAPEITS SPECIĀLĀS SKOLAS VIDĒ

Latvijā mākslas terapija speciālās skolās ienākusi pavisam nesen. Speciālajās izglītības programmā netiek iekļauti mākslas terapeitu pakalpojumi,

tāpēc skolās attiecīgi izglītojošies speciālisti strādā kā pedagogi, kuri izmanto mākslu terapiju kā vienu



no metodēm. Viena no iespējām, kā pašlaik mākslas terapeits var iekļauties speciālās izglītības iestādes profesionāļu komandā, ir darbs ar audzēkņiem skolas internātā pēc mācību procesa.

Vizuāli plastiskās mākslas terapeita darbības formas skolā:

- **Atvērtā mākslas terapijas darbnīca**, kur audzēkņi var darboties ar mākslas materiāliem pēc brīvas izvēles vai pēc tās dienas kopējās tēmas. Darbi netiek vērtēti, bet pārrunāts darba process

un rezultāts. Mācību perioda beigās mākslas darbi tiek skatīti kopā ar audzēkņi un pārrunāta iegūtā pieredze;

- **Individuāls darbs;**
- **Darbs grupā** ar vienotu mērķi.

Individuāli tiek strādāts pēc rekomendācijas no skolas ārsta, psihiatra, psihologa, vecākiem, klases audzinātājiem, priekšmetu skolotājiem. Grupas tiek veidotas pēc nepieciešamības, ja tiek izvirzīta kāda kopēja problēma (piemēram, adaptācijas grūtības jaunajiem audzēkņiem).

MĀKSLAS TERAPEITA IZAICINĀJUMI SKOLAS VIDĒ

Metodiskajā materiālā „Rokas grāmata skolotājiem strādājošiem specializētajās iestādēs bērniem ar psihiskās veselības traucējumiem” (2011) teikts, ka bērnu psihe atrodas nemītīgā attīstības procesā, un līdzīga vecuma bērniem emocionālās vajadzības var būt ļoti atšķirīgas. Vienā gadījumā tā var būt vēlme pēc tuvības, mīlošām atbalstošām attiecībām. Citā gadījumā priekšplānā būs vajadzība pēc bērna autonomijas respektēšanas, savukārt kādam būs vajadzīgs, lai pedagogs ņem vērā viņu skumjas, depresīvās emocijas. Skolotājam, sniedzot emocionālu atbalstu, jāspēj piemēroties, jāmek savienot „vecāka aizvietotāja” loma ar „drauga” lomu.

Skolas internāts ir audzēkņu otrās mājas. Šeit kopā pēcpusdienu, vakaru un nakti pavada bērni ar dažādiem traucējumiem, ar dažādu sociālu pieredzi savās mājās.

Bieži vien veidojas sarežģītas savstarpējās attiecības. Lai pilnveidotu dzīves apstākļus un audzēkņi internātu izjustu kā drošu vietu, svarīgi ir veidot interešu grupas jēgpilnai laika pavadīšanai.

Attiecību kvalitāte ar terapeitiskām iezīmēm. Speciālā pedagoga darbs ir tuvāk palīdzīgo profesiju darbam, piemēram, psihologa, psihoterapeita, medmāsas, sociālā darbinieka darbam. Var runāt par terapeitisko attiecību kvalitatīvām līdzībām. Dažādu speciālistu atzinumi par attiecībām starp klientu/pacientu un terapeitu:

- K. Vuds rakstījis, ka izrādītā **cieņa** var kļūt par to punktu, no kura terapeitam ir ļoti viegli sākt darbu.
- Kā pozitīvu ietekmi no terapeitiskām attiecībām klienti/pacienti min tādas kvalitātes kā **empātija, noturīga interese, patiesas rūpes, kas līdzsvarotas ar profesionālu neitralitāti, atvērtību un klienta/pacienta un viņa pieredzes pieņemšanu** (Germer, Siegel, Fulton, 2005).
- Klienti/pacienti apraksta pozitīvas terapeitiskas attiecības kā **siltumu, izpratni un pieņemšanu pretstatā vainošanai, ignorēšanai vai noraidījumam** (Lambert, Barley, 2002).

Iespējamie riski:

- Dažkārt emocionāli drošas vides veidošanu apgrūtinā savstarpējās attiecības gan ar klases, skolas biedriem, gan - ar skolotājiem.
- Skolotājs kā varas orgāns.
- Skolotāja un izglītojamā attiecībās skolā ir vērtējuma klātbūtne.
- Jāizvairās skolotājam un arī pārējiem dalībniekiem vērtēt, kritizēt, interpretēt



- Jāaicina teikt tik cik vēlas. Drīkst teikt - STOP vairāk negribu runāt.

Mākslas terapijas īpatnības bērniem ar garīgās attīstības traucējumiem (GAT)

- Bērniem ar GAT, kur pamata traucējumi ir tieši abstrakti teorētiskajā domāšanā, mākslas terapija tradicionālajā izpratnē ir grūti sasniedzama.
- Terapijas sākumā uzsvars tiek likts uz uzskatāmi

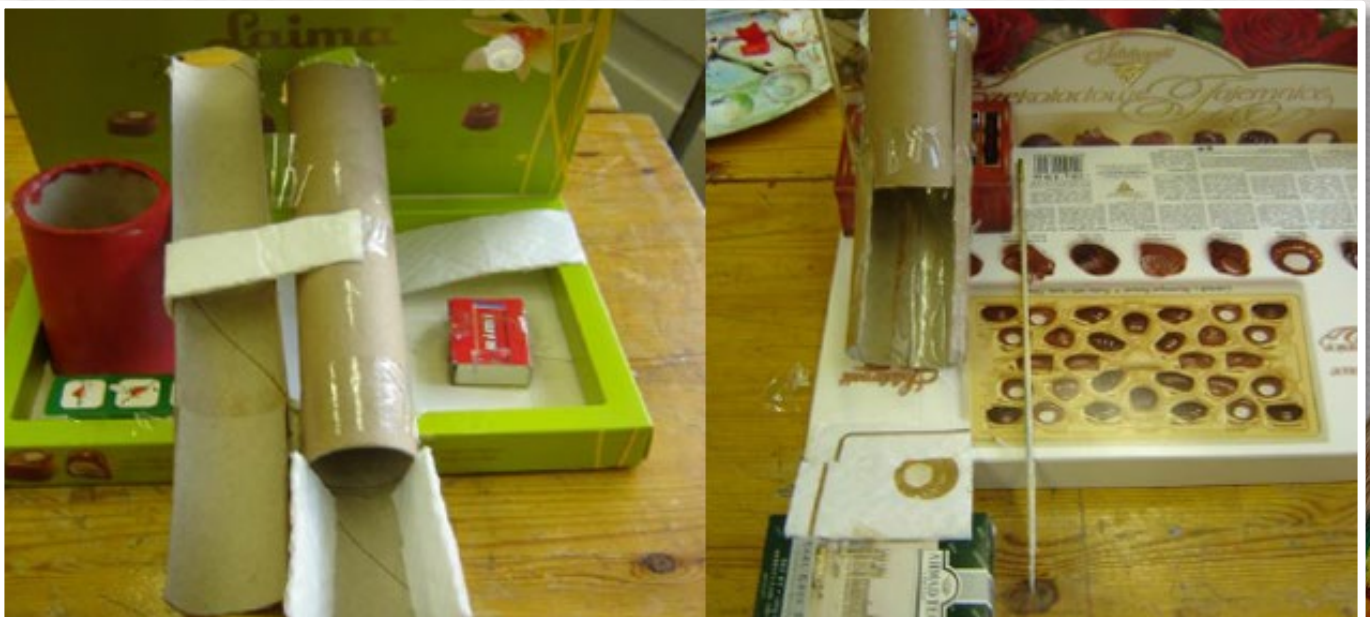
darbīgo domāšanu.

- Attīstošas spēles ar mākslas materiāliem un tehnikām, kas vienlaikus kalpo par ideju kā sevi izteikt tēlos. Uzdevumi tiek doti, lai paplašinātu komunikācijas iespējas, lai bērnu rosinātu veikt pamācošu izpēti. Šādi uzdevumi ir pašatalgojoši un palīdz gūt emocionālo līdzsvaru. Uzsvars tiek likts uz demonstrāciju, nevis - diskusijām (Silver, 1998).



Vizuāli plastiskās mākslas tehnikas un metodes, kas vērstas uz kontakta veidošanu

Spēles ar materiāliem



DAŽĀDI MĀKSLAS TERAPIJAS REALIZĒŠANAS VEIDI

Mākslas terapijas pielietošana skolās var noritēt dažādi. Viens no veidiem ir mākslas terapijas atvērtā darbnīca. Atšķirībā no mācību procesa šeit audzēkņi piedalās pēc brīvas izvēles. Nodarbībās var darboties ar pieejamiem mākslas materiāliem, par to nesaņemot vērtējumu, brīvi paust savas emocijas, runāt par savām jūtām drošā vidē. Lai nodrošinātu drošu vidi mākslas darbu apspriešanas procesā, svarīgi veidot emocionālu kontaktu ar katru audzēkni un mācīt savstarpēju cieņu vienam pret otru, ievērot konfidencialitāti. Atvērtā mākslas terapijas darbnīcā novērojot audzēkņa uzvedību un

ļaujot bērnam paust savas emocijas, tiek sniegts emocionāls atbalsts. It kā spēlējot ar bērniem zīmēšanu, iekļūstot viņu zīmētajā pasaulē, mudinot meklēt harmoniskākus risinājumus zīmētajās situācijās, var netieši palīdzēt situācijās reālajā dzīvē.

Vizuāli plastiskās mākslas tehnikas un metodes, kas vērstas uz neverbālās saskarsmes veicināšanu:

- Brīvs zīmējums;
- Dažādu materiālu kolāžas;
- Zīmējumi, veidojumi ar stāstu.

MĀKSLA KĀ TERAPIJA SKOLAS VIDĒ

Mākslas terapijā iesaistās audzēkņi ar dažāda līmeņa garīgās attīstības traucējumiem. Bieži vizuālo tēlu kā simbolu izmantošana neverbālā komunikācijā ir apgrūtināta. Tad priekšplānā izvirzās citas kvalitātes, ko var dot darbs ar mākslas materiāliem – iespēja apzināt savu iekšējo potenciālu un resursus, attīstīt radošumu un spontanitāti, trenēt roku motoriku, veicināt telpisko priekšstatu attīstību.

Katram bērnam ir jādod brīvas izvēles iespēja darbam drošā vidē, sniedzot atbalstu pēc

vajadzības, kur svarīgāks ir darba saturs un mazāk svarīga ir pielietotā metode. Visbiežāk tēma tiek tikai piedāvāta. Ja audzēknim ir sava tēma, tā tiek atbalstīta, lai atbrīvotu mērķtiecīgu domu plūsmu par tai brīdī svarīgāko bērnam. Svarīgi ir nedomāt audzēkņa vietā, nedodot padomus un instrukcijas, bet - iejusties audzēkņa situācijā, tādejādi aktualizējot audzēkņa iekšējo potenciālu. Audzēknis var atvērties pareizai savu problēmu formulēšanai un bieži pats atrast izeju no situācijas, konstruējot pareizos motīvus.

Vizuāli plastiskās mākslas tehnikas un metodes

“Pedagogiem, psihologiem, sociālajiem darbiniekiem mākslas terapeitiem u.c., kas savā izmanto mākslas tehnikas un metodes savā profesionālajā darbā, var būt kopīgi risināmi uzdevumi, kas saistīti ar izglītošanu un attīstību. (..) Ar šo metožu palīdzību ir iespējams sekmēt radošuma atraisīšanu, saskarsmes un uzvedības

iemaņu pilnveidi, emocionālā atbalsta sniegšanu un saņemšanu, pozitīvu izjūtu, kas saistītas ar radošu aktivitāti, vairošana, pašvērtējuma paaugstināšanu, sociālās adaptācijas veicināšanu u.tml.”

(Izmantoti materiāli no: I. Dreifelde – Gabruševa, M. , „Mākslu metodes un tehnikas profesionālajā darbībā”, 2010)

Brīvs zīmējums speciālās skolas vidē

Brīvs zīmējums speciālās skolas vidē audzēknim nozīmē vismaz uz lapas valdīt pār situāciju un materiālu izvēli, attīstīt neverbālo komunikāciju aizpildot saskarsmes deficītu, un veidot harmoniskākas attiecības ar ārējo pasauli.

E. Krāmere („Māksla kā terapija” - virziens ASV) pasvītrojusi, ka mākslinieciskā darbība pati par sevi ir spēcīgs terapeitiskais faktors. Vienā gadījumā tā

ļauj iegūt sedatīvu efektu un noņemt emocionālo spriedzi, citā gadījumā - pārstrādāt traumatisku pieredzi un iegūt pār to kontroli.

Drošības sajūtu audzēknim rada pats fakts, ka attiecībās ar speciālistu audzēknis var ieturēt sev optimālu distanci, jo mākslas materiāli un tēli kalpo par “starpniekiem” saskarsmē ar ārējo pasauli.

Vizuāli plastiskās mākslas tehnikas un metodes, kas vērstas uz savstarpējās saskarsmes veicināšanu

- Pāru darbs vienā lapā
- Katra atsevišķi zīmēto krāso visi



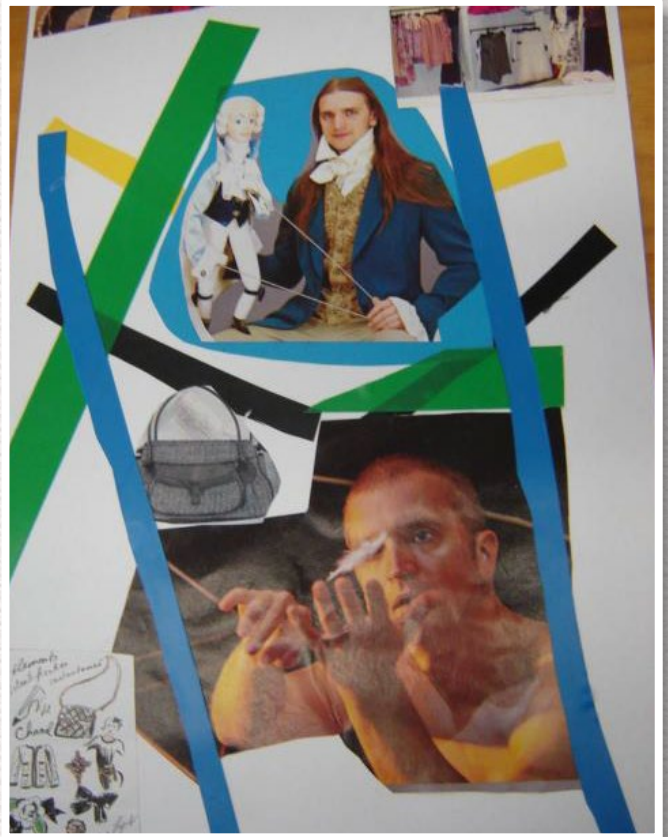
Vizuāli plastiskās mākslas tehnikas un metodes speciālās skolas vidē

Faktori, kas jāņem vērā speciālās skolas vidē:

- Speciālās skolās mācās audzēkņi ar dažādām diagnozēm un dažādu veselības stāvokli.
- Bieži mācību process tiek apgrūtināts ne tikai pamata diagnozes dēļ, bet arī ir pievienojušās dažādas somatiskas saslimšanas, neiropsiholoģiski, uzvedības traucējumi.
- Sākumskolas periodā sastopama sociālā ielaistība, vērojama vecāku nespēja tikt galā ar situāciju, kas izveidojusies bērna slimības dēļ.



LABĀS PRAKSES PIEMĒRI



DRĀMAS TERAPIJAS TEORĒTISKĀ PIEEJA, IESPĒJAS UN DARBĪBA

Terminu skaidrojums

Drāma - skatuves māksla, kur izmanto daiļliteratūras darbus. Satricinošs notikums, pārdzīvojums cilvēka dzīvē. Daiļliteratūras veids.

Dramatisks - saistīts ar attiecībām, kur izpaužas spēcīgas jūtas, smagi pārdzīvojumi. Dramatisks notikums, atgadījums, sasprindzināta darbība, konflikts.

Terapija - ārstēšanas veids bez ķirurģiskas iejaukšanās.

Drāmas terapijas priekšvēsture

Senatnē cilvēki izmantojuši maskas, lomu spēles, teatrālu atdarināšanu, mūziku, deju, atklājot to dziedinošo efektu.

Seno civilizāciju un tautu kultūras liecina par simbolu, tēlu, izmantošanu rituālos

Simboliska izpausme ir svarīga dziednieciskā rituāla sastāvdaļa.

Dažādi seno tautu rituāli tika veikti, lai uzlabotu ražu.

Sengrieķu mīti, arhetipi ir dziļi iesakņojušies mūsdienu cilvēkā.

Drāmas terapijas saknes

Daudzās valstīs joprojām tiek rīkoti karnevāli un masku parādes.

Maskas, ko šamaņi izmanto savos rituālos, liecina par maskas iemiesošanās mistēriju.

Reliģijās drāma darbojas kā izglītojošs izteiksmes veids.

Antīkajā laikmetā ārstniecība bija cieši saistīta ar reliģiju.

Drāma spēj aizskart cilvēka visdziļākos dvēseles nostūrus, un ar iztēles palīdzību novest līdz katarsei.

Drāmas terapijas vēsture

20. gadsimta sākumā J. L. Moreno ieviesa savā praksē jaunu tehniku - lomu maiņu, kuru izmantoja grupu psihoterapijā. Šī metode turpmāk kļuva par vienu no visbiežāk izmantotajām psihodrāmas tehnikām, un turpmāk attīstījās kā ievērojama grupu psihoterapijas metode.

20. gadsimta sākumā krievu psihiatrs V. Iljins sāka piemērot K. Staņislavska teātra tehnikas psihiatrijas slimnieku ārstēšanā, nosaucot to par terapeitisko teātri.

20. gadsimta 30. un 40. gados Lielbritānijā daudzi terapeiti atklāja drāmas pozitīvos resursus darbā ar klientiem. Šajā pašā laikā Pīters Sleids (*Peter Slade*) savās lekcijās un darbnīcās pierādīja drāmas

dziedinošo spēku un viņa darbs 1954. gadā vainagojās ar grāmatu " Bērna drāma" (*Child Drama*).

20. gs. beigās drāmas terapija tiek praktizēta vairākās Eiropas valstīs - Vācijā, Nīderlandē, Grieķijā, Spānijā, ASV, Kanādā.

Lielbritānijas Drāmas terapijas asociācija (*British Association of Dramatherapists, BADTh*) tika nodibināta 1976. gadā.

Nacionālā Drāmas terapijas asociācija (*The National Association for Drama Therapy*) ASV tika dibināta 1979. gadā.

1977. gadā ASV tika izdots asociācijas žurnāls „Drāmas terapija”.

KAS IR DRĀMAS TERAPIJA?

Drāmas terapija (DT) ir viena no mākslas terapijas specializācijām, kurā klienti/pacienti daudzveidīgo veselības un sociālo problēmu risināšanai un pārvarēšanai individuāli vai grupā terapeitiskās vides un terapeitisko attiecību kontekstā izmanto dažādas teātra tehnikas, lomu spēles, sociodrāmu un psihodrāmu, izvērstu dramatisējumu, stāstus, pasakas, metaforas, simbolus, sapņus, maskas, grimu, priekšmetus, lelles un marionetes, fotogrāfijas un video, lai radošā veidā nonāktu pie pilnīgākas psihi un emocionālās integrācijas, personības izaugsmes un izmaiņām, kā arī dažādu simptomu mazināšanas. (Izmantoti materiāli no: Mākslu terapija. Sast. K. Mārtinsone. Rīga: Izdevniecība RaKa, 2011).



Drāmas terapija ir aktīva, atraktīva un spēcīga pieeja, kas ir efektīva pie daudzveidīgiem traucējumiem. To izmanto ne tikai terapeitiskiem mērķiem, bet arī personības izaugsmes grupās, pedagoģijā, dramatiskajās mākslās un darbā ar

Drāmas terapijas formulējumi

BADth (*The British Association for Dramatherapists*) drāmas terapijas formulējums ir sekojošs: drāmas terapija ir līdzeklis, lai palīdzētu saprast un mazinātu sociālās un psiholoģiskās problēmas, garīgo veselību un invaliditāti, veicinātu simbolisku izpausmi ar kuras palīdzību cilvēks varētu izprast sevi, strādājot individuāli vai grupā, radošo domu izpausmi ietvert vārdos un fiziskā komunikācijā.

organizācijām. Tādējādi var teikt, ka drāmas terapiju izmanto gan kā pamata, gan palīgterapiju. Dažādi speciālisti - psihologi, pedagogi, sociālie darbinieki un medicīnas darbinieki ir atzinuši drāmas terapijas efektivitāti, tāpēc daudzi no viņiem ir apguvuši un izmanto savā praksē drāmas terapiju kā vienu no terapijas metodēm. Drāmas terapiju var pielietot daudzveidīgās formās - individuālajā konsultēšanā, ģimenes, pāru un grupu terapijā.

S. *Dženings* saka, ka drāmas terapija dod iespēju apzināt personībai nepieņemamās izpausmes, un, tās kontrolējot, droši izpaust drāmas terapijā.

R. *Graingers* uzsver, ka drāmas terapija nav tikai veids, kā apzināt cilvēka problēmas un tās izraēģēt



caur lomu spēli. Lai radītu alternatīvas situācijas, klientam tiek radīta droša vide. Lai iegūtu jaunu pieredzi, klients tiek mudināts izmantot savu aktīvo iztēli, piedāvāt izspēlēt kādu lomu, kas konkrētam cilvēkam nav raksturīga.

NADT (*The Nacional Association for Drama therapy*) drāmas terapijas formulējums skan sekojoši: drāmas terapija tāpat kā citas radošās mākslas terapijas - (māksla, mūzika un deja), lieto kā radošu psihoterapiju. Drāmas terapija attiecas uz tām dramatiskajām darbībām, kurās ir noteikta terapeitiskā saikne starp klientu un terapeitu, kur terapeits izvirza primāros mērķus „šeit un tagad” nevadoties pēc kādiem bijušiem gadījumiem un notikumiem.



DRĀMAS TERAPIJAS ATTĪSTĪBA LATVIJĀ

Kopš deviņdesmito gadu sākuma Latvijā attīstījās virziens, kas pamatojas uz dramatiskā procesa un teātra izmantošanu terapijā - psihodrāma. Tā ienāca no Zviedrijas, pateicoties Inārai Erdmanei. Pēc savas būtības drāmas terapija un psihodrāma ir diezgan tuvi virzieni. Pastāv atšķirības struktūrā un procesa virzībā. Modernā psihodrāma samērā

daudz izmanto drāmas terapijas elementus - lomu spēles, spontanitātes vingrinājumus, improvizācijas tehnikas.

Drāmas terapijas attīstību Latvijā uzsākuši psihodrāmas un grupu psihoterapijas speciālisti, sertificēti ārsti - psihoterapeiti Rovēna Zarakovska, Agris Palkavnieks, Aelita Vagale un Velga Sudraba.

KAS IR PSIHODRĀMA UN SOCIODRĀMA?

Psihodrāma - ir psihoterapija metode, ar kuras palīdzību cilvēkam tiek dota iespēja risināt savas problēmas īpašā, teātrim līdzīgā veidā. Tās laikā tiek izspēlētas vairākas ainas, kas attēlo notikumus cilvēka dzīvē- pašlaik notiekošas, bijušas, vai notikumus, kas ir cilvēka fantāzijās un nekad nenotiks. Var tikt izspēlētas reālā dzīvē nepabeigtas,

neatrisinātas attiecības, situācijas, iekšējie konflikti, sapņi kuru laikā klients var panākt jaunu skatījumu uz risināmo problēmu.

Sociodrāma viena no psihodrāmas sastāvdaļām - attiecību pētīšana un konfliktu risināšana starp cilvēkiem jebkurā grupā, kā arī starp dažādām grupām.

Drāmas terapijas un psihodrāmas kopīgais un atšķirīgais

- Drāmas terapeits iesaistās, var spēlēt līdzi, kad ir brīva improvizācija.
- Drāmas terapeits var iejaukties kā režisors estētiskā nozīmē, lai varētu visu fokusēt uz spēli.
- Var piedalīties kā režisors, līdzspēlētājs, grupas vadītājs.
- Darbs pārsvarā ar grupu.
- Psihodrāmā terapeits ietur distanci.
- Monodrāmā klients spēlējās ar objektiem un lellēm.
- Terapeitam ir skatītāja un spēles vadītāja loma.
- Iesildoties un spēlējot pasakas terapeits paliek ārpusē un neieņem nekādu lomu.
- Centrā vienmēr ir protagonistis.



DRĀMAS TERAPIJAS TEORĒTISKIE ASPEKTI

Psihodinamiskās pieejas pamatlicējs Z. Freids atklāj, ka daudzi pacienti caur sapņiem, vizuāliem tēliem, improvizāciju, brīvām asociācijām var verbāli aprakstīt spontāni radītos tēlus.

Z. Freids izdala apziņu, priekšapziņu, zemapziņu uzsver, ka zemapziņu var sasniegt un izteikt vienīgi ar simbolu palīdzību.

Analītiskās psiholoģijas pamatlicējs K. G. Junga

Drāmas terapijas teorētiskā pieeja

Humānistiskā uz klientu/pacientu centrēta pieeja. Šī terapija vērsta uz indivīda spēju attīstīšanu, pašvērtējuma, kreativitātes attīstīšanu un adekvātas uzvedības veidošanu.

Humānistiskā pieeja radās, kā pretstats psihodinamiskajai pieejai, un izmanto principu „šeit un tagad” pretēji principam „tur un tad”. Terapeits nodrošina siltu, emocionālu atmosfēru un atbalstošu vidi.

Attīstības pieejas mākslas terapijā vērstas uz:

- sensoro stimulāciju,
- prasmju apgūšana,
- adaptāciju.

Attīstības teoriju izmanto darbā ar bērniem un pusaudžiem, personām ar fiziskiem, kognitīviem un garīgās attīstības traucējumiem, tiem kuru attīstība

DRĀMAS TERAPIJAS MĒRĶI

Primāri - mazināt saslimšanas, traucējuma simptomus.

Sekundāri - uzmanību fokusējot uz klienta/pacienta domāšanu, jūtām un uzvedību, dzīves veidu, kas ietekmē pacienta pamatproblēmu.

uzskata, ka jānodibina dialogs starp apziņu un zemapziņu, lai sasniegtu psihisko līdzsvaru.

Mākslas terapijā lieto K. G. Junga izstrādāto aktīvās iztēles tehniku.

Brīvās asociācijas ir kā atslēga, kas palīdz izprast tēlus, kas radīti terapijas laikā tādejādi veicina izmaiņu un izaugsmi.

nenorit saskaņā ar normālo attīstības gaitu.

Integratīvi eklektiskā pieeja ir dažādu terapeitisko pieeju sintēze, kas saistās ar postmoderno domāšanu. Dažādu pieeju izmantošana vadoties pēc klientu/pacientu mērķa grupas, vecuma, diagnozes, sociālajām un psiholoģiskajām vajadzībām.

Kognitīvi (lat. *cognitio* - izziņa) **biheiviorālā** (angl. *behaviour* - uzvedība) pieejā uzsvars uz domāšanas un uzvedības ciešu saistību.

Kognitīvi biheiviorālā pieeja ir strukturēta, direktīva, psihoizglītojoša, aktīva, parasti īstermiņa.

Kognitīvi biheiviorālā pieeja klientam/pacientam palīdz negatīvos, kļūdainos pieņēmumus, pieredzi, kas ietekmē rīcību nomainīt pret jaunu izpratnes un uzvedības līmeni.

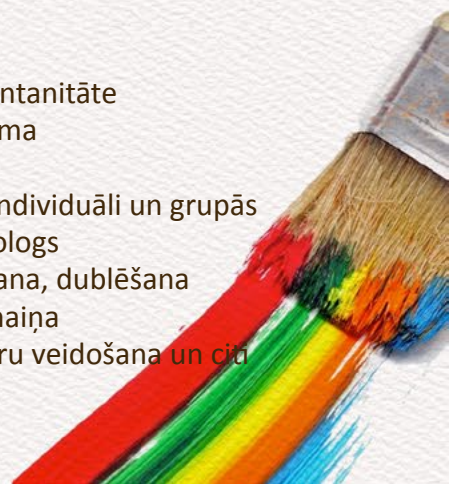
Terciāri - uzmanību fokusējot uz personības izaugsmi, lai palīdzētu tikt galā ar esošo problēmu, mazinātu problēmas sekas vai mazinātu problēmas attīstību.

DRĀMAS TERAPIJAS METODES UN TEHNIKAS UN RADNIECĪGĀS METODES

Projektīvās metodes:

- Maskas, grimis
- Lelles, rotaļlietas
- Apģērbi, cepures, parūkas, aksesuāri
- Dažādu krāsu audumi
- Fotogrāfijas, attēli, video
- Stāstu veidošana

- Brīvās asociācijas, spontanitāte
- Sociodrāma, psihodrāma
- Sapņi
- Kustību vingrinājumi individuāli un grupās
- Pašprezentācija, monologs
- Pāru darbs - spoguļošana, dublēšana
- Iemiesošanās, lomu maiņa
- Grupu darbs - skulptūru veidošana un citi



Drāmas terapijas radniecīgās terapijas

- Spēļu terapija
- Smilšu terapija
- Pasaku terapija
- Kreatīvā terapija
- Psihodrāma, sociodrāma
- Geštalterapija
- Improvizācijas, spontanitātes teātris
- Terapeitiskais teātris



DRĀMAS TERAPIJAS IZMANTOŠANA SKOLĒNIEM AR ĪPAŠĀM VAJADZĪBĀM

Specifika strādājot speciālajā izglītības iestādē ir, ka skolā mācās skolēni ar dažādām diagnozēm, tāpēc izvirzot mērķus un uzdevumus jāņem vērā katra skolēna veselības stāvoklis un attīstības līmenis. Izvirzītajiem uzdevumiem jābūt vienkāršiem un saprotamiem, kā arī katram skolēnam nepieciešama individuāla pieeja.

Diagnozes, ar kurām visbiežāk saskaras speciālo skolu pārstāvji un speciālajās skolās praktizējošie mākslas terapeiti:

- Garīgās attīstības traucējumi;
- Autisms, autiskā spektra traucējumi;
- Dauna sindroms;
- Kustību, redzes un dzirdes traucējumi;
- Šizofrēnija;
- UDS, UHDS.

DRĀMAS TERAPEITA UN TERAPIJAS UZDEVUMI, PIELIETOJUMS

Terapijas un terapeita uzdevumi:

- Izcelt talantus
- Īstenot esošās prasmes
- Attīstīt potenciālu
- Veikt korekciju
- Attīstīt sadarbības prasmes
- Trenēt uzmanību un atmiņu

Drāmas terapijas priekšrocības:

- Uz klientu, pacientu vērsta pieeja
- Uzsvars tiek likts uz katra resursiem
- Tiek dota iespēja uzstāties, parādīt sevi - runāt, dziedāt, dejot
- Tiek radīta droša, paredzama vide
- Tiek uzstādīti sasniedzami mērķi
- Tiek attīstītas prasmes un iemaņas
- Pārvarēts stress
- Risināti emocionālie konflikti
- Sekmēta sevis apzināšanās
- Paaugstināts pašvērtējums
- Veicināta spēja uzņemties atbildību



- Regulēta uzvedība
- Attīstītas sociālās prasmes
- Veicināti adaptācijas procesi
- Attīstītas mākslinieciskās, radošās spējas



Izvirzītie drāmas terapijas uzdevumi

- Saskarsmes uzlabošana
- Savas uzvedības regulēšana
- Pašsajūtas uzlabošana
- Trauksmes mazināšana
- Stājas regulēšana
- Ritma attīstīšana
- Sadarbības attīstīšana

Grūtības, ar ko saskaras drāmas terapeits

- Kognitīvi traucējumi
- Nenoturīga uzmanība
- Atmiņas traucējumi
- Kustību traucējumi
- Hiperaktivitāte
- Disleksija
- Nespēja reflektēt



DRĀMAS TERAPIJAS SESIJAS STRUKTŪRA

Drāmas terapijas sesijas tiek iedalītas trijās daļās:

- Ievads, iesildīšanās daļa – aptuveni 1/4 no laika;
- Darbības daļa - aptuveni 1/2 no laika;
- Noslēgums, atvaidīšanās daļa – aptuveni 1/4 no laika.

Laika iedalījums proporcionāls.

Sesiju garums (30/60/90 min.) atkarīgs no klientu/pacientu:

- vecuma,
- diagnozes,
- individuāli vai grupā

IESILDĪŠANĀS DRĀMAS TERAPIJĀ

Iesildīšanās individuāli - katrs grupas dalībnieks darbojas atsevišķi, kustoties, klusumā vai mūzikas pavadījumā.

Iesildīšanās pa pāriem – veicot kādu grupas vadītāja uzdotu uzdevumu - kustēties, stāstīt vai klausīties otru. Grupu darbā ieteicams mainīt pārus. Pāru darbs palīdz komunicēties, veidot saskarsmi un attiecības, attīsta klausīšanās un izteikties prasmi.

Iesildīšanās grupā - grupa veic kopīgu darbu, piemēram, „skulptūru”, „fotogrāfiju”, stāsta veidošanu vai došanos „ceļojumā”. Grupas iesildīšanās procesā terapeits var ievērot līderus un izstumtos, kurus individuālajā un pāru darbā pamanīt ir grūti.

Ķermeniska iesildīšanās - iepazīt sevi, savu ķermeni, savas spējas. Ķermenis bieži pasaka vairāk par vārdiem. Problēmas ķermenī izpaužas kā saspringums, tāpēc ķermeniskā iesildīšanās palīdz to mazināt.

Emocionāla iesildīšanās - apzināties savas sajūtas un spēt par tām runāt grupā. Spēt pieņemt savas emocijas - dusmas, bailes, naidu. Dalībnieks ir gatavs izstāstīt par problēmām, kas viņu sāpina, ievaino vai iepriecina.



Starpattiecību iesildīšanās - veidojas grupas kohēzija, kas izpaužas kā saliedētība, uzticēšanās, draudzība. Citādā, svešā un sevi pieņemšana. Jaunu saskarsmes veidu atklāšana.



Radošā iesildīšanās - dalībniekos attīstās spontanitāte, rotaļīgums, atklāsmes.



Izvērtējums pirms drāmas terapijas uzsākšanas un gūtie rezultāti

Tikšanās ar vecākiem, vienošanās par drāmas terapijas apmeklēšanu, kontrakts, rakstiska atļauja. Izvērtējums drāmas terapijā 1-3 sesijas laikā.

Darbs mutidisciplinārā komandā - iepazīšanās ar diagnozi- pārrunas ar skolas psihiatru, skolas psihologu, medmāsu, klases audzinātāju, internāta audzinātājiem, sociālo darbinieku, nakts aukli.





PAPILDUS AVOTI UN IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Interneta saites

1. <http://www.arttherapy.lv/>
2. <http://dramasterapija.blogspot.com/>
3. <http://www.sesamedramatherapy.com/>
4. <http://www.sesame-institute.org/>
5. <http://www.badth.org.uk>
6. <http://www.nadt.org/>
7. <http://www.playtherapy.org.uk/>

Izmantotā un ieteicamā literatūra

1. Mākslas metodes un tehnikas profesionālajā darbībā. Sast. K. Mārtinsone.- Rīga: RaKa, 2010. 213 lpp.
2. Mākslu terapija. Sast. K. Mārtinsone. -Rīga: Izdevniecība RaKa, 2011. 431 lpp.
3. Mākslas terapija: teorija un prakse. Sast. K. Mārtinsone. - Rīga: Drukātava, 2009. 521 lpp.
4. Mākslu terapija un tās attīstības konteksti. (Integratīvi eklektiskā pieeja Latvijā) Autoru kolektīvs. RSU Mākslu terapijas akadēmiskā skola 2009. 135 lpp.
5. Mākslu terapija dažādām klientu/pacientu grupām / Sast. K. Martinsone, E. Kerēvica.- Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte, 2014.- 382 lpp.
6. H. Zamskis, Speciālās pedagogijas vēsture. RAKA. 2007. 326 lpp.