

Vaiko teisių gynėjai pastebi, kad šiandien jaunimas vis atidesnis savo emocinei būsenai ir linkęs priimti pagalbą, kai to prireikia. Visgi dažnu atveju jų apsisprendimui įtakos turi galimos paslaugos patrauklumas: kiek ji lengvai prieinama ir priimtina jaunam žmogui, o mažesniame vaikui svarbus faktorius - ar sudomino, yra įtraukti.

Todėl natūraliai pastaraisiais metais tiek tėvų, tiek vaiko gerovės srityje dirbančiųjų dėmesys krypta į meno terapiją. Tai yra viena iš psichoterapijos formų.

Naujausi moksliniai tyrimai patvirtina, kad, pavyzdžiui, gydant depresiją vaistais ir kartu taikant psichoterapiją, galima pasiekti kur kas geresnių rezultatų, nei gydant vien vaistais, rečiau sunkumai atsikartoja.

„Meno terapija yra patraukli ir labiau tinkama vaikams bei jaunimui tuo, kad padeda pasiekti užslėptas emocijas, jas atpažinti ir išgyventi, kitaip tariant, jas paleisti, labai natūraliai. Sumažina nerimą.

Nuostabu, kad profesionalaus terapeuto lydimu vaiko siela gali sveikti per piešimą, jam lipdant, šokant ar kuriant personažą scenoje“, – sako vaiko teisių gynėja Neringa Martišienė.

Nepatogias emocijas palieka piešinyje, išreiškia judesiu

Šiuo metu yra praktikuojama daug skirtingų meno terapijos formų, kurios meną integruoja į vaikų gydymą. Populiariaja muzikos, šokio terapijos. Bene plačiausiai mūsų šalyje yra taikoma dailės terapija.

Pasak N. Martišienės, piešinyje vaikas gali lengvai sutalpinti visas jį perdėtai veikiančias emocijas: pavyzdžiui, nerimą – stipresniu pieštuko paspaudimu, liūdesį – niūromis spalvomis, o pyktį ar baimę – tai atspindinčiu priešinio turiniu.

Vaikui kartais daug lengviau nupiešti tai, ką sunku pasakyti žodžiais. Todėl ši terapijos forma gali mums nešti ir dar nežinomą informaciją apie vaiką – terapeutui tereikia būti atidžiam detalėms.

Visgi, ji įsitikinusi, kad bene reikšmingiausia meno terapijoje yra grįžtamasis ryšys – vaiko ar paauglio atsivėrimas, kurį paskatina kūrybos procesas, darbų analizė. Per kūrybą vaikas tarsi nesąmoningai išreiškia savo vidinę būseną. O problemiškas realaus gyvenimo situacijas, baimes, nerimą atskleisti padeda terapeuto išvalgos ir profesionalumas.

Užsiėmimai gali būti vedami vaikų grupei. Dažniau yra skiriami vienam vaikui, o kartais ir

kartu dalyvaujantiems vaiko tėvams. Dirbant su šeima, be kita ko, yra galimybė sustiprinti arba atstatyti pažeistą jų tarpusavio ryšį, pasitikėjimą vienas kitu.

Meno terapija patraukli ir kaip puiki prevencinė priemonė

Vaiko teisių gynėja vardija, kad meno terapija yra veiksminga net po itin sudėtingų, žalojančių jauną žmogų patirčių, pavyzdžiui, patirto psichologinio ar fizinio smurto, prievartos, artimojo netekties ir pan.

„Kai darbas vyksta psichoterapeuto kabinete, kur aplinka yra saugi, o vaiko patirtis valdo profesionalus specialistas, jis gali laiku sustabdyti vaiką, jeigu jo emocijos tampa itin intensyvios, ar pagelbėti išjaučiant skausmingą patirtį – taip pasiekama geriausių rezultatų“, – atskleidžia pašnekovė.

Tokią terapiją efektyviai pritaikyti gali autistiškus vaikus auginantys tėvai ar kai vaikas serga lėtine liga, kuri pastebimai paveikia jo kasdienybę ir emocijas. Tinka mažo amžiaus bei turintiems įvairių raidos sunkumų vaikams, kai jų gebėjimas reflektuoti jausmus yra apsunkintas. O paauglystėje gali padėti įveikti nepasitikėjimą savimi, drovumą, kitus bendravimo sunkumus.

Pasak N. Martišienės, meno terapija yra puiki prevencinė priemonė ir pastebimų psichologinių sunkumų neturintiems vaikams, todėl vis dažniau pasitelkiama tiesiog mažinti vaiko ar paauglio patiriamai įtampai.

Kaip ugdyti vaiko pasitikėjimą per meno terapiją namuose

Nors meno terapija kartais gali priminti labiau žaidimą nei psichologinį gydymą, bet taip nėra. Pašnekovė akcentuoja, kad tikrą terapijos seansą gali pravesti tik profesionalus terapeutas. Terapeutui svarbu vienodai gerai išmanyti psichologinių mokslų ir meno sritis, ypač kai veikiama pagalbos vaikui srityje.

Namuose galime pasitelkti tam tikrus meno terapijos principus ir jų pagalba ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi, pasirūpinti savo sūnaus ar dukros saugios emocinės būsenos palaikymu.

Patarimai meno terapijai namuose:

Būkime dėmesingi ir kūrybiški. Pastebėję, kad vaikas susimastęs ar liūdi, neramus, pasiūlykime savo jausmus nupiešti. Tai padės vaikui pasijusti saugiu ir rūpimu.

Įsitraukime į kūrybines užduotis kartu. Suteikime laikui su vaiku lengvumo ir žaismės,

tai kurs jaukumą ir paskatins atvirumą tarp jūsų.

Pasiūlykime aptarti darbelį. *Leiskite kalbėti vaikui, pastebėdami ir atliepdami jo jausmus, skatinkime atsiverti.*

Stenkimės pajusti vaiko emociją. *Svarbiausia yra piešinio ar kito sukurto darbo nešama žinutė, o ne jo kokybė – susitelkime į ją.*

Skatinkime laisvai reikšti jausmus. *Šiame procese nėra „stop“, nestabdykime vaiko net ir jam panorus suplėšyti piešinį.*

Užduokime atvirus klausimus. *Klauskime „kaip tu dabar jautiesi?“. Klausimai be galimybės rinktis „taip“ arba „ne“ skatins vaiką įvardinti savo jausmus.*

Fizinė veikla irgi veikia raminančiai. *Jei matote, kad piešimas vaikui netinka, eikite į gamtą, apkabinkite patikusį medį, pakalbinkite paukštelį, pabėgiokite, pasiūlykite kitus aktyvius būdus, kurie padės jūsų vaikui susidraugauti su emocijomis.*

Kilus klausimams, kviečiame žmones pasikonsultuoti su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 8 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje vaikoteises.lrv.lt esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.

