

VEIDOŠANA – MĀLA TERAPIJA

(individuālās sociālās rehabilitācijas metodoloģija)

Darbs ar mālu mākslas terapijā paredz intensīvu taustes pieredzi. Tiek iesaistīti pirksti, plauksts, veicot daudzveidīgas kustības – saspiešanu, mīcīšanu, dauzīšanu, rullēšanu, duršanu, saplacināšanu utt. Tāpēc mākslas terapijā mālu var veiksmīgi izmantot, lai stiprinātu sajūtu un motorās funkcijas. Ķermeniskās kustības darbā ar mālu piedāvā plašas iespējas neverbālai komunikācijai, palīdz izpaust emocijas, atbrīvoties no emocionālās spriedzes.

Māls ir padevīgs, tas ir viegli pārveidojams, ļauj gan radīšanai, gan iznīcināšanai. Tādēļ māls mākslas terapijā bieži tiek izmantots arī nepatīkamo jūtu izpētei.

Veidošana ar mālu:

- * Attīsta un atjauno pirkstu veiklību.
- * Attīsta telpisko domāšanu un izpratni par formu.
- * Trenē uzmanību un pacietību.
- * Paaugstina spēju koncentrēties.
- * Attīsta radošumu un spēju runāt mākslas valodā, u.c.

Klientam vai pacientam nav nepieciešama iepriekšējā pieredze vai prasmes mākslā, uzdevums nav radīt estētisku darbu, bet gan savu izjūtu attēlojumu.

Nepieciešami materiāli:

- ✓ māls;
- ✓ steki;
- ✓ mīklas rullis;
- ✓ auduma gabaliņi;
- ✓ glazūra.

Mākslas terapijā darbs ar mālu ir augstu novērtēts tieši kā dabīgs plastisks trīsdimensiju materiāls. Ļoti nozīmīgs faktors ir darbs ar rokām, bez papildus instrumentiem, kas prasa papildus gan fizisku, gan emocionālu piepūli un ir laikietilpīga nodarbe. Mākslas materiāls – māls ir ļoti piemērots emociju un pārdzīvojumu atklāšanai, izlādei un pārstrādei, bet pats process – terapeitisks (dziedniecisks).

Ar māla palīdzību ikkatram ir iespēja kļūt par meistaru. Darbs ar mālu sniedz iespēju kā kinētiskām (kustība), tā arī taktīlām (taustes)

izjūtām, veicina resursu atklāsmi. Cilvēkiem ar zemu pašvērtējumu, bailēm, trauksmi un izteiktu rezistenci, var iegūt kontroles un pašrealizēšanās izjūtas, savstarpēji apspriežoties, domājot, jūtot un reflektējot - veicināt socializāciju.

Māla terapija simboliskā līmenī ļauj aktualizēt cilvēka iekšējās dinamikas līmeni, tā parāda cilvēka raksturu un emocijas. Māla mīcīšana liek domāt, analizēt, izvēlēties un pieņemt lēmumu.

Mākslas terapiju rekomendē pielietot šādos gadījumos - dažādas hroniskas slimības, kā piemēram, ginekoloģiskas, uroloģiskas, sirds-asinsvadu, neiroloģiskas, onkoloģiskas slimības, hroniskas sāpes, parkinsonisms, neauglība, seksuāli traucējumi, grūtniecības laikā un pēcdzemdību depresijas mazināšanai, depresija, trauksmes un panikas lēkmes, uzvedības traucējumi, ēšanas traucējumi, vardarbība, fiziski, seksuāli un emocionāli traucējumi, atkarības, psiholoģiskas, sociālas un attiecību problēmas, personības attīstības veicināšanai, pārvarēšanas prasmju attīstīšanā, izdegšanas sindroma ārstēšanā, personības izaugsmei un pašefektivitātes paaugstināšanai. Terapija spēj atreaģēt, apzināties un pārstrādāt psihoemocionālu pieredzi, tā ir droša traucējošo faktoru pārstrāde, kas balstās uz veselo psihisko potenciālu, izmantojot indivīda resursus, izveidojot jaunus uzvedības modeļus un veicinot radošā potenciāla attīstību un pilnveidi.

Darba gaita

Māla sagatavošana veidošanai, nepieciešamā inventāra izlikšana parocīgam darbam. Iepazīšanās process - māla apstrādes tehniku izmantošana. Darbības tehnikas – individualizēti direktīvi/ nedirektīvi uzdevumi, norādot vai nenorādot tēmu un/vai izmantojamos mākslas materiālus (tikai māls vai mals ar dabas materiāliem, utt.), strukturējot laiku terapeitisko mērķu sasniegšanai (uzdevumi, kas vērsti uz problēmrisināšanu; refleksijas spēju attīstīšanu un sevis apzināšanos; komunikatīvo prasmju pilnveidi; relaksācijas un vizualizācijas uzdevumi u.c.). Noslēguma tehnikas - katras mākslas terapijas sesijas integrēšanai (verbalizācija, dialoga veidošana un atgriezeniskā saikne, metaforu radīšana, noslēguma darba radīšana). Darba telpas sakārtošana, darbu apstrāde.

Izmantotā literatūra

1. Mākslas terapija. Teorija un prakse. K.Martinsone, Rīga, Drukātava, 2009, 520 lpp.
2. Mākslu terapija. Rīga, RaKa, 2011.

Darba plāns

Māla sagatavošana veidošanai, nepieciešamā inventāra izlikšana parocīgam darbam.



Iepazīšanās process - māla apstrādes tehniku izskaidrošana, īsa apmācība.



Darbības tehnikas – individualizēti direktīvi/ nedirektīvi uzdevumi, norādot vai nenorādot tēmu un/vai izmantojamos mākslas materiālus (tikai māls vai mals ar dabas materiāliem, utt.), strukturējot laiku terapeitisko mērķu sasniegšanai (uzdevumi, kas vērsti uz problēmrisināšanu; refleksijas spēju attīstīšanu un sevis apzināšanos; komunikatīvo prasmju pilnveidi; relaksācijas un vizualizācijas uzdevumi u.c.).





Projekts Nr. LLI-368, ReSocialization



Noslēguma tehnikas - katras mākslas terapijas sesijas integrēšanai (verbalizācija, dialoga veidošana un atgriezeniskā saikne, metaforu radīšana, noslēguma darba radīšana).



Darba telpas sakārtošana, darbu apstrāde.



Šī publikācija ir tapusi projekta “Sociālās iekļaušanās pasākumu ieviešana Daugavpils un Rokišķu psihiatriskajās slimnīcās” ietvaros, ko finansē Eiropas Savienības Interreg V-A Latvijas – Lietuvas programma 2014. – 2020. gadam

Projekta Nr. LLI – 368. Akronīms: ReSocialization

Kopējās projekta izmaksas ir 824705.88 EUR. Projekta līdzfinansējums no Eiropas Reģionālās attīstības fonda ir 700999.99 EUR

Projekta mērķis: palielināt sociālās iekļaušanās pieejamību un efektivitāti personām ar garīgā rakstura traucējumiem, tā sekmējot resocializācijas procesa uzlabošanu Latvijas un Lietuvas pārrobežu reģionos

Projekta partneri: Rokišķu psihiatriskā slimnīca (Lietuva) un Daugavpils Psihoneiroloģiskā slimnīca (Latvija)

Projekta rezultātā tika uzlabota sociālās rehabilitācijas programma un izstrādāta pacientu atbalsta sistēma ģimenēm, uzlabota slimnīcas infrastruktūra un aprīkojums

Sadarbojoties abām slimnīcām un izmantojot abu slimnīcu speciālistu pieredzi, projekta gaitā tika uzlabota un pielāgota abu slimnīcu vajadzībām sociālās rehabilitācijas kompetence

Daugavpils psihoneiroloģiskajā slimnīcā tika izveidota “Ģimeņu māja”, kurā tiks nodrošināti dažādi sociālās rehabilitācijas pakalpojumi un sniegts atbalsts bērniem un viņu ģimeņu locekļiem

Par šīs publikācijas saturu pilnībā atbild VSIA “Daugavpils psihoneiroloģiskā slimnīca”,

un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju

Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020. gadam mērķis ir sekmēt Programmas reģionu ilgtspējīgu sociālekonomisko attīstību, palīdzot tos padarīt konkurētspējīgākus un pievilcīgākus dzīvošanai, uzņēmējdarbībai un tūrismam

www.latlit.eu