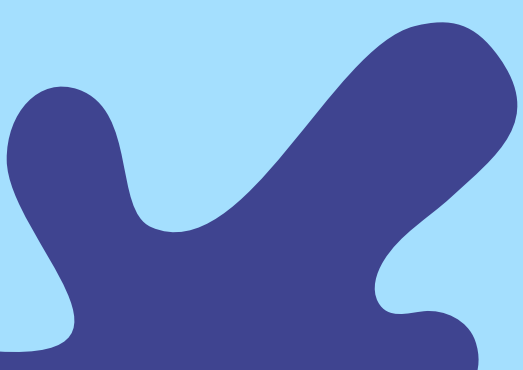




MENO PSICHOLOGIJA IR KITOS TECHNIKOS, SKATINANČIOS KŪRYBIŠKUMĄ, SOCIALINĮ RYŠĮ IR SAVIRAIŠKĄ

Autoriai: Igor Vaslav Vitale, Mariella Segreti

MailArt4Seniors - Erasmus+ 2020-1-LT01-KA227-ADU-094717



Privalumai

Psichologija - tai mokslas, tiriantis procesus, susijusius su elgesiu, mintimis ir emocijomis. Psichologija plačiai taikoma ne tik klinikinėje srityje ar psichologinių sutrikimų terapijoje, bet ir gerovės srityje. Pastaraisiais dešimtmečiais psichologija ir neurobiologija mokliškai tyrinėjo teigiamą meditacijos poveikį psichinei gerovei ir rado įtikinamų įrodymų.

Šiame skyriuje paaiškinsime, kodėl meditacija tokia svarbi kūrybiniame procese ir kaip meditacijos technikas galima pritaikyti vyresnio amžiaus asmenims skirtoje meno terapijoje, ypač pašto mene.

Meditacijos technikas mokymų vadovai gali lanksčiai taikyti bet kuriuo mokymų metu. Mes siūlome šiuos variantus:

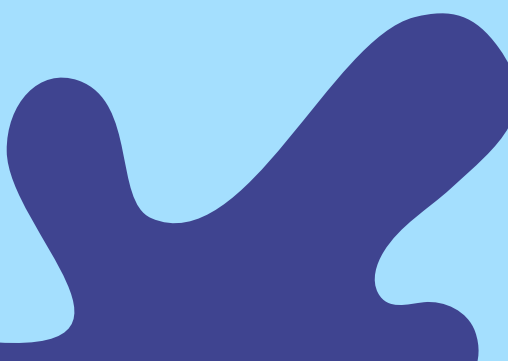
1. Medituokite prieš prasidedant užsiėmimui, tam kad apšiltumėte.
2. Medituokite kūrybinio proceso metu, kai pritrūksta įkvėpimo (meditacija atmerktomis akimis).
3. Medituokite užsiėmimo pabaigoje, kad sumažintumėte stresą arba paskatintumėte teigiamus jausmus, pvz., socialinį ryšį.



Meditacijos technikos turi daug privalumų:

- Šiuos metodus galima lengvai pritaikyti įvairioms tikslinėms grupėms ir sąlygoms. Techniškai tai yra visa apimantis metodas, kurį galima taikyti bet kokiomis sąlygomis, kuriam nereikia specialaus pasirengimo ir kurį dalyviai gali pakartoti ir savarankiškai.
- Kad mokymų vadovui būtų lengviau, galima naudoti įrašytą meditaciją.

Vedant užsiėmimus vyresnio amžiaus asmenims reiktų atsižvelgti į šiuos aspektus:

- Meditacijos metodai, kaip ir daugelis kitų psichologinio lavinimo būdų, veiksmingai padeda išvengti kai kurių psichikos pablogėjimo aspektų.
 - Medituoiant nereikia užimti ypatingų ar sudėtingų kūno padėčių, ją galima taikyti bet kokios būklės ir neribotai. Todėl dalyviai, turintys su stuburu susijusių problemų, gali laisvai medituoti.
- 

Dalyviai

Techniškai nėra nustatyto maksimalaus meditacijos dalyvių skaičiaus. Būna atvejų, kai vienu metu meditacijoje dalyvauja iki 200 žmonių ir tai nesukelia jokių problemų. Tačiau, jei dalyvių skaičius bus didelis, tuomet kiekvienas dalyvis gaus mažai individualaus laiko.

Todėl, jei į pašto meno užsiėmimus įtrauksite meditaciją, turėtumėte atidžiai nustatyti dalyvių skaičių pagal veiklas, aprašomas šiame modulyje. Tačiau visuomet yra galimybė ir neriboti dalyvių skaičiaus.

Žinoma, meditacija su 1, 12 ar 200 tikrai skirsis. Dirbdami su didžiule auditorija turėsite atsižvelgti į tai, kad joje bus daug skirtingų žmonių, su įvairiais poreikiais ir nuomonėmis. Dirbant su daug žmonių ta pati veikla truks daug ilgiau nei dirbant su keliais asmenimis.

Todėl siūlome jums dirbti su maždaug 20 dalyvių.

Aplinka

Meditacijai yra labai svarbi aplinka. Jei ji yra netinkama, gali sumažėti jos veiksmingumas. Dėl šios priežasties svarbu prieš užsiėmimą apsilankyti jo vietoje, nes įvairūs veiksniai gali gerokai sumažinti užsiėmimų kokybę. Pagrindiniai aspektai, į kuriuos reiktų atsižvelgti:

1. Apsvarstykite garsą. Meditacijos vedėjai nešneka labai garsiai, todėl reiktų atkreipti dėmesį į garsinius aspektus. Patikrinkite, ar patalpa nepraleidžia garso ir yra gerai izoliuota. Venkite bet kokių trikdžių, galinčių neigiamai paveikti užsiėmimą (t. y. kiti žmonės, esantys netoliese, įsitikinkite, kad patalpa yra gana toli nuo kitų mokymų patalpų, iš kurių gali sklirti muzika ir kitoks triukšmas, galintis trikdyti dalyvius).
2. Įvertinkite, ar jūsų balsas aiškiai girdimas visoje patalpoje. Atsižvelkite į tai, kad dirbant su vyresnio amžiaus asmenimis gali būti dalyvių, turinčių klausos sutrikimų. Kadangi vienas pagrindinių meditacijos aspektų yra atsipalaidavimas, jūs negalite kalbėti per garsiai. Tam, kad jūsų balsas skambėtų tinkamai, siūlome naudoti belaidį mikrofoną. Tokiu atveju jūs galėsite tyliai kalbėti į mikrofoną, tačiau visi dalyviai jus girdės. Jei užsiėmimo metu naudosite muziką, įsitikinkite, kad galėsite nustatyti reikiamą garsumą.
3. Atsižvelkite į turimą erdvę ir dalyvių skaičių. Tam, kad dalyviai galėtų tinkamai atsipalaiduoti, jiems reikės pakankamai vietos. Įsitikinkite, kad tarp dalyvių bus tinkamas atstumas (t. y. bent 1 metras tarp dalyvių).
4. Užtikrinkite, kad kėdės būtų pakankamai patogios atsipalaidavimo pratimams atlikti.



Laikas

Reikėtų atidžiai įvertinti meditacijos seansui skirtą laiką. Per trumpas užsiėmimas gali nepadėti pasiekti užsibrėžto tikslo - paskatinti dalyvius atsipalaiduoti ir pažadinti jų kūrybiškumą. Per ilgas užsiėmimas gali būti nuobodus arba žmonės gali per daug atsipalaiduoti ir užmigti. Todėl siūlome, kad užsiėmimo trukmė turėtų būti ne daugiau kaip 30 minučių nenutrūkstamai. Pasirūpinkite, kad būtų pakankamai laiko pasiruošimui ("instrukcijų pristatymas") ir kitiems veiksams, pavyzdžiui, patikrinti ar pratimai atlikti teisingai, arba pasilikti laiko galimiems klausytojų klausimams.

Saugos aspektai, į kuriuos reikia atsižvelgti

Atkreipkite dėmesį į tai, kad meditacija nepakeičia psichologinių užsiėmimų, kuriuos gali atlikti tik sertifikuoti psichologai. Esant poreikiui, pasiūlykite dalyviams kreiptis į psichologą.

Atlikdami meditaciją visada stenkitės taikyti saugias ir stabilias kūno padėtis, kad išvengtumėte kritimo ar sužeidimų.

Nenaudokite ekstremalių ar sudėtingų kvėpavimo technikų, kurios gali būti labai nemalonios vyresnio amžiaus asmenims ar nemokantiems kvėpuoti. Apskritai, jos nėra reikalingos protiniam atsipalaidavimui.



I PRATIMAS - PIRMENYBĖ PROTINIAM ATSIPALAVIMUI

Meditacijos technikų prielaida yra protinis atsipalaidavimas, todėl labai svarbu suaugusiems besimokantiems paaiškinti, kaip tai atlikti, ir užtikrinti, kad jie pasiektų tikrą atsipalaidavimo būseną. Todėl iš pradžių reikėtų atlikti neutralų pratimą, orientuotą tik į psichinio atsipalaidavimo būsenos pasiekimą, o vėliau tęsti atliekant pratimus, turinčius kitų konkrečių tikslų.

1 žingsnis - padėties nustatymas

Paprašykite dalyvių užimti patogią padėtį, pavyzdžiui:

- Tiesiai stovėti
- Susilenkti, nuleisti rankas link pėdų ir jas atpalaiduoti
- Atsisėsti ant žemės ir sukryžiuoti kojas
- Apsvarstykite galimybę naudoti atsilenkiančią kėdę
- Arba tiesiog atsigulti.

Jei nuspręsite naudoti sėdimąją padėtį, pasiūlykite dalyviams laikyti galvą pakeltą aukšty, nesukant jos atgal ar žemyn. Tokia padėtis gali trukdyti kvėpavimui ir atitraukti besimokančiojo dėmesį nuo pratimo atlikimo.

Įsitikinkite, kad dalyviai nejaučia įtampos nė vienoje kūno dalyje. Paprastai gulima padėtis labai palengvina šią užduotį, bet galbūt per daug atpalaiduoja, nes gulėdami mes atliekame panašų veiksmą į miegą.

Galite pasiūlyti dalyviams patogiai apsirengti ir vengti judesius ribojančių drabužių (diržų, kostiumų, nepatogios avalynės ir pan.).

Paaiškinę instrukcijas, paklauskite dalyvių, ar jiems patogiu.

2 žingsnis - atsipalaidavimo būseną

Atsipalaidavimo būseną galima pasiekti keliais būdais, tačiau svarbu rasti strategiją, kuri būtų tinkama visiems dalyviams.

Visų pirma reikėtų lavinti savo balsą, kad kalbėtumėte ramiai ir švelniai. Jūsų balso ritmas turėtų būti pastovus ir sulėtėti antroje pratimo dalyje.

Neturėtų būti jaučiama įtampa balse, nes balsu perduodame savo emocijas. Jei jausime įtampą, ji persiduos ir dalyviams.

Labai svarbu sinchronizuoti savo balsą su dalyvių kvėpavimu. Iš pradžių kalbėkite daugiau, o po to kalbėkite tik tada, kai žmonės iškvepia. Iškvėpimas yra atsipalaidavimo ir kvėpavimo fazė, todėl jei kalbėsite šiuo momentu, besimokantieji susies jūsų balsą su atsipalaidavimu ir dar labiau pagilins šią būseną.

Rekomendacijos, padėsiančios skatinti psichinį atsipalaidavimą:

Raskite patogią padėtį.

Pažvelkite aukštyn nejudindami galvos.

Stebėkite, kaip keičiasi jūsų kvėpavimas, įkvėpkite ir iškvėpkite.

Įkvėpdami laikykite akis atmerktas.

Iškvėpdami užmerkite akis.

Ir tiesiog tęskite taip: įkvėpkite, atmerkite akis, iškvėpkite, užmerkite akis.

Po 2-3 ciklų kartokite, tik užmerktomis akimis.

Pasakykite dalyviams: "užmerkite akis ir klausykitės mano balso".

3 žingsnis - gilinimas

Kitas procesas yra būsenos gilinimas.

Šio proceso metu yra atpalaiduojamos įvairios kūno dalys. Galite išbandyti šį scenarijų: "Dabar įsivaizduokite, kad visą jūsų kūną nuo galvos iki kojų persmelkia atsipalaidavimo banga. Atsipalaiduoja veido raumenys, raumenys aplink akis, burna, kaklas, pečiai, rankos, dilbiai, tada liemuo, pilvas, kojos ir pėdos. Atpalaidavę kiekvieną raumenį, įkvėpkite ir iškvėpkite."

Skaičiavimas. Galite išbandyti šį scenarijų: "O dabar įsiklausykite į mano balsą. Skaičiuosiu nuo 10 iki 1 ir ties 1 pasijusite dar labiau atsipalaidavę. 10 - giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, 9 - kuo atidžiau klausotės mano balso, tuo labiau atsipalaiduojate, 8 - visi raumenys dar labiau atsipalaiduoja, 7 - įsivaizduokite, kad visą jūsų kūną persmelkia atsipalaidavimo banga, 6 - įsivaizduokite, kad dabar giliai kvėpuojate per visą odą, 5 - atsipalaidavimo jausmą sugerkite iš gryno oro per odą, 4 - jei į galvą šauna kažkokia mintis, priimkite ją ir paleiskite, 3 - paleidote visas galimas mintis, 2 - dar labiau atsipalaiduojate, 1 - paleidote viską ir atsipalaidavote labiau, nei galite įsivaizduoti..."



4 žingsnis - išėjimas

"Išėjimo" procesas - tai momentas, kai paskatinate dalyvį įsisąmoninti išorinį turinį. Atlikdami išėjimą taip pat galite padėti dalyviui sukurti mintinę asociaciją tarp kūno judesio ir tam tikros atsipalaidavimo būsenos, kad per šią asociaciją padėtumėte jam vėl pasiekti šią būseną. Galite išbandyti šį scenarijų:

"Dabar, kai esate atsipalaidavę, norėčiau padėti jums sujungti šią ramią būseną su kūno judesiu, vadinamu inkaru, su kuriuo galite jungti visus dabar patiriamus teigiamus jausmus. Pakiškite nykštį po keturiais pirštais ir susiekite šią atsipalaidavimo būseną su šiuo judesiu. Ir kiekvieną kartą, kai atliksite šį judesį, jūs pajusite dvasinį atsipalaidavimą. Dabar suskaičiuosiu nuo 1 iki 3. Ties 3 jūs išeisite iš šios būsenos ir vėl sugrįšite į ją, o kai ištiesite pirštus, jūs būsite visiškai susitelkę į išorinį turinį. 1 - jūsų kvėpavimas padažnėja. 2 - akių vokai tampa lengvesni. 3 - kumštis tampa lengvesnis ir lengvesnis ir nori atsiverti... O dabar atmerkite akis. Esate pasirengę tęsti šį meditacijos seansą.

Paaiškinimas: labai svarbu sukurti asociaciją su neįprastu judesiu, unikaliai susijusiu su psichologiniu atsipalaidavimu.

2 PRATIMAS - SOCIALINIO RYŠIO SKATINIMAS

Remiantis poreikių analize, socialinė izoliacija yra dažna vyresnio amžiaus asmenų problema. Socialinės paramos trūkumas yra depresijos ir nerimo būsenos, galinčios kelti rimtą pavojų vyresnio amžiaus asmenų psichinei gerovei, prognozuojamas veiksnys. Dėl šios priežasties labai svarbu pirmenybę teikti psichologinei pagalbai ir kreiptis pas psichologus. Bet kokių atveju taip pat labai svarbu veikti socialiai, nes socialinė parama yra atsarginis veiksnys, gerokai sumažinantis psichologinį stresą.

Vienas iš kūrybiškų būdų skatinti socialinį susietumą gali būti atliekamas meditacijos metu taikant techniką, kuri vadinama mylinčio gerumo meditacija.

Mylinčio gerumo meditacija - tai technika, kurios esmė - mintyse vis prisiminti skirtingus asmenis ir palinkėti jiems sveikatos, saugumo ir laimės. Tie asmenys yra kelių lygių. Pirmasis lygis - draugai, antrasis - neutralus asmuo, trečiasis - asmuo, su kuriuo besimokantysis patyrė nusivylimą, arba net "priešas".

Įrodyta, kad meilės meditacija gali padidinti socialinę vienybę ir empatiją, sumažinti neigiamą elgesį ir paskatinti pilietiškumą.

1 žingsnis - draugas

Dabar noriu, kad įsivaizduotumėte draugą, žmogų, kuris jums patinka. Įsivaizduokite, kad jis ar ji stovi priešais jus, įsivaizduokite kūno laikyseną, veido išraišką ir visas kitas detales. Dabar noriu, kad įsivaizduotumėte, kaip perduodate jam (jai) geriausius linkėjimus, kad jis (ji) būtų sveikas (-a), laimingas (-a), ramus (-a) ir t. t. Įsivaizduokite jo reakciją. O dabar iš visų teigiamų būdvardžių, kuriuos galite pasakyti šiam asmeniui, pasirinkite tinkamiausią. Ir stebėkite jo reakciją savo vaizduotėje. Dabar noriu, kad įsivaizduotumėte, jog siunčiate pašto meną šiam asmeniui, ir pamatote reakciją. Gaunate iš jo teigiamą žinutę su padėkos žodžiais. Pasveikinkite savo draugą ir paleiskite.

2 žingsnis - neutralus asmuo

O dabar, tarp visų asmenų, kurie gali ateiti jums į galvą, suraskite neutralų žmogų. Asmenį, kuris nesukelia jums konkrečios teigiamos ar neigiamos reakcijos. Tai gali būti pažįstamas žmogus. Jis yra priešais jus, dabar galite įsivaizduoti jo laikyseną, veido išraišką ir visas kitas detales. Dabar noriu, kad įsivaizduotumėte, kaip perduodate jam (jai) geriausius linkėjimus, kad jis (ji) būtų sveikas (-a), laimingas (-a), ramus (-a), ramus (-i) ir t. t. Įsivaizduokite jo reakciją. O dabar iš visų teigiamų būdvardžių, kuriuos galite pasakyti šiam asmeniui, pasirinkite tinkamiausią. Ir stebėkite jo reakciją savo vaizduotėje. Dabar noriu, kad įsivaizduotumėte, jog siunčiate pašto meną šiam asmeniui, ir pamatote reakciją. Gaunate iš jo teigiamą žinutę su padėkos žodžiais. Pasveikinkite tą asmenį ir paleiskite.

3 žingsnis - priešas

Kad ir kaip bebūtų sunku, tačiau prašau jūsų nurodyti asmenį, kuris praeityje jus privertė nusivilti, arba sukėlė konfliktą, kuris sukėlė neigiamų emocijų. Tačiau šiam asmeniui taip pat reikia šilumos ir teigiamų emocijų, kaip ir bet kuriam kitam žmogui. Dabar yra priešais jus ir net jei jums yra sunku, žinokite, kad kiekvienas žmogus nusipelno empatijos ir laimės. Jis stovi priešais jus, dabar galite įsivaizduoti jo laikyseną, veido išraišką ir visas kitas detales. Dabar noriu, kad įsivaizduotumėte, kaip perduodate jam (jai) geriausius linkėjimus, kad jis (ji) būtų sveikas (-a), laimingas (-a), ramus (-a) t. t. Įsivaizduokite jo reakciją. O dabar iš visų teigiamų būdvardžių, kuriuos galite pasakyti šiam asmeniui, pasirinkite tinkamiausią. Ir stebėkite jo reakciją savo vaizduotėje. Dabar noriu, kad įsivaizduotumėte, jog siunčiate pašto meną šiam asmeniui, ir pamatote reakciją. Gaunate iš jo teigiamą žinutę su padėkos žodžiais. Pasveikinkite savo priešą ir paleiskite.

4 žingsnis - išėjimas

Dabar galite padėkoti sau, kad padovanojote visą šį pozityvų mąstymą kitiems. Dabar aš suskaičiuosiu nuo 1 iki 3, ir man pasiekus 3, jūs visiškai atsipalaiduosite, jausitės socialiai susiję su kitais ir pasirengę tęsti pašto meno veiklą. 1 - jūsų kvėpavimas padažnėja, 2 - akių vokai tampa lengvesni, 3 - jūsų kumštis tampa lengvesnis ir lengvesnis, o akys nori atsimerkti. Esate pasiruošę tęsti šį užsiėmimą.

3 PRATIMAS - KŪRYBIŠKUMO SKATINIMAS

Meditacija taip pat gali būti taikoma ruošiant žmones konkrečiai užduočiai. Pavyzdžiui, sportininkai gali medituoti prieš varžybas, specialistai - prieš viešą kalbą, o menininkai - prieš pasirodymą ar kūrybos procesą.

Pagal šią metodiką daroma prielaida, kad eksperimentavimas su užduotimi vėliau pagerins jos atlikimą ir sustiprins savivertę bei suvokiamą veiksmingumą atliekant tą užduotį.

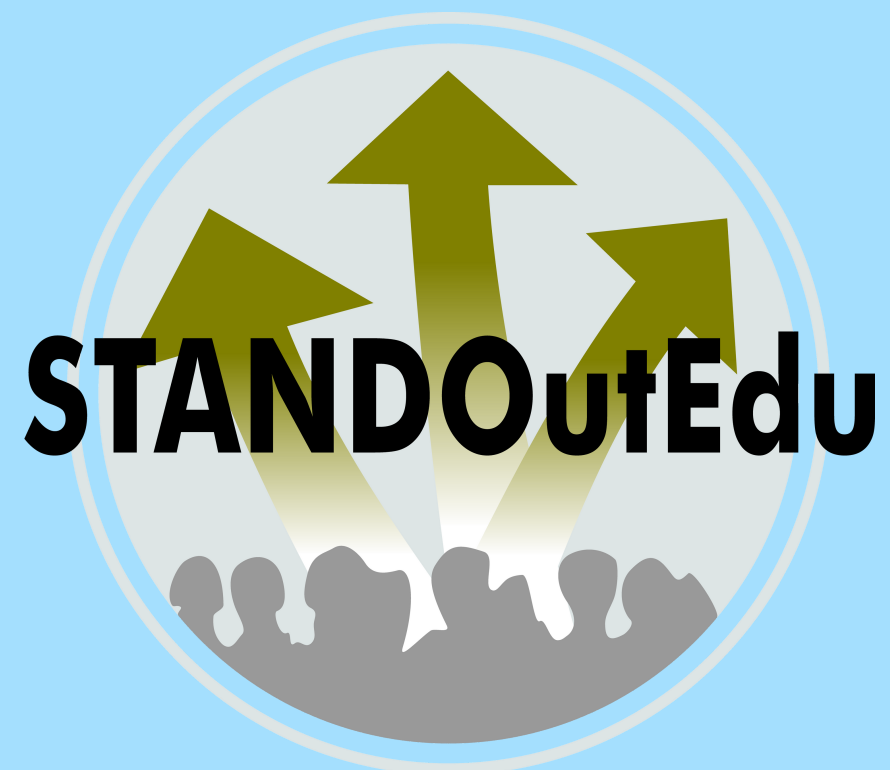
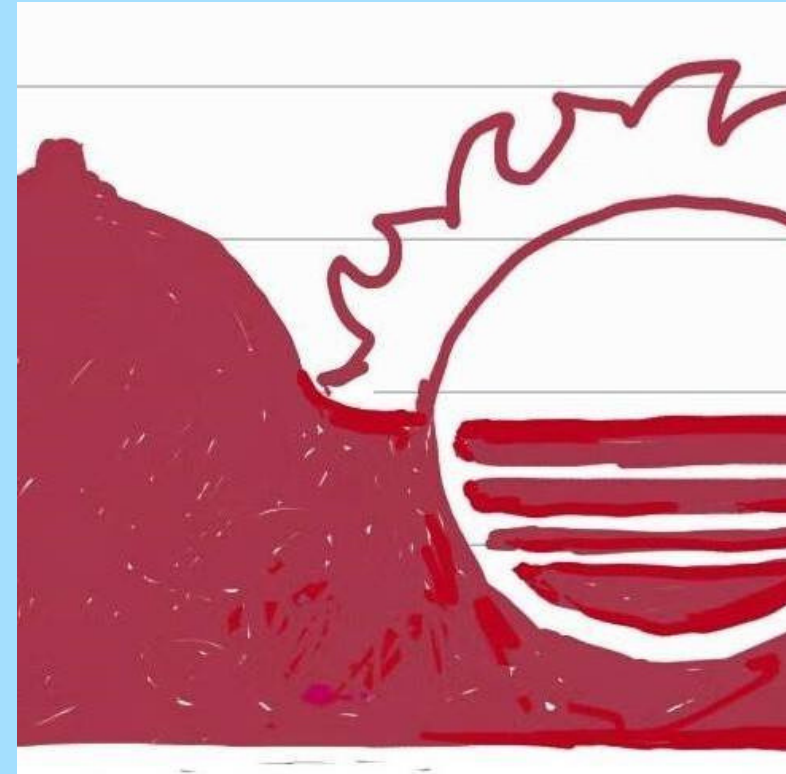
Panašiai kaip ir ankstesniame pratime, atsipalaidavimo būsenai skatinti visada galite naudoti 1 pratimo techniką. Prieš 4 "išėjimo" žingsnį galite pridėti toliau aprašomą scenarijų.

"O dabar norėčiau, kad įsivaizduotumėte, jog esate visiškai baltoje erdvėje, ir išplautumėte šią vietą didele balta kempine, ir kai tai padarysite, visi neigiami jausmai pamažu išsisklaidys ir atslūgs. Jūs galėsite susitelkti į kūrybinį procesą, nes dabar esate tik jūs ir kūrybinis darbas. Visą savo energiją galėsite nukreipti į naujų pašto meno kūrybinių darbų darymą. Dabar noriu, kad išrinktumėte tinkamiausią pašto meno formatą iš to, ką sužinojote šio kurso metu, nepaisydami klasikinio formato ribų, pasirinkdami objektus, kurie nėra tiesiogiai susiję su paštu, įsivaizduodami, kokių medžiagų prireiks jūsų kūrybai. Pagalvokite, kokias spalvas norėtumėte naudoti, tai gali būti neįprastas ir kūrybiškas kelių spalvų derinys. O dabar pagalvokite, kokią žinutę norėtumėte perduoti kitam asmeniui. Kai sugalvosite visus anksčiau išvardintus aspektus, įsivaizduokite, kad dabar einate į paštą ir išsiųsite savo žinutę. Žinutė po ilgų kelionių pasiekia adresatą. Įsivaizduokite žmogų, gavusį jūsų laišką, ir pasitenkinimą jo veide, jo reakciją ir kaip jis suvokia jūsų žinutę. Įsivaizduokite, kad adresatas jums duos tokį atsakymą, kuris dar labiau paskatins jūsų kūrybiškumą."

**TIKIMĒS, KAD
JUMS PATIKS ŠIE
PAŠTO MENO
UŽSIĒMIMAI!!!**



PROJEKTO PARTNERIAI





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

