

1. Projekto partnerių šalyse taikomas sąmoningumu grįstų meno technikų vadovas: poreikių analizė	
2. Sąmoningumo praktika pagrįsta meno terapija (MBAT) pagyvenusiems žmonėms	
3. Laury Rappaport MBAT pristatymas. MBAT metodikos aprašymas	12
4. Laury Rappaport MBAT metodo pritaikymas	14
5. MBAT metodo privalumai, trūkumai, sveikatos problemos, kurias padeda spręsti MBAT, ir kiti su MBAT metodu susiję dalykai	18
6. Žiedinė ekonomika, ekologiškas požiūris MBAT	21

1. Mindfulness Based Art Techniques vadovas projekto partnerių šalyse: poreikių analizė.

Prieš kurdami dabartinę mokymosi medžiagą, projekto partneriai nusprendė atlikti poreikių analizę. Kadangi visos projekte dalyvaujančios šalys teikia pirmenybę projekto intelektinių produktų kokybei ir pritaikomumui, tyrimas buvo grindžiamas fokusuotos grupės diskusijų metodu su suaugusiųjų švietėjais, kurie specializuojasi dirbdami su senjorais.

Tyrimas buvo atliekamas visose projekto partnerių šalyse nuo 2022 m. vasaros iki 2022 m. pabaigos. Tyrimo tikslas buvo nustatyti labiausiai paplitusias senjorų psichikos sveikatos problemas COVID-19 pandemijos kontekste. Papildomas tikslas buvo nustatyti senjorų ir suaugusiųjų švietėjų poreikius ir pageidavimus, susijusius su "Android" mobiliosios programėlės, skirtos stresui mažinti taikant sąmoningumo praktikas ir meno terapiją, kūrimu.

Prieš atliekant tyrimą, tyrimo instrumentas buvo parengtas suderinus su visais projekto partneriais. Klausimai buvo skirti psichikos sveikatos problemoms atskleisti, jų priežastims nustatyti, suaugusiųjų švietėjų ir senjorų susipažinimui su dėmesingo įsisąmoninimo ugdymu ir dailės terapija bei jų darbe naudojamoms technikoms ištirti. Į apklausą taip pat buvo įtraukti klausimai apie senjorų IT įgūdžius, mobiliųjų programėlių naudojimo dažnumą ir bendrą gebėjimą naudotis skaitmeninėmis priemonėmis.

Tyrime dalyvavo įvairių sričių specialistai, įskaitant socialinius darbuotojus, medicinos darbuotojus, užimtumo specialistus, psichologus, meno terapeutus ir kt. Iš viso šešiose projekto partnerių šalyse (Lietuvoje, Kipre, Danijoje, Ispanijoje, Kipre, Turkijoje, Lenkijoje ir Ispanijoje) buvo apklausti 33 specialistai. Nepaisant didelės praktikos ir patirties įvairovės kiekvienoje šalyje, reikšmingų skirtumų atsakymuose nenustatyta.



ERCC tyrėjai ir interviu dalyviai (Lietuva, Nida, 2022 m.)

Duomenys buvo analizuojami taikant teminės analizės metodą, kuris apima duomenų skaitymą ir prasmės dėsningumų nustatymą, siekiant rasti temas. Iš rezultatų išryškėjo penkios pagrindinės temos: psichologinės problemos, psichologinių problemų priežastys, streso ir kitų psichologinių problemų valdymo praktika, iššūkiai ir galimybės taikant sąmoningumu grįstą meno terapiją ir būsimos kuriamos programėlės specifikacijos.

Kalbant apie dažniausias psichikos sveikatos problemas, su kuriomis senjorai susiduria COVID-19 pandemijos kontekste, buvo įvardytos šios: nerimas, agresija, pyktis, susierzinimas, vienatvė, liūdesys, baimė ir nesaugumo jausmas. Dažnai buvo minima nemiga, stresas ir prislėgta nuotaika.

Tyrimo dalyvių buvo klausiama apie šių problemų priežastis. Minėtos problemos buvo suskirstytos į atitinkamus pogrupius: finansinės problemos (pinigų trūkumas, didelės kainos), sveikatos problemos (demencija, su senėjimu susijusios fizinės problemos), atskirtis (atsiskyrimas nuo artimųjų, priklausomybė nuo kitų, uždarumo jausmas), netektis (skyrybos, sutuoktinio netektis ir kt.) ir gyvenimo sunkumai (mirties baimė, neviltis dėl socialinio statuso praradimo išėjus į pensiją ir kt.). Svarbu pažymėti, kad pokalbių metu COVID-19 pandemija ir ligos, taip pat grėsmė susirgti nebuvo pabrėžti kaip aktualūs ar sukeliantys psichologinių problemų. Atsižvelgiant į tai, kad tyrimas buvo atliekamas tais pačiais metais, kai Rusija įsiveržė į Ukrainą ir prasidėjo karas, baimė, susijusi su šiais įvykiais, tapo svarbesne psichologinių problemų priežastimi.

Kalbėdami apie streso ir kitų psichologinių problemų įveikimo strategijas ir būdus, tyrimo dalyviai paminėjo keletą metodų. Viena dažniausių strategijų buvo bendravimo ieškojimas. Dalyviai pažymėjo, kad kai jaučia nerimą ar patiria neigiamų emocijų, stengiasi kuo daugiau bendrauti. Jie taip pat minėjo, kad savo jausmais ir emocijomis dalijasi su patikimu asmeniu, pavyzdžiui, grupės vadovu ar auklėtoju. Kai kurie suaugusiųjų švietėjai atvirai teigė, kad senjorai dažnai vartoja raminamuosius ar kitus vaistus, kad įveiktų stresą. Tyrimu taip pat siekta atkreipti dėmesį į iššūkius, su kuriais susiduria suaugusiųjų švietėjai, įgyvendindami sąmoningumu grįstą meno terapiją ir kitas meditacines praktikas. Visose projekto partnerių šalyse nuolat buvo minimi finansiniai iššūkiai. Taip pat buvo pabrėžta, kad trūksta žinių ir įgūdžių, susijusių su sąmoningumu grindžiamos dailės terapijos taikymu, ir reikalingų metodikų. Be to, buvo atkreiptas dėmesys į žmoniškųjų išteklių trūkumą ir sudėtingas darbo sąlygas COVID-19 pandemijos metu, dėl kurių padidėjo specialistų profesinis perdegimas. Kitas aspektas - senjorų nepasirengimas, apimantis daugelį veiksnių, pavyzdžiui, nenorą priimti naujas metodikas, ypač IT srityje, senjorų sveikatos problemas, trukdančias laisvai naudotis IT priemonėmis (pvz., Parkinsono liga), ribotą prieigą prie įstaigų, siūlančių dėmesingumu pagrįstą meno terapiją, finansinius suvaržymus ir žemą IT įgūdžių lygį. Įdomus atsakymas atėjo iš Ispanijos, kur su senjorais dirbantis tyrimo dalyvis paminėjo žemą kai kurių senjorų kultūrinį lygį, dėl kurio jie nežino apie meną, terapiją, meditacijas ir panašias praktikas.

Vienas iš neatsiejamų tyrimo tikslų buvo nustatyti pagrindinius senjorų ir suaugusiųjų švietėjų poreikius MBAT mobilijai programėlei. Dalyviai pabrėžė, kad reikia itin paprastos navigacijos, spalvų pusiausvyros, įskaitomo raidžių dydžio, garso ir vaizdo instrukcijų bei plataus technikų pasirinkimo. Kitos idėjos buvo tokios, kad programėlėje būtų veiklos įrašymo funkcija, emocijų vertinimo funkcija (išankstinis technikos testas) ir ne daugiau kaip septynios kategorijos, kurių kiekvienoje būtų kelios ar daugiau technikų. Tyrimo dalyviai taip pat išreiškė pageidavimą, kad programėlėje būtų mokomosios medžiagos apie sąmoningumo įsisąmoninimo per dailės terapiją metodiką. Remiantis šiais atsakymais ir rekomendacijomis, MBAT mobilioji programėlė buvo sukurta laikantis ES standartų (daugiau informacijos rasite čia: Prieinamumo pagrindų apžvalga).

Apibendrinant galima teigti, kad tyrimas padėjo nustatyti pagrindinius senjorų ir suaugusiųjų švietėjų poreikius rengiant šį vadovą, e. mokymosi platformą ir "Android" mobiliąją programėlę. Tyrimas patvirtino projekto aktualumą, nes net ir sumažėjus COVID-19 pandemijos grėsmei, kiti išoriniai stresą sukeliantys veiksniai (pavyzdžiui, karas Ukrainoje, didėjanti infliacija ir stresas dėl kitų aplinkybių) dar labiau skatina ieškoti būdų, kaip išlikti ramiems ir išsaugoti stiprią psichikos sveikatą.

Papildoma informacija

Prieinamumo pagrindų apžvalga: <https://www.w3.org/WAI/fundamentals/>

Savęs vertinimo klausimai

1. Koks tyrimo metodas buvo taikomas atliekant projekto mokymosi medžiagos poreikių analizę?
 - a) Apklausos
 - b) **Interviu**
 - c) Teminė analizė
 - d) Atvejų tyrimai
2. Koks buvo pagrindinis nuo 2022 m. vasaros iki 2022 m. pabaigos atlikto tyrimo tikslas?
 - a) Senjorų fizinės sveikatos vertinimas
 - b) **Bendrų senjorų psichikos sveikatos problemų nustatymas COVID-19 pandemijos metu**
 - c) esamų mobiliųjų programėlių veiksmingumo vertinimas
 - d) senjorų ir suaugusiųjų švietėjų IT įgūdžių analizė
3. Kiek specialistų buvo apklausta šešiose projekto partnerių šalyse?
 - a) 22
 - b) **33**
 - c) 45
 - d) 55
4. Koks tyrimo metodas buvo naudojamas surinktiems duomenims analizuoti?
 - a) Statistinė analizė
 - b) **Teminė analizė**
 - c) Lyginamoji analizė
 - d) Eksperimentinė analizė
5. Kokios pagrindinės temos, remiantis tyrimo rezultatais, išryškėjo atlikus teminę analizę?
 - a) Ekonominiai klausimai, politiniai iššūkiai, socialinės galimybės
 - b) **Psichologinės problemos, priežastys, įveikimo strategijos, iššūkiai ir programų specifikacijos**
 - c) Kultūriniai skirtumai, kalbos barjerai, technologinė pažanga
 - d) Fizinė sveikata, emocinė gerovė, aplinkos veiksniai

2. Sąmoningumo praktika pagrįsta meno terapija (MBAT) pagyvenusiems žmonėms

Sąmoningumu pagrįsti pagyvenusių žmonių meno terapijos mokymai - tai meno terapeutams ir sveikatos priežiūros specialistams skirta programa (Demir, 2022). Šiuose mokymuose daugiausia dėmesio skiriama sąmoningumu grindžiamos meno terapijos - terapinio metodo, leidžiančio vyresnio amžiaus žmonėms tyrinėti savo emocijas ir mintis pasitelkiant meninę raišką - taikymui.

Šių mokymų tikslas - suteikti dalyviams žinių ir įgūdžių, reikalingų padėti vyresnio amžiaus žmonėms pagerinti jų emocinę ir psichinę gerovę pasitelkiant meninę raišką. Mokymai pritaikyti atsižvelgiant į unikalius vyresnio amžiaus žmonių poreikius, pabrėžiant pagarbos jų autentiškumui ir gyvenimo patirčiai svarbą.

Sąmoningumu grįstos meno terapijos mokymai (O'Grady ir Wayne, 2007) pagyvenusiems žmonėms apima sąmoningumu grįstos terapijos principus ir meno terapijos metodus. Dalyviai taip pat supažindinami su etikos principais ir profesiniais standartais, susijusiais su šia sritimi.



Senjorai, gaminantys molio dirbinius, Turkija, 2023 m.

Mokymai paprastai organizuojami interaktyviai, naudojant praktinius pavyzdžius ir atvejo tyrimus, kad mokymosi patirtis būtų geresnė. Taip pat pabrėžiama, kad dirbant su vyresnio amžiaus žmonėmis reikia laikytis profesinio ir etinio požiūrio.

Mokymo programos (Huxtable et al., 2022) gali siūlyti įvairių lygių mokymus, kurių kiekvienas gali būti savaip orientuotas. Vieni kursai apima meno terapijos ir dėmesingumu pagrįstos pagyvenusių žmonių terapijos pagrindus, kiti gilinasi į pažangesnes temas, pavyzdžiui, meno terapijos procesų planavimą, įgyvendinimą ir vertinimą.

Sąmoningumu pagrįsti pagyvenusių žmonių meno terapijos mokymai apima akademinius ir klinikinius aspektus. Dalyviai sužino, kaip, taikant dailės terapijos metodus, kurti intervencijas, skirtas vyresnio amžiaus žmonių psichologinei gerovei gerinti.

Mokymuose (Durost, 2011) pabrėžiama dailės terapijos nauda vyresnio amžiaus žmonėms, nurodomi rizikos veiksniai, turintys įtakos vyresnio amžiaus žmonių emocinei ir psichinei

sveikatai, aptariamas terapinių procesų kūrimas ir įgyvendinimas, nagrinėjami dailės terapijos rezultatų vertinimo metodai.

Sąmoningumu pagrįsti pagyvenusių žmonių meno terapijos mokymai yra profesinio tobulėjimo ir sąmoningumo didinimo galimybė, galiausiai gerinanti pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę. Sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys su vyresnio amžiaus žmonėmis, suprasdami dailės terapijos naudą, gali kūrybiškiau ir veiksmingiau taikyti intervencines priemones, skirtas šios populiacijos psichologinei ir psichinei sveikatai. Todėl vyresnio amžiaus žmonės gali gyventi sveikesnį, laimingesnį ir visavertiškesnį gyvenimą.

Nors mokymo programos įvairiose institucijose skiriasi, paprastai į jas įtraukiamos šios temos (**aprašytos šiame vadove**):

Sąmoningumu pagrįsta meno terapija: Kas yra sąmoningumu grįsta dailės terapija, kaip ji taikoma ir kokiais tikslais?

Meno terapijos pritaikymas remiantis sąmoningumo praktika

Meno terapijos, pagrįstos sąmoningumo praktika, poveikis.

Ekologija ir žiedinė ekonomika taikant MBAT.

Taip pat į sąmoningumu pagrįstus pagyvenusių žmonių meno terapijos mokymus gali būti įtrauktos pagrindinės meno terapijos ir psichologijos temos. Be to, į mokymo programas gali būti įtrauktos šios temos:

Sąmoningumu pagrįsto pagyvenusių žmonių meno terapijos mokymo temos:

Sąmoningumu grįstos pagyvenusių žmonių meno terapijos mokymai apima pagrindines meno terapijos ir psichologijos temas, taip pat sąmoningumu grįstą pagyvenusių žmonių meno terapiją. Nors mokymo programos įvairiose įstaigose skiriasi, paprastai į jas įtraukiamos šios temos:

Meno terapijos pagrindai: Šioje dalyje pateikiama pagrindinė informacija: kas yra dailės terapija, kokios yra dailės terapijos technikos, kokias medžiagas galima naudoti ir pan.



Senjorai iš Lietuvos, Šveškna, 2022 m.

1. **Dailės terapijos pagrindai:** Šioje dalyje pateikiama pagrindinė informacija: kas yra dailės terapija, kokios yra dailės terapijos technikos, kokias medžiagas galima naudoti ir pan.

Meno terapija leidžia žmonėms išreikšti savo psichologinius jausmus. Ji teigiamai veikia gydymo procesą, ypač vyresnio amžiaus žmonių ir pacientų. Ji padeda pašalinti pacientų depresiją gydymo proceso metu ir suteikia teigiamos energijos. Dailės terapija nurodoma kaip ekspresyvi terapijos forma, kurioje naudojamos dailės medžiagos. Tai tradicinių psichoterapijos teorijų ir metodų derinys su kūrybinio proceso psichologinių aspektų, ypač įvairių meno medžiagų emocinių savybių, supratimu. Naudojant dailės terapiją medicininiais tikslais, siekiama priminti ir išreikšti įvairius žmonių psichinius vaizdinius (Aydın, 2012). Ypač medicinos srityje dailės terapija taikoma kaip gydymo metodas pacientų patirtoms traumoms išreikšti.

Pasak McNiff (1981), menas buvo integruotas į žmogaus gyvenimą istorinių nuotykių metu ir laikomas meditacijos priemone, kuri reaguoja į žmogaus emocijas, jas įkūnija ir atpalaiduoja žmones. Meno terapijos taikymas medicinoje siekia senovės civilizacijų laikus. Senovės Egipto imperijoje psichikos ligoniai buvo skatinami užsiimti menu (Fleishman ir Fryrear, 1981); graikai gydymui taikė muzikos ir dramos technikas (Gladding, 1992). XX a. viduryje menas tapo bendravimo priemone, o tie, kurie negalėjo išreikšti savo jausmų, pradėjo bendrauti pasitelkdami meną.

Apžvelgiant dailės terapijos technikas, pagrindinė technika yra tapyba.

Tapyba.

Alfredas Binet 1890 m. savo tyrime "Paveikslų interpretacija" (Arici, 2006) pirmą kartą atkreipė dėmesį į galimybę naudoti tapybą, kuri yra meno terapijos technika, terapijos tikslais. Prisiminimai ir pašmonėje likusi informacija išreiškiama tapyba. Tapyba yra geriausia informacijos paieškos technika. Pacientų pasirinkti spalviniai tonai ir piešiniai suteikia žinią, kokia jų nuotaika. Geriausias šios technikos pavyzdys yra Roršacho testas. 1921 m. Hermanas Roršachas analizavo žmonių nuotakas naudodamas rašalo dėmių analizę. Teste yra 10 kortelių su rašalo dėmėmis. Pagal šias korteles žmogus atskleidžia, kokią emociją ir mintį išgyvena (Ikiz, 2017). Šiuo tikslu paveikslėlis ir atspindi emocijas bei mintis, ir parodo, kokioje stadijoje yra asmens fiziniai įgūdžiai. Taip sužinoma, kokios psichinės elgsenos asmuo yra.

Koliažas

Taikant koliažo meno terapiją nustatoma, kokioje stadijoje yra asmens vaizduotė. Koliažu vadinama, kai ant žemės įvairiais būdais sukarpyti daiktai, pavyzdžiui, laikraščiai, žurnalai ir audiniai, sudaro kompoziciją. Koliažo terapijoje kaip medžiagos pasirenkami namuose randami produktai. Koliažo terapija - tai metodas, ypač taikomas tiems, kurie nenori tapyti ir piešti.

Muzika

Muzika yra viena seniausių meno terapijų. Muzika - religinio tikėjimo medžiaga, naudojama piktosioms dvasioms išvaryti. Ji ypač naudojama gydant vaikų miego sutrikimus. Šiandien Amerikoje veikia muzikos terapijos centrai. Muzika naudojama ir kaip gydymo priemonė, ir kaip meninė veikla. Žinoma, kad muzika apibrėžiama kaip ritmas, lydintis žmonių jausmus ir mintis. Šiuo tikslu ji yra nepakeičiama meno terapijos medžiaga.

Molis

Molio lipdymas yra populiari meno terapijos dalis. Ypač priešistoriniais laikais žmonės savo pagrindinius poreikius tenkindavo iš molio pagamintais virtuvės įrankiais. Pastaruoju metu molis ne tik palengvina gyvenimą, bet ir skatina dvasinę atsipalaidavimą. Taip žmogus lavina savo rankų įgūdžius ir randa galimybę per molį atsikratyti neigiamos energijos. Kontaktas su moliu sukelia žmogui teigiamų arba neigiamų emocijų atsiradimą.



Senjoras iš Turkijos su molio rankdarbiais

Marmuravimo menas

Marmuravimo menas garsėja unikaliais ir įspūdingais raštais, sukuriama vandenyje išsklandant spalvas ir jas ypatingu būdu perkeltant ant popieriaus. Kiekvienas marmuravimo darbas yra unikalus ir originalus. Menininkas, naudodamasis specialiais teptukais ar šukomis, bet kaip išdėsto ant vandens paviršiaus patekusius tušo ar dažų lašelius.

Ebru menas užima svarbią vietą tiek tradicinio, tiek šiuolaikinio meno pasaulyje, o pastangos išsaugoti kultūros paveldą tęsiasi. Jis taip pat naudojamas įvairiose srityse, pavyzdžiui, meno, meno terapijos ir meditacijos. Ebru menas naudojamas terapiniais tikslais daugelyje sveikatos sričių.

Senėjimo procesas: Daugiausia dėmesio skiriama psichologiniams, socialiniams ir fiziologiniams senėjimo proceso aspektams. Nagrinėjamos tokios temos kaip vyresnio amžiaus žmonių psichologiniai poreikiai, psichikos sveikata ir streso įveikimo strategijos.

Dailės terapija suteikia laisvės pojūtį, didina asmens kūrybiškumą ir leidžia jam kurti tai, kuo jis svajoja tapti. Dailės terapija taip pat prisideda prie saviraiškos. Ji leidžia atsiskleisti asmens savikontrolės jausmams. Ji veikia kaip kontrolės priemonė depresijos situacijose. Ji padeda asmeniui nusiraminti (Malchiodi, 2003).

Dailės terapija yra svarbi priemonė, padedanti ugdyti pamirštus įgūdžius, ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Ji gerina pagyvenusių žmonių savijautą, panaikindama vienišumo jausmą (Buchhalter, 2011). Dailės terapija veikia kaip tiltas žmonių socializacijai. Ypač kolektyvinėse meno terapijose žmonėms reikia bendrauti vieniems su kitais. Taip asmenys nuolat bendrauja, o meninė veikla prisideda prie jų socializacijos. Turetsky ir Hays (2003) atliktame tyrime pastebėta, kad pagyvenę žmonės gedi ir yra įstrigę praeityje dėl praeityje prarastų artimųjų. Taikant dailės terapiją pastebėta, kad jų apsėdimas praeitimi išnyko ir jie bendravo kasdieniame gyvenime.

Meno terapija, taikoma slaugos namuose, klinikose ir pagyvenusių žmonių priežiūros centruose, yra orientuota į sprendimus. Tiesiogiai bendraujant su pagyvenusiais žmonėmis ir supažindinant juos su dailės terapija, galima pastebėti, kad jų apleistumo jausmas išnyksta. Todėl dailės terapija suteiks žmonėms psichologinio, socialinio ir dvasinio pasitenkinimo jausmą. Dailės terapija yra vienas veiksmingiausių būdų, kuriuo naudą gauna ir pedagogas, ir pagyvenę asmenys. Kurt (2014) savo tyrime nagrinėjo muzikos terapijos poveikį pagyvenusiems žmonėms. Tyrimo duomenimis, vienišumo jausmą patyrę pagyvenę žmonės, naudodami muziką, pastebėjo šių jausmų pokyčius ir pradėjo jaustis saugūs. Meno terapijos metu pagyvenę žmonės atgauna suvokimą, kad jų gyvenimas šiame pasaulyje tęsiasi.

Meno terapijos praktikos įgūdžiai: Praktiniai užsiėmimai skirti dailės terapijos praktiniams įgūdžiams. Šiuose kursuose mokoma technikų, medžiagų, taikymo metodų ir vertinimo būdų, reikalingų dirbant su vyresnio amžiaus žmonėmis.

Kaip minėta, dailės terapijos metodai yra veiksmingiausi, ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Šiuo atžvilgiu dailės terapijos metodikose į pirmą vietą iškyla meninė veikla, pavyzdžiui, lipdymas iš molio, tapyba, piešimas, muzika, drama, rankdarbiai ir marmuravimas. Dailės terapija ne tik padeda dvasiškai išgydyti pacientus, bet ir teikia dvasinį malonumą instruktoriui. Ypač dailės terapija leidžia susitikti jaunajai ir vyresniajai kartai, dalyvaujant instruktoriams pagyvenusių žmonių priežiūros centruose.

Altan Sarikaya ir Oğuz (2016) pavyzdiniame tyrime pastebėta, kad pagyvenusiems žmonėms, turintiems miego problemų pagyvenusių žmonių globos centre, muzikos terapijos pagalba buvo sutvarkytas miegas. Šioje veikloje buvo taikoma muzikos technika dailės terapijoje.

Moksliniai tyrimai ir etika: Aptariama meno terapijos etika, tyrimų metodai, duomenų rinkimas ir vertinimas praktikoje. Etika yra labai svarbus meno terapijos klausimas. Atsižvelgiant į tai, dailės terapijos mokymai turėtų vykti vietose, turinčiose sertifikuotą akreditaciją, patvirtintą etikos komitetų. Apibendrinant Amerikos dailės terapijos asociacijos paskelbtas etinės vertybės - AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION (2013):

- Atsakomybės jausmas; instruktoriai turi būti atskaitingi savo klientams.
- Konfidencialumas; jie profesionaliai saugo visą klientų informaciją ir nesidalina ja su niekuo kitu.
- Vertinimas: terapeutai taiko vertinimo metodus, kad gerai pažintų savo klientus.
- Klientų meno kūriniai; terapeutai saugo klientų meno kūrinius kaip ir informaciją ir jais nesidalina.

- Klientų meno kūrinių eksponavimas; norint eksponuoti meno kūrinį, reikia gauti teisinį leidimą iš meno kūrinio savininko, t. y. kliento.
- Profesinė kompetencija ir sąžiningumas; terapeutas turi būti profesionaliai apmokytas.
- Terapeutas turėtų būti daugiakultūris ir kompetentingas; jis turėtų gebėti bendrauti su įvairaus tipo klientais.
- Terapeutai turėtų būti pavyzdžiu studentams ir konsultantams.
- Terapeutai turi būti pavyzdys užsiėmimuose dalyvaujantiems tyrėjams.
- Terapeutai turėtų jausti atsakomybę už savo profesinės grupės kolegas.
- Terapijos turi būti organizuojamos finansiškai.
- Terapeutai gali užsiimti tinkama mokymų reklamos veikla.
- Meno terapijos metu klientai turi teisę laisvai nutraukti terapiją, jei nėra patenkinti.
- Terapeutai gali naudotis internetu, socialine žiniasklaida ir skaitmeninėmis technologijomis.

Apibendrinant galima teigti, kad meno terapeuto sine qua non yra veikti laikantis etikos taisyklių. Pirmiausia reikia saugoti pagyvenusių žmonių ir pacientų teises. Pagyvenusių žmonių privačios situacijos niekada neturėtų būti atskleidžiamos niekam kitam. Tačiau gyvybei pavojinga informacija turėtų būti profesionaliai dalijamasi su tais, už kuriuos pacientas yra atsakingas.

Specialios situacijos: Mokoma intervencijos technikų, skirtų ypatingoms situacijoms, su kuriomis galima susidurti dailės terapijos praktikos metu, pavyzdžiui, traumos, ligos, sielvarto atvejais.

Meno terapijoje pasitaiko įvairių atvejų. Ypač reikia gerai apibrėžti pagyvenusių ir sergančių žmonių negalavimus. Pavyzdžiui, nustatyta, kad sergantieji vėžiu blogiau kontroliuoja pyktį nei normalūs sveiki asmenys (Durualp ir Altay, 2012). Pastebėta, kad vėžiu sergantys pacientai turi mažesnę nesaugumo jausmą, nepasitikėjimą savimi ir sąžiningumą. Atsižvelgiant į tai, dailės terapijos technika ir temos nustatomos atsižvelgiant į pacientų pažeidžiamumą. Kita pažeidžiama situacija - traumuoti asmenys. Tai, kad jie yra jautresni nei įprasti asmenys, jų nerimo lygis yra aukštas ir jie nesijaučia saugūs, yra klausimai, į kuriuos reikia atsižvelgti terapijos metu. Paveikslų terapijos taikymas traumuotiems asmenims bus veiksmingas jų atsipalaidavimui.

Alzheimerio liga sergančių pacientų gyvenimo kokybė buvo prastesnė. Todėl svarbu taikyti terapiją, kuri pagerintų tokių pacientų gyvenimo kokybę. Taikant dailės terapiją pastebėta, kad pagerėjo demencija sergančių pacientų savęs suvokimas, padidėjo jų socializacijos įgūdžiai ir pasitikėjimo savimi jausmas (Chancellor, Duncan, Chatterjee, 2014).

Klinikinė praktika (jei reikia): Kai kuriose mokymo programose numatyta klinikinė praktika. Tokių stažuotčių metu įgyjama patirties dirbant su tikrais pagyvenusiais asmenimis ir ugdomi praktiniai įgūdžiai.

Sąmoningumu pagrįsti pagyvenusių žmonių dailės terapijos mokymai paprastai yra skirti pagrindinėms dailės terapijos praktikos žinioms ir įgūdžiams mokyti, siekiant pagerinti pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę, apsaugoti jų psichologinę sveikatą ir pagerinti jų psichinę gerovę.

Metodai

Pagyvenusiems žmonėms mokyti sąmoningumu pagrįstos meno terapijos taikomi įvairūs metodai ir technikos (Kennerley ir kt., 2017). Šie metodai ir technikos padeda vyresnio amžiaus žmonėms išreikšti save, dalytis emociniais išgyvenimais ir išlaisvinti savo kūrybiškumą.

Pateikiami kai kurie metodai:

Vaizduojamasis menas: pagyvenusiems žmonėms gali būti suteikta įvairių medžiagų, reikalingų vaizduojamajam menui, pavyzdžiui, tapybai, piešimui ir tapybai. Šis metodas padeda senjorams išlaisvinti savo kūrybiškumą ir išreikšti savo emocijas paveikslais.

Drama ir teatras: Dramos ir teatro užsiėmimai padeda pagyvenusiems žmonėms ugdyti savo emocijų raiškos įgūdžius. Užtikrinama, kad pagyvenę žmonės išreikštų save vaidindami vaidmenis, dalytųsi savo emocine patirtimi ir užmegztų empatiją.

Istorijų pasakojimas: Vyresnio amžiaus žmonėms gali būti suteikta galimybė ugdyti savo emocinės raiškos įgūdžius pasakojant istorijas. Senjorai gali dalytis savo emocijų išraiškomis pasakodami istorijas, įkvėptas jų gyvenimo ar patirties.

Muzika: Muzika padeda pagyvenusiems žmonėms ugdyti savo emocijų raiškos įgūdžius. Pagyvenę žmonės skatinami išreikšti savo jausmus užsiimant tokia veikla, kaip grojimas instrumentu ar dainavimas.

Sąmoningumo praktika: Per sąmoningumu pagrįstus meno terapijos mokymus pagyvenusiems asmenims siekiama sumažinti stresą ir nerimą taikant sąmoningumo technikas. Sąmoningumu pagrįstos meno terapijos (Rappaport, 2014) mokymas pagyvenusiems žmonėms gali būti taikomas taikant ne tik minėtus metodus, bet ir daugybę skirtingų technikų ir būdų. Šie mokymai padeda pagyvenusiems asmenims išreikšti save, atskleisti savo kūrybiškumą ir saugoti psichologinę sveikatą.



Projekto partnerių molio krepšelių gamyba, Klaipėda, 2023 m.

Individualus bendravimas palengvina individualų vyresnio amžiaus žmonių mokymą taikant meno terapiją:

Mokymo metodo pritaikymas (Suh & Kim, 2023) atsižvelgiant į konkrečius kiekvieno vyresnio amžiaus besimokančiojo poreikius, interesus ir mokymosi stilių. Taip užmezgamas tvirtas ryšys tarp pedagogo ir vyresnio amžiaus žmogaus, sukuriama saugi ir palanki mokymosi aplinka. Taip glaudžiai bendraudami pedagogai gali nustatyti mokymosi kliūtis, spręsti individualias problemas ir atitinkamai pritaikyti mokymo strategijas.

Veiksmingos bendravimo vienas su vienu strategijos:

Aktyvus klausymasis: Aktyvaus klausymosi įgūdžiai leidžia pedagogams suprasti unikalias vyresnio amžiaus besimokančiųjų perspektyvas ir rūpesčius. Atidžiai klausydamiesi, perfrazuodami ir aiškindami, pedagogai gali sukurti pasitikėjimą ir abipusį supratimą.

Empatija ir pagarba: Vyresnio amžiaus besimokantieji dažnai vertina pedagogus, kurie rodo empatiją ir pagarbą jų patirčiai ir apribojimams. Nesmerkiantis ir palaikantis požiūris padeda sukurti teigiamą ir palankią mokymosi aplinką.

Mokymo lankstumas: Pripažindami pagyvenusių žmonių mokymosi poreikių įvairovę, pedagogai turėtų lanksčiai taikyti mokymo metodus. Jie turėtų pritaikyti mokymo metodus, tempą ir turinį prie kiekvieno besimokančiojo pažintinių gebėjimų ir pageidavimų.

Vaizdinės priemonės ir demonstravimas: Naudojant vaizdines priemones, pavyzdžiui, diagramas, schemas ir modelius, galima geriau suprasti ir įsiminti informaciją. Be to, užduočių ar veiklos demonstravimas žingsnis po žingsnio suteikia praktinių patarimų ir skatina aktyvų dalyvavimą.

Išvados: Pagyvenusių žmonių mokymas, orientuotas į individualų bendravimą iš andragoginės perspektyvos, yra vertingas būdas pagerinti jų mokymosi patirtį. Pasinaudodami andragogikos principais ir taikydami veiksmingas bendravimo vienas su vienu strategijas, pedagogai gali sukurti palankią ir individualizuotą mokymosi aplinką. Pripažinti unikalius vyresnio amžiaus besimokančiųjų poreikius ir ypatumus yra labai svarbu siekiant užtikrinti jų nuolatinę augimą, tobulėjimą ir įsitraukimą į ugdymo procesą.

Šios srities mokymų skaičius taip pat didėja, nes vyresnio amžiaus žmonės vis labiau domisi meno terapijos ugdymu, gerėja jų gyvenimo kokybė ir mažėja psichologinių sveikatos problemų. Manoma, kad dalyvaudami dailės terapijos mokymuose pagyvenę asmenys gali gauti naudos, pavyzdžiui, išreikšti save, ugdyti savo kūrybiškumą ir saugoti psichologinę sveikatą.

Tačiau prieš pradėdami mokymus, įskaitant dėmesingą įsisąmoninimą ir meną, užduokite sau (ir savo mokiniui) šiuos klausimus:

Ar meno terapija yra man tinkama terapija?

Ar gerai jaučiuosi išreikšdamas save per meninę raišką?

Ar ši treniruočių programa tinka mano amžiaus grupei?

Ar man tinka mokymo programos laikas, trukmė, kaina ir vieta?

Kokia galima meno terapijos nauda?

Ar meno terapija reikalauja tam tikrų prielaidų ar įgūdžių, kad būtų sėkminga?

Ar galiu rasti tinkamą specialistą, galintį atlikti dailės terapiją?

Ar po mokymo programos galėsiu savarankiškai užsiimti meno terapija?

Kaip ši mokymo programa paveiks mano gyvenimo kokybę?

Literatūros sąrašas:

Demir, V. (2022a). Dailės terapijos ir dėmesingumu pagrįstos kognityvinės terapijos programos poveikis asmenų aleksitimijos lygiui. *Asijos studijos*, 6(22), 237-248. doi:10.31455/asya.1160023

Durost, S. (2011). *Senatvė yra požiūris - amžius yra sąvoka: Kokybinis senėjimo ir ageizmo tyrimas su gairėmis ekspresyvosios terapijos literatūrai: Disertacija*. Autorius: VšĮ Lietuvos edukologijos universitetas.

Harris, M. J. (n.d.). *Impactful Student Learning Outcomes of One-to-One Student Laptop Programs in Low Socioeconomic Schools (Poveikis mokinių mokymosi rezultatams, kuriuos duoda vieno mokinio nešiojamojo kompiuterio programos mokyklose su žema socialine ir ekonomine padėtimi)*. <https://doi.org/10.46569/10211.3/98576>

Huxtable, A. E., Wolf, B. G. P., & Schmanke, L. (2022). *Grafinis meno terapijos vadovas*. Jessica Kingsley Publishers.

Kennerley, H., Kirk, J., & Westbrook, D. (2017). *Įvadas į kognityvinę elgesio terapiją: Įgūdžiai ir taikymas*. Sage Publications.

O'Grady, C. P., & Wayne, S. W. J. (2007). *Šeimos vadovas apie gretutinius sutrikimus*. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Rappaport, L. (2014). *Sąmoningumas ir menų terapijos: Teorija ir praktika*. Jessica Kingsley leidykla.

Suh, Y., & Kim, H. (2023). Vyresnio amžiaus besimokančiųjų meninio ugdymo programų poreikių analizė. *Society for Art Education of Korea*, 85, 47-66.
<https://doi.org/10.25297/aer.2023.85.47>

Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Meno terapija sergant Alzheimerio liga ir kitomis demencijomis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39(1), 1-11.

Duralp, E., & Altay, N. (2012). Mokyklinio amžiaus vaikų, sergančių ir nesergančių vėžiu, emocinių rodiklių ir depresijos simptomų lygių palyginimas. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 29(4), 232-239.

Arıcı, B. (2006). Resim, Psikoloji ve Çocukun Dünyasında Resim. *Sanat Dergisi*, (10), 15-22.

Aydin, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83.

Çınar, D., Karadakovan, A., Akın, M. (2022). Kanser Rehabilitasyon Sürecinde Ebru Sanatının Etkileri: Tanımlayıcı Bir Araştırma. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi (Journal of Traditional Medical Complementary Therapies)*, 5(2):132-42.

McNiff, S. (1981). *Menai ir psichoterapija*. Charles C. Thomas Publisher.

Elbrecht, C. (2012). *Traumų gydymas molio lauke: Meno terapijos sensomotorinis metodas*. Jessica Kingsley leidykla.

Gladding, S. T. (1992). *Konsultavimas kaip menas: S. Gladding: Gladding: kūrybinis menas konsultavime*.

Fleishman, B., & Fryrear, J. L. (1981). *Menai terapijoje*. Burnham Inc Pub.

İkiz, T. (2017). Rorschach Testi psikanalitik yorum kodlama ve uygulamalar. İstanbul: *Bağlam Yayıncılık*.

Buchalter, S. (2011). *Meno terapija ir kūrybinės įveikos technikos vyresnio amžiaus žmonėms*. Jessica Kingsley Publishers.

Kurt, D. (2014). *Mūzik terapinų huzurevinde yaşayan yaşlıların yalnızlık hissi üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Malchiodi, C. A. (2003). Ekspresyviųjų menų terapija ir multimodaliniai metodai. *Handbook of art therapy*, 106-119.

Turetsky, C. J., & Hays, R. E. (2003). Meno psichoterapijos modelio, skirto neišspręsto sielvarto vidutiniame amžiuje prevencijai ir gydymui, kūrimas. *Art Therapy*, 20(3), 148-156.

Altan Sarıkaya, N., & Oğuz, S. (2016). Pasyviosios muzikos terapijos poveikis pagyvenusių slaugos namų gyventojų miego kokybei. *Journal of Psychiatric Nursing*. 7(2), 55-60.

Amerikos meno terapijos asociacija (2013). Meno terapeutų etikos principai Amerikos meno terapijos asociacija, inc. Įsigaliojimo data: peržiūrėta 2013 m. gruodžio mėn.
<https://arttherapy.org/wp-content/uploads/2017/06/Ethical-Principles-for-Art-Therapists.pdf>

Savęs vertinimo klausimai

1. Koks yra pagrindinis sąmoningumo grįstos meno terapijos mokymų pagyvenusiems žmonėms tikslas, kaip minima tekste?

- a) Fizinės sveikatos stiprinimas
- b) meninių įgūdžių ugdymas
- c) geresnė emocinė ir psichinė savijauta.**
- d) istorinių meno technikų tyrinėjimas

2. Kuris vyresnio amžiaus žmonių aspektas pabrėžiamas mokymuose, pabrėžiant pagarbos jų autentiškumui ir gyvenimo patirčiai svarbą?

- a) Fiziniai gebėjimai
- b) Kognityviniai įgūdžiai
- c) **Emocinė ir psichinė gerovė**
- d) socialinė sąveika

3. Koks pagrindinis dėmesys skiriamas mokymų struktūrai, naudojant praktinius pavyzdžius ir atvejo analizes?

- a) Teorinės žinios
- b) Etiniai principai
- c) **Interaktyvus mokymasis**
- d) Klinikinės stažuotės

4. Kokios temos yra nagrinėjamos edukacinėse programose, susijusiose su sąmoningumu grįsta meno terapija pagyvenusiems žmonėms?

- a) **Planavimas, įgyvendinimas ir vertinimas**
- b) Ekologija ir žiedinė ekonomika
- c) Fizika ir chemija
- d) Socialiniai ir politiniai klausimai

5. Kuris dailės terapijos metodas, remiantis tekstu, laikomas pagrindiniu?

- a) Koliažas
- b) muzika
- c) **Tapyba**
- d) Drama

6. Kaip, remiantis tekstu, tapyba prisideda prie meno terapijos?

- a) **Tai bendravimo forma tiems, kurie negali išreikšti jausmų žodžiu.**
- b) Jis daugiausia naudojamas pramoginiams tikslais.
- c) Jis neturi reikšmingos įtakos emocijų raiškai.
- d) jis neveiksmingas psichikos sveikatos problemų turintiems asmenims.

7. Kaip tekste aprašoma koliažo terapija?

- a) Metodas, kai naudojama tik skaitmeninė medžiaga
- b) tapybos ir piešimo technika
- c) **Kasdienių daiktų naudojimas meno terapijoje**
- d) Metodas, skirtas tik pacientams, patyrusiems traumą

8. Koks yra tekste aprašytas molio naudojimo meno terapijoje tikslas?

- a) Pagrindiniams virtuvės reikmenų poreikiams tenkinti
- b) kurti sudėtingus meno kūrinius
- c) **ugdyti rankų įgūdžius ir suteikti dvasinį atsipalaidavimą.**
- d) pakeisti tradicinius gydymo metodus

9. Kas, remiantis tekstu, aptariama skyriuje "Tyrimai ir etika", susijusiame su meno terapijos praktika?

- a) Meno terapijos istorinės aplinkybės

- b) Etinės vertybės ir principai**
- c) Meno terapeutų rinkodaros strategijos
- d) Meno terapijos metodai, padedantys palengvinti traumą

3. **Laury Rappaport MBAT pristatymas. MBAT metodikos aprašymas**

Laury Rappaport - PhD, ATR-BC yra Notre Dame de Namur universiteto (Kalifornija, JAV) docentė, daugiau kaip 25 metus dėstanti ekspresyviąją meno terapiją. Ji yra licencijuota psichikos sveikatos konsultantė ir licencijuota šeimos terapeutė Masačusetse, Amerikos meno terapijos asociacijos sertifikuota meno terapeutė ir "The Focusing Institute" sertifikuota fokusavimo trenerė. Ji buvo pirmoji, kurianti į fokusavimą orientuotą dailės terapiją ir į fokusavimą orientuotą išraiškos menų terapiją.



Dr. Laury Rappaport. Gauta iš: <https://www.focusingtherapy.org/for-clients/find-therapist/dr-laury-rappaport/>

MBAT (Mindfulness-Board Academy Treatment; Mindfulness-Board Art Therapy; Mindfulness-Board Art Therapy):

- Tai metodas, pagal kurį sąmoningumo praktika, pavyzdžiui, meditacija ir joga, įtraukiama į meno terapijos praktiką, siekiant skatinti sveikatą, gerą savijautą ir adaptyvią reakciją į stresą.
- Tai metodas, apimantis meditaciją ir vizualiųjų menų praktiką, kuriuo siekiama skatinti sveikatą, gerą savijautą ir adaptyvią reakciją į stresą.
- Tai metodas, pagrįstas meno ir jogos specialistų bendradarbiavimu, kuriuo siekiama skatinti sveikatą, gerą savijautą ir adaptyvią reakciją į stresą.

Sąmoningumu grįstoje dailės terapijoje (MBAT) menas yra priemonė, padedanti išreikšti meną ugdant sąmoningą sąmoningumą. Tai novatoriškas požiūris, kuris į meno terapiją įtraukia sąmoningumą, nes Laury Rappaport mano, kad meno terapijos metodams būdinga sąmoningumo kompetencija.

Daugiau nei 30 metų ji dėsto į dėmesingumą orientuotą išraiškos menų terapiją (FOAT) ir yra knygos "Mindfulness and the arts therapies" autorė: (du skyriai skirti FOAT). MBAT - tai technika, integruojanti sąmoningumą su visomis meno terapijomis ir apimanti naujausią neuromokslų indėlį, nes ši technika buvo sukurta tyrinėjant teorinį, klinikinį ir mokymo taikymą. Sąmoningumu grįsta dailės terapija taip pat gali būti vadinama į dėmesingumą orientuota dailės terapija. Dėmesys yra raktinis žodis bendroje saviraiškos per meną patirtyje.

Visi esame girdėję apie meno terapiją ir dėmesingumą bei jų indėlį į terapinį procesą, bet ar žinojote apie dėmesingumu grįstą meno terapiją? MBAT - tai palyginti naujas terapijos metodas, kuris sujungia dailės terapiją ir sąmoningumo technikas, padedančias gydyti. Dėmesingumas - tai praktika, kurios metu įgyjamas savęs suvokimas apie emocijas, pojūčius ir mintis. Kai dėmesingai stebite savo mintis ir jausmus, įgyjate didesnę savęs suvokimo jausmą ir gebėjimą apmąstyti dabartinį gyvenimo momentą.

XX a. ketvirtajame dešimtmetyje dailės terapija buvo pritaikyta kaip gydymo būdas. Tai terapijos metodas, pagal kurį žmogus turi kurti meną, kad išreikštų savo mintis ir išlaisvintų emocijas. Kai kuriais atvejais psichologas analizuoja dailės kūrinius, siekdamas suprasti asmens psichiką ir psichologines problemas. Sujungus sąmoningumo teorijas su meno terapijos praktiškumu, gaunama terapinė technika, vadinama sąmoningumu pagrįsta meno terapija. Šią terapijos koncepciją 2009 m. pirmą kartą pristatė psichologė Laury Rappaport ir skatina žmogų užsiimti kūryba sąmoningai.

https://www.youtube.com/watch?v=9KvP2O_0Lgo&t=277s

Mūsų projekte "MBAT senjorams" šis metodas naudojamas senjorų naudai gauti ir laikomas turtingu šaltiniu, kuris gali įkvėpti ir atgaivinti visus gydytojus ir pedagogus.

Sąmoningumu pagrįstos meno terapijos nauda gali būti

- Geresnė psichologinė stiprybė.
- Geresnė gyvenimo kokybė
- Padidinkite ramybę ir sutelkite dėmesį
- Sumažinti minčių slopinimą nelaimės metu
- Geresnis pasitikėjimas savimi ir intuicija
- Geresnis savęs pažinimas, ypač emocinis.
- Geresnis kontrolės jausmas
- Padidėjusi savivertė
- Geresnis gebėjimas išreikšti jausmus
- Geresnė dėmesio koncentracija

MBAT - tai lengviau atliekama praktika, kurią galima atlikti namuose. Nors MBAT nepakeičia terapinio gydymo, užsiėmimas MBAT veikla kartu su tęstine terapija gali padėti įveikti kasdienį stresą ir nerimą.

Žmonėms, turintiems toliau išvardytų sutrikimų ir problemų, gali būti naudinga dėmesingumu pagrįsta meno terapija: Nerimo sutrikimai, valgymo sutrikimai, piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, depresija arba depresijos sutrikimai, stresas ir pyktis.

MBAT daugiausia dėmesio skiria streso mažinimui ir gyvenimo kokybės gerinimui.

Literatūros sąrašas:

Rappaport, L. (2014). Sąmoningumas ir menų terapijos: Teorija ir praktika. Londonas: Jessica Kingsley Publishers

Tarptautinė į dėmesio sutelkimą orientuotų terapeutų asociacija (IAFOT) (2023 m.). Dr. Laury Rappaport - Fokusavimo terapija. Atkelta d. 23.2.2023:[Dr. Laury Rappaport - Fokusavimo terapija](#)

Savęs vertinimo klausimai:

1. Kas, kaip teigiama tekste, yra į dėmesį orientuotos dailės terapijos ir į dėmesį orientuotos ekspresyvosios dailės terapijos pradininkas?

- a) **Laury Rappaport**
- b) licencijuotas psichikos sveikatos konsultantas
- c) Fokusavimo institutas
- d) Amerikos meno terapijos asociacija

2. Ką reiškia MBAT teksto kontekste?

- a) Sąmoningumo ir elgesio pritaikymo terapija
- b) Mindfulness-Board Academy gydymas
- c) Sąmoningumo ir elgesio meno technikos
- d) **sąmoningumu pagrįsta meno terapija**

3. Kaip, remiantis tekstu, sąmoningumu grįsta meno terapija (MBAT) yra naudinga žmonėms?

- a) gerinant meno įgūdžius
- b) **skatinant sveikatą, gerą savijautą ir adaptyvią reakciją į stresą.**
- c) Pateikdami psichologinę meno kūrinių analizę.
- d) sutelkiant dėmesį į fizinę jėgą ir kontrolę

4. Kada pirmą kartą buvo pristatyta sąmoningumu grįstos meno terapijos (MBAT) koncepcija ir kas ją pristatė?

- a) 1940-ieji, Laury Rappaport
- b) **2009 m., Laury Rappaport**
- c) 1990-ieji, licencijuotas psichikos sveikatos konsultantas
- d) 2010 m., Fokusavimo institutas

4. Laury Rappaport MBAT metodo pritaikymas

Kaip sąmoningumas ir kūrybinės raiškos formos gali būti suprantamos kaip derinys, pagrįstas Laury Rappaport sąmoningumu grįstos meno terapijos (MBAT) aprašymu, ir kaip šis metodas gali prisidėti prie pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybės?

Sąmoningumu grįsta meno terapija (MBAT) yra palyginti naujas metodas, kurį 2009 m. knygoje "Mindfulness and the Arts Therapies" (Rappaport, 2014) pristatė psichologė ir autorė Laury Rappaport.

Sąmoningumu grįsta meno terapija (MBAT) yra kilusi iš kitų labiau žinomų metodų ir turi būti suprantama kaip sąmoningumo mokymo ir meno terapijos derinys. Kad suprastume MBAT, pirmiausia turime suprasti šio metodo dalis.

Sąvoka "dėmesingas įsisąmoninimas" kilusi iš budizmo. Dėmesingumo koncepcijoje dėmesys sutelkiamas į fizinės kūno patirties, emocijų ir dėmesio suvokimą. Dalis sąmoningumo yra susijusi su gebėjimu suvokti save ir aplinką, gebėjimu apmąstyti savo kasdienį gyvenimą ir šiuo metu patiriamus išgyvenimus (Rappaport, 2014).

XX a. ketvirtajame dešimtmetyje dailės terapija pradėjo populiarėti ne tik kaip psichoterapijos, bet ir kaip terapijos metodas. Tačiau yra pavyzdžių, kad kūrybinės raiškos formos buvo svarbios psichiatrijos vartotojams dar XX amžiuje.

Skiriasi metodai, kai į gydymo procesą įtraukiamas menas. Pvz., kai kalbame apie meną kaip psichoterapijos dalį. Šiuo atveju psichoterapeutas analizuoja ir interpretuoja paciento sukurtą meną ir taip įgyja įžvalgų apie paciento patiriamus psichologinius iššūkius. Taikant kitus metodus, menas bus naudojamas kaip terapijos dalis. Čia klientas per meną išreikš save, leis emocijoms atsiskleisti ir galbūt galės save identifikuoti. Būtent pastarąjį minėtą požiūrį reikia suprasti kaip MBAT dalį.

Kitas sąmoningumo metodas, kuriuo remiasi MBAT, yra sąmoningumu pagrįstas streso mažinimas (MBSR). Daktaras, meditacijos tyrinėtojas, autorius ir mokytojas Jon Kabat-Zinn 1979 m. sukūrė visame pasaulyje žinomą sąmoningumu grįsto streso mažinimo (MBSR) programą, kuri sukūrė visiškai naują medicinos ir psichologijos sritį. Jis stengiasi skleisti sąmoningumo supratimą medicinos moksle ir visuomenėje. Jis yra Masačusetso universiteto Medicinos mokyklos Streso mažinimo klinikos (The Stress Reduction Clinic) ir Sąmoningumo medicinos, sveikatos priežiūros ir visuomenės centro (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) įkūrėjas ir buvęs direktorius, medicinos profesorius emeritas. Jis dėsto, skaito paskaitas ir veda seminarus apie sąmoningumą visame pasaulyje. MBSR - tai metodas, kurį sudaro įvairių rūšių sąmoningumas: meditacijos sėdint, meditacija vaikstant, kūno skenavimas ir švelni joga, taip pat apmąstymai. MBSR - tai modelis, apimantis namų darbus, didaktinį elementą, dalijimąsi ir meilės meditaciją. MBSR - tai metodas, kai mokomasi suprasti savo vidinį "aš" ir savo emocijas ir taip padedama į save žvelgti sąmoningai, dėmesingai ir labiau priimti. (p. 30, Rappaport, 2014), Kabat-Zinn, J. (1994), (Kabat-Zinn, J. (2008), Kabat-Zinn, J. (2016).



Projekto partneriai iš Danijos demonstruoja L. Rappaport knygą, Nikosija, 2022 m.

MBAT - tai terapinis gydymas, kurį Laury Rappaport apibūdino kaip sąmoningumo metodo ir meno terapijos derinį. Šis metodas sujungia sąmoningumo idėją per kūrybinę veiklą, kurios metu pasineriate į kūrybinį meninės raiškos kūrimo procesą ir taip sąmoningai tyrinėjate save. Vis dar trūksta moksliniais tyrimais pagrįstų įrodymų apie MBAT, tačiau šis metodas vis labiau pripažįstamas kaip priemonė, padedanti pagerinti tokius simptomus kaip nerimas, piktnaudžiavimas, depresija ir stresas, palengvinti nerimą keliančias mintis ir pan. MBAT taip pat teigiamai veikia fizines ligas, pavyzdžiui, lėtinį skausmą ir vėžį. Čia galima pastebėti, kad pacientams, kurie taiko šį metodą, be kita ko, pagerėja gyvenimo kokybė. Sąmoningumu grįsta meno terapija padeda žmonėms išreikšti jausmus pasitelkiant kūrybinius procesus, o žmonėms - "atleisti". Kartu matyti, kad pagerėja dėmesys ir sąmoningumas, taip pat didėja savigarba ir savęs priėmimas (Van Lith, T., 2021).

Į sąmoningumą orientuota meno terapija remiasi "į dėmesio sutelkimą orientuota meno terapija", nes, kaip sako pats pavadinimas, "dėmesio sutelkimas" ir dėmesio keitimas kūrybinio proceso metu yra proceso dalis. Į dėmesio sutelkimą orientuota terapija stiprina kliento mintis, jausmus ir išgyvenimus. Čia terapeutas ir klientas gydyme dalyvauja bendradarbiaudami, sutelkdami dėmesį į kliento išgyvenimus. Šis metodas sukuria saugią ir palankią aplinką, kurioje galima atvirai nagrinėti sudėtingas problemas ir nuolatines kliūtis pokyčiams. Taikant į dėmesio sutelkimą orientuotą terapiją, klientai dažnai patiria didesnę sąmoningumą, jautrumą ir empatiją sau. Nagrinėjama, kokia yra asmens tiesiogiai jaučiama patirtis; ką klientas jaučia kūniškai. Terapeutas giliai klausosi kliento. Kai klientas gali tiksliai apibūdinti, ką jaučia, šis jausmas kūne dažnai išsilaisvina, galbūt tik šiek tiek. Kiekvienas kūno atpalaidavimas yra tikro pokyčio rodiklis. Laury Rappaport jau daugiau nei 30 metų moko į dėmesį orientuotos terapijos (FOT) ir į dėmesį orientuotos meno terapijos (FOAT). Ji padėjo sukurti FOAT ir yra knygos "Į susitelkimą orientuota meno terapija" autorė. Kadangi FOAT vyksta terapeuto ir kliento sąveikos metu, kai terapeutas nori sukelti kliento išgyvenamas emocijas, FOAT reikalauja, kad terapijos metu dalyvautų terapeutas. Todėl pandemijos metu ar dėl kitų priežasčių, dėl kurių žmonės izoliuojami namuose ir dėl to nėra galimybės susitikti su terapeutu, šis metodas bus neįmanomas. Tuomet tikslinga pasidomėti MBAT, kurio vienas iš privalumų, be kita ko, yra tas, kad nereikia, jog terapijoje dalyvautų kas nors kitas, išskyrus patį asmenį. (14 skyrius, Rappaport, 2014), (Rappaport, L., 2009), (IAFOTs, 2023)

<https://www.youtube.com/watch?v=hrBLVUrE4to&t=13s>

Vienas iš MBAT privalumų yra tas, kad jam nereikia terapinių pokalbių, jį galima praktikuoti savarankiškai namuose. Tai, ko poreikis padidėjo kovid-19 pandemijos metu. Pandemijos metu, kaip ir anksčiau, nebuvo įmanoma susitikti, pavyzdžiui, su savo terapeutu fiziškai dalyvaujant. Be to, be kita ko, vyresnio amžiaus žmonių grupė patyrė didesnę vienišumo išgyvenimą. Vientovė atsirado, kai žmonėms apskritai buvo apribotos galimybės susitikti su kitais žmonėmis. Tiek kalbant apie galimybę susitikti prie veiklos, tiek tiesiog apie buvimą kitų žmonių kompanijoje ir bendravimą su jais. Be to, daugelis pagyvenusių žmonių gyvena vieni. (Ældresagen, 2023)

MBAT negali pakeisti terapinių pokalbių su terapeutu, tačiau MBAT gali būti laikomas papildoma priemone ir ekonomiškai nebrangiu metodu, padedančiu, pavyzdžiui, mažinti stresą ir spręsti psichologinius sunkumus.

MBAT metodas - tai metodas, padedantis į gyvenimą įnešti daugiau dėmesingumo. Jis gali vykti terapinėje aplinkoje, pavyzdžiui, veiklos centruose, tačiau vienas iš privalumų yra tai, kad jis gali vykti ir pačių piliečių namuose. Tai gali būti kartą per savaitę arba kasdien, galima skirti valandą ar kiek tik norite. Kūrybinės veiklos, kurią galima vykdyti sąmoningai, kaip MBAT dalį, pavyzdžiai galėtų būti gamtinių medžiagų rinkimas sode ar miške kūrybiniam projektui, pakeliui panaudojant visus pojūčius; ką galiu pamatyti, pajusti, išgirsti, užuosti, jei įmanoma, paragauti ir leisti dėmesiui likti prie pojūčių, nevertinant. Tiesiog registruokite mintis. Jei įsisąmoninate smerkiančias mintis, tiesiog užregistruokite tai "nesmerkdami savęs" ir nekritikuodami, o dėmesį vėl nukreipkite į tiesioginį pojūtį.

Kitas pavyzdys galėtų būti nupiešti tikrovišką savo paveikslą ir kartu priimti bet kokią "klaidą". Tai gali prisidėti prie didesnio savęs priėmimo.

Taip pat galite sukurti koliažą iš nuotraukų iš žurnalų, reklamų ir panašių dalykų, kurie išreiškia jūsų jausmus. Pavyzdžių, kurie patvirtina ekologinį požiūrį, kurio norime laikytis projekte.

Muziką ir dramą taip pat galima naudoti kaip MBAT dalį, o menas gali būti naudojamas emocijoms transformuoti ir gebėjimui atsipalaiduoti gerinti.

Kitas kūrybiškas būdas galėtų būti nupiešti savo rankų kontūrus ir užpildyti juos savo patiriamomis emocijomis. Nėra teisingo ar neteisingo būdo, kaip tai padaryti. Vieni renkasi užpildyti "mandalos" raštais, kiti - išskirtinai spalvomis, mažais daiktų ar žodžių piešiniais. Tai būdas užmegzti ryšį su savo jausmais ir galbūt sugebėti jais pasidalyti su kitais. Pratimui atlikti tereikia popieriaus lapo ir ko nors, ką galima nuspalvinti / nupiešti.

Labiau žinomas dailės terapijos metodas, kurį galima taikyti taikant MBAT metodą, galėtų būti mandalų piešinių pildymas.

<https://www.youtube.com/watch?v=GMSC95hEj2w>

Kai norime įtraukti meną į dėmesingo įsisąmoninimo metodą, įdomu pažvelgti į iki šiol projekte atliktus interviu. Mačiau, kad MBAT jau vyksta pagyvenusių žmonių namuose. Tačiau pagyvenę žmonės nebūtinai žino, kad praktikuoja MBAT. Pavyzdžiui, kalbėjausi su moterimi, kuriai "kūryba" pirmiausia buvo susijusi su procesu, "tiesiog buvimu", pvz., su dekupažu ar kita medžiaga, ir tiesiog stebėjimu, kur tai ją nuves. Kitiems tai buvo galutinis tikslas, sėdėjimas su baigtu gaminiu ir su juo susijęs aplinkos pripažinimas. Dar kitiems tai buvo abiejų šių dalykų derinys. Kai kūrybinius procesus norima suprasti MBAT metodu, tai turi būti ten, kur procesas yra lemiamas veiksnys, o ne ten, kur matomas galutinis rezultatas. Kils pavojus, kad nebūsime sąmoningai esantys ir dėmesingi, kai galutinis rezultatas bus tai, pagal ką save "matuosite".

Priešingai, kai esate šalia ir dėmesys sutelktas, pavyzdžiui, į tiesioginį pojūtį dabar ir čia, tada galima kalbėti apie MBAT.

Įdomu bus ir tai, kaip galėsime perduoti šį požiūrį ir sudominti juo vyresnio amžiaus žmones. Taip jie galės savarankiškai daryti įtaką savo gyvenimo kokybės patirčiai.

Nepaisant kultūrinių skirtumų ir todėl šešiose "Erasmus" projekte dalyvaujančiose šalyse vyraujančių požiūrių, norime bendrai suprasti ir sutelkti dėmesį į galimybes, kurios slypi MBAT metodo sklaidoje.

Remdamiesi tuo, kas išdėstyta pirmiau, norime padėti vystyti ir perduoti sąmoningumu pagrįstą meno terapiją (MBAT), pasitelkdami veiksmingas priemones - MBAT interneto svetainę MBAT4Seniors, MBAT APP ir kt., ir įgyti patirties gerinant vyresnio amžiaus senjorų grupės psichinę sveikatą šešiose "Erasmus" projekte dalyvaujančiose šalyse: Turkijoje, Lenkijoje, Ispanijoje, Lietuvoje, Kipre ir Danijoje. (MBAT4seniors, 2023 m.).

https://www.youtube.com/watch?v=ncW_Pw_viVA

Literatūros sąrašas:

Ældresagen (2023 m.). Kom ud af ensomheden og få hjælp til at finde nye fællesskaber. Gauta d. 9.3. 2023: Kom ud af ensomhed og få hjælp til at finde nye fællesskaber (aeldresagen.dk)

Kabat-Zinn, J. (1994). Kur eini, ten esi: sąmoningumo meditacija kasdieniame gyvenime. Niujorkas: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2008). Atvykimas prie savo durų. Niujorkas: Hachette Books

Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness for Beginners: Atgaukite dabarties akimirką ir savo gyvenimą. Colorado: Kaunas: Sounds True

MBAT4seniors (2023 m.). MBAT 4 seniors, e. mokymosi žiniatinklio platforma ir "Android" mobilioji programa. Atsisiųsta 2023 m. kovo 7 d: MBAT4Seniors

Rappaport, L. (2009). Į dėmesio sutelkimą orientuota dailės terapija: Kūno išmintis ir kūrybinis intelektas. Londonas: Jessica Kingsley Publishers.

Rappaport, L. (2014). Sąmoningumas ir menų terapijos: Teorija ir praktika. Londonas: Jessica Kingsley Publishers

Tarptautinė į dėmesio sutelkimą orientuotų terapeutų asociacija (IAFOT) (2023 m.). Dr. Laury Rappaport - Fokusavimo terapija. Atkelta d. 23.2.2023: Dr. Laury Rappaport - Fokusavimo terapija

Van Lith, T., Cheshure, A., Pickett, S.M. ir kt. Sąmoningumu pagrįstos meno terapijos tyrimo protokolas, siekiant nustatyti veiksmingumą mažinant stresą ir nerimą kolegijoje. *BMC Psychol* **9**, 134 (2021). Žiūrėta d. 2023 03 07: Meno terapijos, pagrįstos sąmoningumu, tyrimo protokolas, siekiant nustatyti veiksmingumą mažinant stresą ir nerimą koledže | BMC Psychology | Visas tekstas (biomedcentral.com)

1. Kas ir kuriais metais pristatė sąmoningumu grįstos meno terapijos (MBAT) koncepciją?

- a) Jon Kabat-Zinn 1979 m.
- b) Laury Rappaport 2009 m.**
- c) Streso mažinimo klinika XX a. ketvirtajame dešimtmetyje
- d) Fokusavimo institutas 2014 m.

2. Koks yra pagrindinis tekste minimas MBAT privalumas?

- a) reikia terapinių pokalbių
- b) Jį galima praktikuoti tik terapinėje aplinkoje.
- c) Jį galima praktikuoti savarankiškai namuose.**
- d) ji yra orientuota tik į galutinį meno produktą.

3. Kuris gerai žinomas dailės terapijos metodas tekste minimas kaip naudojamas MBAT metodikoje?

- a) Dekupažo terapija
- b) Mandalos piešimo terapija
- c) Dramos terapija
- d) Muzikos terapija**

4. Kaip MBAT prisideda prie pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybės gerinimo pagal pateiktą informaciją?

- a) sutelkiant dėmesį į galutinį meninį produktą
- b) pabrėžiant terapinius pokalbius
- c) palengvina nerimą keliančias mintis.**
- d) Išskyrus kūrybinius procesus

5. Ko, remiantis tekstu, reikia MBAT kūrybiniam procesui, kad jis būtų laikomas atitinkančiu požiūrį?

- a) Galutinis tikslas ir aplinkos pripažinimas
- b) Tiesioginio pojūčio buvimas ir dėmesys jam**
- c) Griežtas matavimas pagal galutinius rezultatus
- d) Nepriklausoma įtaka pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybės patirčiai

5. MBAT metodo privalumai, trūkumai, sveikatos problemos, kurias padeda spręsti MBAT, ir kiti su MBAT metodu susiję dalykai.

Sąmoningumu grįsta meno terapija (MBAT) apibrėžiama kaip reflektvyti praktika, kurioje meninė veikla derinama su sąmoningumo meditacijos pagrindais. MBAT skatina saviraišką, tyrinėjimą ir savęs pažinimą pasitelkiant meną. Sąmoningumu grįsta dailės terapija jau daugelį metų taikoma įvairiose aplinkose, pavyzdžiui, mokyklose, ligoninėse, psichikos sveikatos klinikose, patalpose įstaigose ir stacionariuose programose.

Privalumai

Pagrindinis sąmoningumu grįstos meno terapijos (MBAT) privalumas yra tas, kad ji siūlo praktinį metodą, kaip suderinti meninę raišką ir sąmoningumo praktiką. Vien sąmoningumo meditacija gali būti sudėtinga praktika, todėl derinant ją su menine praktika ji tampa įdomesnė ir ne tokia sudėtinga. MBAT leidžia dalyviams ir praktikuoti sąmoningumą, ir įvairiais būdais kūrybiškai išreikšti save. MBAT leidžia dalyviams užsiimti tiek sąmoningumo praktika, tiek įvairiomis kūrybinės raiškos formomis. Kaip terapinė technika, MBAT skatina ir sąmoningą įsisąmoninimą, ir kūrybinę raišką, suteikia daugiau įžvalgų ir savęs supratimo. Dar vienas sąmoningumu pagrįstos meno terapijos privalumas yra tas, kad ją galima pritaikyti pagal asmeninius reikalavimus ir pageidavimus. MBAT suteikia daugybę meninės raiškos formų, nes ji sujungia ir meditaciją, ir meną. Siekdami išreikšti savo jausmus, mintis ir išgyvenimus, dalyviai gali naudoti įvairias priemones ir technikas, įskaitant rašymą, piešimą, tapybą, skulptūrą ir net fotografiją. MBAT yra pakankamai lanksti, kad galėtų prisitaikyti prie įvairių poreikių, todėl dalyviams suteikia daugiau galių ir leidžia kontroliuoti savo kūrybinį procesą. MBAT padeda mažinti stresą ir gali skatinti senjorų atsipalaidavimą. MBAT skatina atsipalaidavimą ir gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms sumažinti stresą. Tikimasi, kad įvairūs metodai ir su menu susijusi veikla skatins saviraišką ir emocinį savęs apdorojimą. MBAT naudojimas grupėse gali paskatinti įsitraukimą ir pokalbius su kitais žmonėmis, kartu gerinant dalyvių socialinius įgūdžius.

derinama meninė raiška ir sąmoningumo praktika (smagiai, mažiau sudėtinga)

- įvairūs naudojimo būdai (tapyba, piešimas, šokiai ir kt.)
- Technikos gali būti pritaikytos pagal asmeninius reikalavimus ir pageidavimus.
- Skatina senjorus mažinti stresą ir atsipalaiduoti, o kartu skatina saviraišką ir emocinį savęs apdorojimą.

Trūkumai

Nepaisant daugybės sąmoningumu pagrįstos meno terapijos privalumų, yra ir galimų trūkumų, į kuriuos būtina atsižvelgti. Pirmiausia, MBAT gali būti tinkama ne visiems, nes reikia tam tikro sąmoningumo meditacijos ir saviraiškos per meną komforto lygio. Kitiems gali kilti sunkumų dėl mažo kūrybiškumo. Todėl ji gali būti nenaudinga senjorams, kuriems sunku dalyvauti meninėje veikloje, arba senjorams, kurie apskritai nesidomi menais. Asmeniui MBAT gali būti visiškai nenaudinga ir jis gali net nusivilti, jei jaučiasi nejaukiai atlikdamas bet kurią iš šių procedūrų.

Dėl finansavimo ir išteklių trūkumo MBAT taip pat gali būti sudėtinga įgyvendinti kai kuriose srityse, įskaitant mokyklas ir senjorų įstaigas. MBAT dalyviai turėtų turėti galimybę naudotis geros kokybės ištekliais ir tinkama aplinka, kurią gauti gali būti brangu arba sudėtinga. Be to, kai kuriose vietovėse dalyviams gali būti sudėtinga gauti visą MBAT naudą, nes trūksta kvalifikuotų MBAT specialistų.

MBAT gali tikti ne visiems (pvz., senjorams, kurie apskritai nesidomi menais).

- Reikalinga galimybė naudotis geros kokybės ištekliais ir tinkama aplinka.

- Kvalifikuotų MBAT specialistų trūkumas

Sveikatos problemos, kurioms spręsti naudingas MBAT

Senjorai nuo kitų asmenų skiriasi tuo, kad jie yra vyresni, labiau patyrę ir dažnai labiau pažeidžiami. Daugelis senjorų turi asmeninių problemų, tokių kaip liūdesys, vienatvė, žema savivertė, artimųjų ir draugų netektis, prasta atmintis, nelankantys vaikai, ausų ir regėjimo sutrikimai, nuobodulys ir kt.

Daugeliui psichikos ir fizinės sveikatos būklių labai naudinga sąmoningumu pagrįsta meno terapija (MBAT). Pastebėta, kad MBAT ypač padeda mažinti stresą, depresiją ir nerimą. Kai sąmoningumas ir menas derinami kartu, tai gali padėti žmonėms jaustis labiau atsipalaidavusiems ir suteikti jiems saugią galimybę išreikšti savo jausmus. Įrodyta, kad MBAT taip pat yra labai naudinga terapija žmonėms, susiduriantiems su traumomis, nesvarbu, ar jos susijusios su PTSS, fizine prievarta, ar kitomis traumuojančiomis situacijomis. Dėl sąmoningumo komponento ši praktika taip pat suteikia stabilumo ir komforto jausmą, nes leidžia klientams saugiai ištirti savo traumą per kūrybinę raišką. Vėžiu sergantiems senjorams MBAT taip pat gali būti naudinga, nes ji padeda jiems išlieti neigiamas emocijas per kūrybinę veiklą, o tai mažina fizinį ir emocinį šalutinį ligos poveikį. MBAT taip pat naudinga žmonėms, susiduriantiems su lėtiniu skausmu ir liga. Lėtinį skausmą kenčiantys žmonės gali rasti terapinį palengvėjimą per kūrybinį procesą, kuris leidžia jiems išreikšti savo emocijas ir patirtį naujais ir terapiniais būdais. Be to, dėmesingo įsisąmoninimo meditacija gali būti labai naudinga kontroliuojant fizinį diskomfortą ir įtampą, padėti senjorams išsiugdyti gilesnį vidinio komforto ir ramybės jausmą.

MBAT gali padėti senjorams, kurie kovoja su fizinei ir psichinei sveikatai žalingais priklausomybės sutrikimais, pavyzdžiui, rūkymu, piktnaudžiavimu alkoholiu, su maistu susijusiais sutrikimais ir kt.

Dėmesingumu pagrįstos meno terapijos taikymas apskritai yra naudingas padedant sergant įvairiomis psichikos ir fizinės sveikatos būklėmis. MBAT gali suteikti ramybės, palengvėjimo ir supratimo pojūtį, o kartu yra praktiška ir pritaikoma, nes derina dėmesingą įsisąmoninimą ir meninę raišką. Taip pat labai svarbu nepamiršti, kad, nepaisant galimos naudos, sąmoningumu grįsta meno terapija neturėtų būti taikoma vietoj kitų gydymo būdų ar medicininės priežiūros, kurią rekomendavo sveikatos priežiūros specialistai.

- MBAT gali būti naudingas sprendžiant įvairias psichikos sveikatos problemas, pavyzdžiui, padedant įveikti stresą, depresiją, nerimą ir potrauminio streso sutrikimą (PTSS).

- MBAT gali būti naudingas esant įvairioms fizinės sveikatos problemoms, pavyzdžiui, vėžiu sergantiems pacientams, lėtiniu skausmu ir ligomis sergantiems žmonėms.

- Taip pat naudinga sergant su priklausomybėmis susijusiais sutrikimais, kurie kenkia jų fizinei ir psichinei sveikatai, pavyzdžiui, rūkymu, piktnaudžiavimu alkoholiu, su maistu susijusiais sutrikimais ir kt.

Literatūros sąrašas:

Buchalter, S. (2011). *Meno terapija ir kūrybinės įveikos technikos vyresnio amžiaus žmonėms*. Jessica kingsley publishers.

Jang, S. H., Kang, S. Y., Lee, H. J., & Lee, S. Y. (2016). Naudingas dėmesingumu pagrįstos meno terapijos poveikis krūties vėžiu sergančioms pacientėms - atsitiktinių imčių kontroliuojamasis tyrimas. *Explore*, 12(5), 333-340.

Mittal, S., & Mahapatra, M. (2021). Meno terapija ir asmenų priežiūra.

Monti, D.A., Peterson, C., Kunkel, E.J.S., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L. ir Brainard, G.C. (2006), Atsitiktinės atrankos būdu atliktas kontroliuojamas dėmesingumu pagrįstos meno terapijos (MBAT), skirtos vėžiu sergančioms moterims, tyrimas. *Psycho-Oncology*, 15: 363-373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Proulx, K. (2007). Moterų, sergančių nervine bulimija, patirtis dėmesingumu pagrįstoje valgymo sutrikimų gydymo grupėje. *Eating Disorders*, 16(1), 52-72.

Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerström, L. (2021). Meno kūrimas ir ekspresyvioji meno terapija suaugusiųjų sveikatos priežiūros ir slaugos srityje: A scoping review. *International journal of nursing sciences*, 8(1), 102-119.

Savęs vertinimo klausimai

1. Koks yra pagrindinis meninės raiškos ir sąmoningumo praktikos derinimo privalumas MBAT?

- a) tai apsunkina sąmoningumo meditaciją
- b) Dalyviai turi susitelkti tik į sąmoningumą.
- c) dėl to sąmoninga meditacija tampa įdomesnė ir ne tokia sudėtinga.**
- d) ji apriboja kūrybinę raišką iki konkrečių formų.

2. Kaip, remiantis pateikta informacija, MBAT prisideda prie senjorų streso mažinimo ir atsipalaidavimo?

- a) neskatindami saviraiškos
- b) skatinant nesidomėjimą menu.
- c) taikant įvairius metodus ir su menu susijusią veiklą**
- d) apsiribojant tik tapyba ir piešimu.

3. Kas tekste minima kaip galimas MBAT trūkumas?

- a) Tai naudinga visiems, nepriklausomai nuo jų komforto lygio.
- b) jis gali būti netinkamas senjorams, kurie apskritai nesidomi menais.**
- c) nereikalauja prieigos prie geros kokybės išteklių.
- d) jį lengva įgyvendinti įvairiomis aplinkybėmis.

4. Kokiomis sveikatos būklėmis MBAT minimas kaip naudingas, ypač senjorams?

- a) tik fizinės sveikatos būklės
- b) tik psichikos sveikatos būklės
- c) tiek psichinės, tiek fizinės sveikatos būklės.**
- d) tik su priklausomybe susiję sutrikimai

5. Kodėl, remiantis tekstu, MBAT gali būti sudėtinga įgyvendinti tam tikrose aplinkose, pavyzdžiui, mokyklose ir senjorų įstaigose?

- a) Nesidomėjimas sąmoningumo meditacija
- b) Kvalifikuotų MBAT specialistų trūkumas**
- c) mažas dalyvių kūrybiškumas
- d) Didelės išteklių ir aplinkos sąnaudos

6. Žiedinė ekonomika, ekologiškas požiūris MBAT

Taikant žiedinę ekonomiką ir ekologišką požiūrį MBAT, daugiausia dėmesio skiriama tvarių ir netoksiškų medžiagų naudojimui kuriant meną, meno medžiagų perdirbimo ir pakartotinio naudojimo skatinimui bei atliekų mažinimui terapiniame procese. Toks požiūris ne tik tausoja aplinką, bet ir skatina gilesnį ryšį su gamta bei palaiko klientų gerovę.



Kai kurie žiedinės ekonomikos ir ekologinio požiūrio taikymo MBAT būdai gali būti šie:

Meno kūrimui naudokite natūralias ir tvarias medžiagas, pavyzdžiui, perdirbtą popierių, natūralius pluoštus arba netoksiškus dažus ir žymeklius

Skatinti klientus pakartotinai naudoti ir pertvarkyti meno medžiagas, pavyzdžiui, naudoti popieriaus ar audinių atraižas koliažams kurti arba į meno kūrinius įtraukti rastus daiktus

Įtraukiama gamta paremta veikla ir medžiagos, pavyzdžiui, meno kūriniai iš natūralių medžiagų, tokių kaip lapai, gėlės ar akmenys

Šviesti klientus apie meno medžiagų poveikį aplinkai ir skatinti tvarią praktiką, pavyzdžiui, tinkamai šalinti pavojingas atliekas arba mažinti vienkartinio plastiko naudojimą meno kūrimo procese

Upcycling Perdirbimas: Atliekos paverčiamos naujais naudingais produktais. MBAT gali būti taikomas panaudojant išmestas ar nereikalingas medžiagas meno kūrimo procese. Pavyzdžiui, iš senų žurnalų ar laikraščių galima kurti koliažus, o iš nebenaudojamos medienos - skulptūras.

Sąmoningas vartojimas Sąmoningas vartojimas - tai suvokimas, kokį poveikį aplinkai daro mūsų pasirinkimai, ir, jei įmanoma, tvarus pasirinkimas. MBAT tai galima taikyti skatinant klientus naudoti netoksiškas ir aplinkai nekenksmingas dailės medžiagas, pavyzdžiui, vandens pagrindu pagamintus dažus, sojos pagrindu pagamintas kreideles arba perdirbtą popierių.

Atliekų mažinimas MBAT atliekų mažinimas gali būti taikomas skatinant klientus taupiai naudoti medžiagas ir, kai tik įmanoma, pakartotinai naudoti arba naudoti medžiagas. Pavyzdžiui, klientai gali būti skatinami naudoti abi popieriaus lapo puses arba taupyti popieriaus atraižas būsimiems meno projektams.

Ryšys su gamta Tiek sąmoningumas, tiek meno kūryba gali padėti užmegzti glaudesnę ryšį su gamta. MBAT programoje tai galima pritaikyti įtraukiant gamtinius užsiėmimus ir medžiagas, pavyzdžiui, kuriant meną iš natūralių medžiagų, tokių kaip lapai, gėlės ar akmenys.

Bendradarbiavimas kuriant meną Bendradarbiavimas kuriant meną - tai metodas, kai menas kuriamas grupėje. MBAT šis metodas gali būti taikomas skatinant klientus kartu kurti meno projektus, naudojant tvarias medžiagas. Bendras meno kūrimas gali ne tik skatinti bendruomeniškumo ir ryšio jausmą, bet ir mažinti atliekų kiekį, nes dalijamasi meno medžiagomis ir pakartotinai arba iš naujo naudojamos medžiagos.

Tvari darbo vieta Darnios darbo vietos kūrimas - tai aplinkai nekenksmingų medžiagų ir praktikos naudojimas, siekiant sumažinti terapijos aplinkos poveikį aplinkai. MBAT tai gali būti taikoma naudojant energiją taupantį apšvietimą, antrinių žaliavų šiukšliadėžes ir netoksiškas valymo priemones.

Aplinkosauginis sąmoningumas Aplinkosauginis sąmoningumas gali būti įtrauktas į MBAT, kai klientai šviečiami aplinkosaugos klausimais ir skatinama tvari praktika. Tai gali apimti atliekų ir taršos poveikio aplinkai aptarimą ir tvaraus elgesio skatinimą, pavyzdžiui, vienkartinių plastikinių gaminių mažinimą arba aplinkai nekenksmingų produktų pasirinkimą.

Rūpestingas disponavimas Sąmoningas šalinimas - tai tinkamas meno medžiagų ir atliekų šalinimas, siekiant sumažinti poveikį aplinkai. MBAT tai galima taikyti skatinant klientus tinkamai šalinti pavojingas atliekas, pavyzdžiui, aliejinius dažus, ir, kai tik įmanoma, perdirbti ar pakartotinai naudoti medžiagas.

Žiedinės ekonomikos ir ekologinio požiūrio taikymas MBAT gali būti pritaikytas prie unikalių senjorų poreikių ir gebėjimų. Štai keletas būdų, kaip šiuos principus įtraukti į MBAT su senjorais:

- Naudokite natūralias ir tvarias medžiagas: Senjorai gali būti skatinami naudoti natūralias ir tvarias medžiagas. Pavyzdžiui, audimo projektams naudoti perdirbtą popierių arba natūralų pluoštą. Netoksiškų ir ekologiškų medžiagų naudojimas taip pat gali būti svarbus senjorams, kurie gali turėti sveikatos problemų.
- Perdirbkite ir pakartotinai naudokite medžiagas: Senjorai gali būti skatinami savo meno projektuose pakartotinai naudoti medžiagas. Pavyzdžiui, senus drabužius ar audinius galima panaudoti skiautei ar koliažui sukurti. Senjorai taip pat gali būti skatinami savo projektuose pakartotinai naudoti tokias medžiagas kaip popierius ar kartonas, kad sumažintų atliekų kiekį.
- Įtraukite su gamta susijusią veiklą: Senjorai gali būti skatinami užsiimti veikla, susijusia su gamta, pavyzdžiui, piešti ar tapyti peizažus, kurti gamtos koliažus arba naudoti natūralias medžiagas, pavyzdžiui, lapus ir gėles, savo meno projektuose.

- Sąmoningas vartojimas: Senjorai gali būti skatinami rinktis tvarias meno kūrimo medžiagas. Pavyzdžiui, vietoj naujo popieriaus naudoti perdirbtą popierių arba natūralius dažus vietoj sintetinių.
- Bendradarbiavimo projektai: Senjorai gali dalyvauti bendruose meno kūrimo projektuose, kuriuose naudojamos tvarios medžiagos. Bendradarbiavimo projektai gali ne tik skatinti bendruomeniškumo ir bendrumo jausmą, bet ir mažinti atliekų kiekį, nes dalijamasi meno medžiagomis ir medžiagos gali būti pakartotinai panaudotos.
- Ekologiškas šalinimas: Senjorai gali būti mokomi, kaip tinkamai šalinti pavojingas atliekas, pvz., alyvos pagrindo dažus, ir skatinami, kai įmanoma, perdirbti ar pakartotinai naudoti medžiagas. Jie taip pat gali būti raginami dovanoti arba atiduoti visas nenaudojamas meno medžiagas, kad sumažėtų atliekų.
- Skaitmeninių priemonių naudojimas: Senjorus, kurie gali turėti judėjimo ar vikrumo problemų, galima paskatinti naudotis skaitmeniniais įrankiais, pvz., piešimo programėlėmis ar nuotraukų redagavimo programine įranga, ir kurti meną. Tai gali sumažinti fizinių meno medžiagų poreikį ir sumažinti atliekų kiekį.
- Sensorinė veikla: Senjorai gali būti skatinami užsiimti sensorine veikla, pvz., kurti meną iš natūralių medžiagų, tokių kaip smėlis, akmenys ar molis. Šios medžiagos gali būti gaunamos tvariai, o po veiklos pakartotinai naudojamos arba perdirbamos.
- kartų meno projektai: Senjorai gali bendradarbiauti su jaunesnėmis kartomis rengiant meno projektus, naudojant tvarias medžiagas ir skatinant kartų dalijimąsi idėjomis bei technikomis.
- Sąmoningas vaikščiojimas ir meno kūrimas: Senjorai gali užsiimti sąmoningumo praktika, pavyzdžiui, vaikščioti gamtoje ir kurti meną, įkvėptą juos supančios aplinkos. Tai gali paskatinti gilesnį ryšį su gamta ir skatinti tvarų elgesį.
- Bendruomenės meno projektai: Senjorai gali dalyvauti bendruomenės meno projektuose, kurie skatina tvarumą ir aplinkosauginį sąmoningumą. Pavyzdžiui, kurti meno instaliacijas iš perdirbtų medžiagų arba organizuoti bendruomenės valymo projektą.
- Prisiminimų terapija su perdirbtomis medžiagomis: Senjorai gali užsiimti prisiminimų terapija, naudodami perdirbtas medžiagas ir kurdami prisiminimų dėžutes ar koliažus, atspindinčius jų gyvenimo patirtį. Taip galima skatinti tvarumą ir kartu emocinę gerovę.
- Yra daug kūrybiškų ir prasmingų būdų, kaip įtraukti žiedinę ekonomiką ir ekologišką požiūrį į MBAT su senjorais. Skatindami tvarumą ir aplinkosauginį sąmoningumą meno kūryboje, senjorai gali patirti terapinę MBAT naudą ir kartu daryti teigiamą poveikį planetai. Šių dviejų požiūrių įtraukimas į MBAT su senjorais gali suteikti jiems terapinę ir prasmingą patirtį.

Žiedinės ekonomikos ir ekologiško požiūrio taikymas MBAT yra nuolatinis procesas, apimantis tvarios praktikos ir medžiagų įtraukimą į kiekvieną gydymo proceso aspektą. Tai gali padėti augti ir gydyti klientus, kartu skatinant planetos sveikatą, tvarumą, aplinkosauginį sąmoningumą ir bendrą gerovę.

Literatūros sąrašas:

Besthorn, F. H. (Red.). (2004). *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (Ekoterapija: gydymas atsižvelgiant į gamtą). Siera klubo knygos.

Gussak, D. (Red.). (2016). *The Wiley handbook of art therapy*. John Wiley & Sons.

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Kortizolio lygio sumažėjimas ir dalyvių reakcijos po meno kūrimo. *Art Therapy*, 33(2), 74-80.

Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (Eds.). (2005). *Principles and practice of expressive arts therapy* (Išraiškos menų terapijos principai ir praktika): Toward a therapeutic aesthetics. Jessica Kingsley Publishers.

Malchiodi, C. A. (Red.). (2012). Handbook of art therapy (2nd ed.). Guilford Press.

Nacionalinis senėjimo institutas. (2021). Meno terapija ir senėjimas. Gauta iš <https://www.nia.nih.gov/health/art-therapy-and-aging>.

Orr, D. W. (1992). Ekologinis raštingumas: Ekologinis ugdymas ir perėjimas į postmodernų pasaulį. Niujorko valstybinio universiteto leidykla.

Potash, J. S. (2014). Sąmoningas menas aplinkos krizės amžiuje. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice (p. 182-196). Jessica Kingsley leidykla.

Rubin, J. A. (2016). Požiūriai į dailės terapiją: (3 leidimas). Routledge.

Scoble, S., & McLean, S. (2018). Ekologinio meno terapija: Kūrybiški būdai užmegzti ryšį su gamta. Jessica Kingsley Publishers.

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). Meno, gydymo ir visuomenės sveikatos ryšys: Dabartinės literatūros apžvalga. American Journal of Public Health, 100(2), 254-263.

savęs

vertinimo

klausimai

1. Į ką pirmiausia reikia atkreipti dėmesį taikant žiedinę ekonomiką ir ekologišką požiūrį MBAT?

- a) brangių meno medžiagų pabrėžimas
- b) skatinant neekonomišką atliekų šalinimo praktiką**
- c) tvarių ir netoksiškų medžiagų naudojimas kuriant meną.
- d) meninių medžiagų poveikio aplinkai ignoravimas

2. Kaip, remiantis pateikta informacija, galima paskatinti klientus mažinti atliekų kiekį MBAT?

- a) išmetant medžiagas po vienkartinio naudojimo
- b) vengdami naudoti perdirbtą popierių.
- c) Pakartotinai naudojant ir keičiant meno medžiagų paskirtį.**
- d) meno projektuose naudojant tik sintetinius dažus.

3. Kuris metodas apima atliekų pavertimą naujais naudingais produktais MBAT?

- a) Sąmoningas vartojimas
- b) Bendradarbiavimas kuriant meną
- c) Aplinkosaugos požiūriu sąmoningas šalinimas
- d) Perdirbimas**

4. Kaip galima pritaikyti MBAT, kad jis atitiktų unikalius senjorų poreikius ir gebėjimus, atsižvelgiant į žiedinės ekonomikos ir ekologijos principus?

- a) neskatinant naudoti skaitmeninių priemonių.
- b) skatinant atliekų šalinimo praktiką.
- c) įtraukiant gamtą pagrįstą veiklą.**
- d) vengdami bendradarbiauti meno projektuose.

5. Kokią reikšmę MBAT turi sąmoningas aplinkosauginis šalinimas?

- a) ji padeda tinkamai šalinti pavojingas atliekas.**
- b) tai skatina kaupti meno medžiagas.
- c) skatinamas pavojingų atliekų naudojimas
- d) ji neskatina bet kokio šalinimo.