

Projekcinė metodika „Ugnikalnis“

Jei žmogus išgyvendamas nemalonus jausmus ilgą laiką juos laiko paslėpęs savyje, kažkurį dieną visa sukaupta energija būtinai išsiverš į išorę. Deja dažnai šis išsiveržimas tampa destruktivus ar sukelia papildomų rūpesčių. Svarbu mokytis tinkamai ir laiku išreikšti tai ką patiriame/išgyvename/jaučiame.

Ši „Ugnikalnio“ metodika gali būti viena iš priemonių padedančių numalšinti įtampą ir išlaisvinti susikaupusią neigiamą energiją. Tuo pačiu šia metodika lavinsite rankų motoriką, stimuliuosite kalbos centrų smegenyse aktyvumą, skatinsite kūrybiškumą ir savęs pažinimą.

Užsiėmimo tikslai:

- vaiko emocinės būsenos įvertinimas taikant kūrybines priemones;
- agresyvumo lygio įvertinimas;
- agresijos kaupimosi priežasčių analizė;
- nemalonių emocijų išveika saugioje vaikui aplinkoje.

Priemonės:

- A3 ir A4 formato popieriaus lapai.
- Pastelė ar vaškinės kreidelės.
- Plastilinas.

Instrukcija:

Užsiėmimo pradžioje pasiūloma vaikui atsisėsti patogiai, užmerkti akis, atsipalaiduoti ir...**įsivaizduoti ugnikalnį** (vaiką iki šio užsiėmimo galima/rekomenduojama supažindinti kas yra „Ugnikalnis“, pažiūrėti paveikslėlius/nuotraukas kaip jis atrodo ir kokios jo „galios“). Kai vaikas vaizduotėje „nusipiešia“ ugnikalnį – prašome **jį nupiešti ant popieriaus**.

Piešimo metu ar nupiešus (kaip vaikui norisi) prašome **papasakoti „Ugnikalnio istoriją“ ar „Pasaką apie Ugnikalnį“**. Vaikui nupiešus suaugęs užduoda nukreipiamuosius klausimus (tuos, į kuriuos negavo atsakymo vaiko pasakojimo metu), padedančius pasiekti užsibrėžtus darbo tikslus, pavyzdžiui:

- Kur ugnikalnis gyvena? Kas yra šalia jo?
- Kuo maitinasi ugnikalnis (užsipildo)?
- Iš kur jis gauna maisto/kas jį maitina (užpildo)?
- Ką ugnikalnis dažniausiai veikia? Ką jis mėgsta daryti?
- Ko ugnikalnis nemėgsta daryti/veikti? Kas jį supykdo?
- Kaip dažnai ugnikalnis pyksta?
- Ką daro ugnikalnis kai supyksta?
- Kaip ugnikalnis nusiramina? Kas padeda jam nusiraminti?
- Apie ką svajoja ugnikalnis?

Nupiešus ugnikalnį ir papasakojus istoriją apie jį, vaikui pasiūloma **piešinį papildyti plastilinu**: plastilinu padengiami kai kurie piešinio elementai ar visas piešinys. Plastiliną galima „tepti“ prispaudžiant jį prie popieriaus ir braukiant per jį, arba formuoti rutuliukus/bet kokias kitas figūras ir uždėti ant piešinio elemento/kurios nors vietos.

Baigiant užsiėmimą su vaiku aptariamas veiklos procesas: aptariama kokia buvo/yra vaiko emocinė būseną; padedama vaikui suprasti dėl kokių priežasčių kyla vienos ar kitos jo emocijos, kaip tinkamai jas suvaldyti ir išreikšti; demonstruojama kaip veikla (piešimas, lipdymas, pokalbis) mažina įtampą (pav.: širdis plaka ramiai, rankos neprakaituoja, mintys dėliojasi „tvarkingiau“, balso tonas ramesnis/tylesnis, veide atsiranda šypsena ir pan.).

Galimi aptarimo klausimai:

- *Kaip jauteisi užsiėmimo pradžioje/kai užsiėmimas prasidėjo?*
- *Pradėti piešti buvo lengva ar sunku?*
- *Nuo ko pradėjai savo piešinį?*
- *Ar nupiešei viską ką įsivaizdavai kai buvai užmerkęs akis?*
- *Jei ne viską nupiešei: ko nepiešei? Nepiešei nes...?*

- *Gal nori dabar nupiešti tai ko trūksta?*
- *Kaip manai, ar tu kažkuo esi panašus į šį ugnikalnį? Kuo?*
- *Kaip tu parodai savo pyktį/liūdesį/baimę...?*
- *Kas tau padeda nusiraminti kai pyksti? Įveikti baimę jei bijai? Kas paguodžia kai liūdi? Ir pan.*
- *Kaip jautiesi dabar?*

*Metodika dalinasi Ukrainos psichologės Irina Vshivkova, Elena Lutsenko.
Išvertė/pritaikė darbui su vaikais psichologė Žaneta Simutytė-Jogminienė*