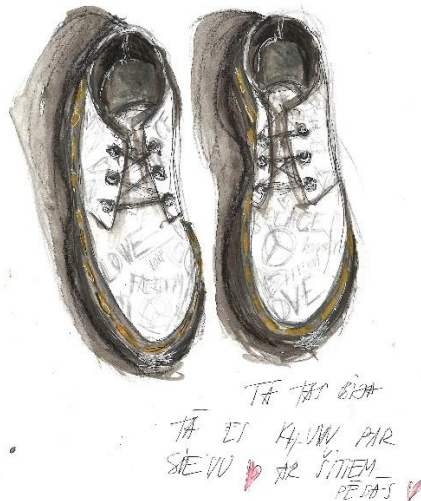


## ***Mācību metodiskais materiāls apmācībām “Izkrāso sevi pats”***



***"Esi drosmīga un pieņem izaicinājumu! Nāc, lai atklātu savu radošo spēku un  
atbrīvotu krāšņās ainavas, kas slēpjas tavā dvēselē."***

*Materiāls ir izstrādāts ar Latvijas Lauku attīstības programmas 2014. - 2020.gadam  
apakšpasākums 19.2 "Darbības īstenošana saskaņā ar sabiedrības virzītas vietējās attīstības  
stratēģiju" aktivitātes: 19.2.2 "Vietas potenciāla attīstības iniciatīvas" finansiālo atbalstu  
projekta "Izkrāso sevi pats" (Nr.22-04-AL09-A019.2202-00005) ietvaros*

*Pasūtītājs: Biedrība "Sociālās inovācijas centrs"  
Izstrādātājs: SIA "SMArtL", Ilze Eglīte*

**2023.**

## ***Mācību metodiskā materiāla saturs***

1. *Ievads*
2. *Pamatojums konkrēto metožu pielietošanai*
3. *Māksla kā pašvērtējuma terapija*
4. *Meistarnīca "Zīmē viegli" un Sandra Pallo*
5. *Mākslas terapija sava potenciāla atklāšanai*
6. *Dalībnieču ieguvumi*
7. *Radošās domāšanas tehnikas*
8. *Mājas darbs nedēļai*
9. *Izmantotie resursi*

## **Ievads**

### ***Ja esi piedzimis bez spārniem, tad neaizkavē to augšanu. Koko Šanele***

*Mācību metodiskais materiāls ir izstrādāts projekta "Izkrāso sevi pats" apmācību projekta ietvaros.*

*Materiāls paredzēts grupu apmācībām. Tajā ir aprakstītas konkrēto mākslas terapijas veidu un neirolingvistās programmēšanas metodes izvēles pamatojums konkrētajai mērķauditorijai, izvēlēto metožu apraksts un pielietošanas apraksts.*

*Izvēloties tieši šīs metodes, tika ņemts vērā potenciālais mērķauditorijas dzimums, vecums, sociālais stāvoklis un vēlamais sasniedzamais mērķis.*

*Projekta laikā minētās tehnikas tiks pielietotas, lai apgūtu jaunu uzvedības veidus. Mākslas terapija ir terapeitiska prakse, kas izmanto mākslas veidošanu un radošās aktivitātes, lai palīdzētu cilvēkiem izpaust sevi, apstrādāt emocijas, veicināt personības attīstību un uzlabot labklājību. Mākslas terapija var attīstīt daudzas prasmes, kas var būt noderīgas gan terapijas procesā, gan arī ikdienas dzīvē. Šeit ir dažas prasmes, kuras var attīstīt, praktizējot mākslas terapiju:*

- 1. Radošums un izpausme: Mākslas terapija veicina radošo domāšanu un spēju izpaust sevi caur mākslu. Tas palīdz attīstīt spēju paust un izteikt emocijas un domas vizuālā veidā.*
- 2. Emocionālā izpratne: Mākslas terapija var palīdzēt cilvēkiem apzināt un saprast savas emocijas, it īpaši tad, ja ir grūti tos verbalizēt. Māksla ļauj izpaust un pārstrādāt dažādas emocijas, sekmējot emocionālo izpratni un līdzsvaru.*
- 3. Atslābums un stresa samazināšana: Mākslas terapija var kalpot kā veids, kā atslābināties, samazināt stresu un mazināt anksietātes simptomus. Aktīva iesaiste mākslā var veicināt nomierinošu un terapeitisku iedarbību uz nervu sistēmu.*
- 4. Koncentrēšanās un uzmanības pievēršana: Mākslas terapijas prakse prasa koncentrēties uz pašreizējo mirkli un ieklausīties savās radošajās darbībās. Tas attīsta prasmi koncentrēties un uzmanības pievēršanu, kas var būt noderīga arī citās dzīves jomās.*
- 5. Pašizpausme un pašapziņa: Mākslas terapija var palīdzēt cilvēkiem izprast sevi labāk, veicināt pašapziņu un veidot pozitīvu attieksmi pret sevi. Izveidoto mākslas darbu analīze un refleksija var veicināt personības attīstību un dziļāku sapratni par sevi.*

6. *Problemlīdzekļu meklēšana: Mākslas terapija veicina radošu domāšanu un jaunu risinājumu meklēšanu. Cilvēki, kas praktizē mākslas terapiju, attīsta prasmi skatīties uz problēmām no dažādiem skatpunktiem un meklēt inovatīvus veidus, kā tās atrisināt.*

7. *Komunikācijas prasmes: Mākslas terapija var palīdzēt uzlabot komunikācijas prasmes, jo māksla ļauj izteikt jūtas un domas arī bez vārdiem. Tas var būt īpaši noderīgi cilvēkiem, kuriem ir grūtības verbalizēt savas emocijas vai izteikt sevi citā veidā.*

*Tas ir tikai dažu prasmju saraksts, ko var attīstīt, praktizējot mākslas terapiju. Ir svarīgi atzīmēt, ka katram indivīdam mākslas terapija var sniegt un attīstīt atšķirīgas prasmes atkarībā no viņa individuālajām vajadzībām un mērķiem.*

## **1. Pamatojums konkrēto metožu pielietošanai**

Praktiskajām nodarbībām tika pielāgotas un aprobētas tādas tehnikas, kā "Urban Sketching", "Gleznošana sajūtās", "Intuitīvā gleznošana", Bono domformu modelis un citas tehnikas atbilstoši apmācību tematikai "Izkrāso sevi pats", tajā skaitā intuitīvā gleznošana. Iepriekš minēto tehniku pielāgošana un jaunu metožu izstrāde konkrētās apmācību programmas vajadzībām tika veikta, lai veicinātu spēju dalībniekiem apgūt iemaņas pašiem atklāt savu potenciālu, saskatīt prieku par nevis "man bail, man nesanāks..." bet par "es drīkstu mēģināt, darīt, spēlēties un man izdosies..." un apgūtās metodes izmantot savā ikdienā.

Izmantojot konkrēto metožu kopumu ir mērķis parādīt, ka nav jāpabeidz mācības augstskolā un noteikti jāiegūst maģistra grāds, lai mainītu ko savā dzīvē, jā kāds tās aspekts nepatīk. Tas nav tik sarežģīti un neprasa necilvēcīgu piepūli vai laika atņemšanu savai ģimenei vai sev tuvajiem cilvēkiem. Jebkurš cilvēks var nokļūt tur, kur viņš vēlas (protams, ņemot vērā fizikas likumus 😊). Pirmais, kas ir jāapzinās – kur Tu negribi atrasties (un allaž tas ir vieglākais uzdevums) un kur Tu vēlies nokļūt.

Mākslas terapija ir terapeitiska prakse, kas izmanto mākslu, lai veicinātu psihoemocionālo labklājību un pašizpausmi. Mākslas terapijas nodarbībās tiek izmantotas dažādas mākslas formas, piemēram, glezniecība, modelēšana, dzeja, mūzika vai dejas, lai veicinātu izteiksmi un attiecību veidošanu ar apkārtējo vidi un cilvēkiem.

Psihoemocionālais pamatojums mākslas terapijai balstās uz vairākiem principiem:

1. *Izteiksmes veicināšana: Mākslas terapija nodrošina drošu un atbalstošu vidi, kur cilvēki var izteikt savas emocijas un domas caur mākslas radīšanu. Tas var būt īpaši noderīgi cilvēkiem, kuriem ir grūtības runāt vai izteikt savas emocijas verbāli.*
2. *Radošās izpausmes veicināšana: Mākslas terapija dod iespēju cilvēkiem paust sevi caur radošumu un mākslinieciskumu. Šis process var veicināt izpausmes spēju attīstību, atklāt jaunas perspektīvas un palīdzēt risināt problēmas no jauna vai citādāk.*
3. *Atziņu veidošana: Mākslas terapijas nodarbībās terapeits var palīdzēt individuāliem klientiem vai grupām atklāt un apzināt dziļākas atziņas par sevi un savu pieredzi. Mākslas darbi var kalpot kā simboli vai metaforas, kas atklāj slēptās jūtas, konfliktus vai vērtības.*
4. *Emocionālās regulācijas veicināšana: Mākslas terapijas procesā cilvēki var attīstīt prasmes regulēt savas emocijas un uzmanību. Mākslas nodarbības var kalpot kā drošs brīdis, kur cilvēki var izpaust un pārstrādāt emocionālus notikumus vai traumas, vienlaikus attīstot emocionālo regulēšanu.*

5. *Attiecību veidošana: Mākslas terapijas nodarbības var būtiski veicināt attiecību veidošanos starp līdzcilvēkiem. Cilvēkiem ir iespēja izpaust savu radošumu un iekšējo pasauli, kas var veicināt savstarpējo uzticību, sapratni un sadarbību.*



Avots: <https://stock.adobe.com>

**Mākslas terapija ir terapeitiska pieeja**, kurā izmanto mākslas izpausmes, lai atbalstītu cilvēku emocionālo, psiholoģisko un garīgo labklājību. Tā ir efektīva metode, ko var piemērot gan individuālajā, gan grupu terapijas kontekstā. Lai nodrošinātu veiksmīgu mākslas terapijas piemērošanu grupu darbā, ir vērts ievērot dažus pamatprincipus un vadlīnijas. Šeit ir dažas no tām:

1. *Izveidot drošu un uzticības pilnu vidi: Svarīgi ir nodrošināt, lai grupas dalībnieki justos droši un uzticētos terapijas procesam. Grupas vadītājam jāveicina atklātība, cieņa un sapratne grupas dalībnieku starpā.*
2. *Ievērot konfidencialitāti: Līdzīgi kā individuālajā darbā, arī grupas darbā ir jānodrošina konfidencialitāte. Dalībniekiem jāzina, ka viņu personiskā informācija un mākslas darbi tiks turēti konfidenciali, lai veicinātu uzticību un atklātību.*
3. *Veidot struktūru un mērķtiecību: Grupas vadītājam ir jānodrošina grupas darbam skaidra struktūra un mērķi, lai dalībnieki būtu informēti par darba gaitu un sniegtu norādes par to, ko no nodarbības gaida.*
4. *Atbalstīt savstarpējo komunikāciju: Grupas darbā dalībnieki var dalīties savās mākslas izpausmēs un savstarpēji atbalstīt viens otru. Grupas*

*vadītājam ir jāveicina atklātas sarunas, empātija un cieņa, lai grupas dalībnieki justos saprasti un novērtēti.*

- 5. Piešķirt brīvību pašizpaušmei: Mākslas grupu darbā piedāvā dalībniekiem iespēju izpausties caur mākslas veidošanu. Grupas vadītājam ir jāveicina brīvība un atvērtība attiecībā uz pašizpaušmi, lai dalībnieki varētu izmantot mākslu, lai izteiktu sevi un savas emocijas.*
- 6. Pārraudzīt grupas dinamiku: Grupas vadītājam ir jābūt uzmanīgam un jāseko grupas dinamikai un jāievēro attiecību un mijiedarbības modeļi starp dalībniekiem. Tas ļaus grupas vadītājam reaģēt uz grupas vajadzībām un veicināt pozitīvu grupas dinamiku.*
- 7. Veikt novērtējumu un pārskatus: Svarīgi ir periodiski novērtēt darba progresu un efektivitāti grupas kontekstā. Grupas vadītājs var izmantot atbilstošus novērtēšanas instrumentus, lai novērtētu dalībnieku attīstību un darba rezultātus.*

*Šīs ir tikai dažas pamatvadlīnijas grupas mākslas darba piemērošanai. Katra grupa ir unikāla, un grupas vadītājam ir jāpielāgojas grupas individuālajām vajadzībām un dinamikai, lai nodrošinātu efektīvu darba procesu.*



*Autors: Daina Domašūte, avots: [www.facebook.com](http://www.facebook.com)*



## **2. Māksla kā pašvērtējuma terapija**

### **Tehnika „UrbanSketching”**

Urban sketching ir zīmēšanas tehnika, kas ietver skices veidošanu no dzīvē ieraudzītām ainavām un arhitektūras objektiem pilsētās. Šī tehnika tiek bieži veikta tradicionālajā veidā, izmantojot roku un zīmēšanas rīkus.

1. *Zīmēšanas rīki: Lai veiktu urban sketching, būs nepieciešami dažādi zīmēšanas rīki. Parasti izmanto zīmuļus, zīmuļu asināmos, pildspalvas, marķierus, tintes pildspalvas, ūdenskrāsas, zīmēšanas otas un papīru vai zīmuļu kladi.*
2. *Izvēlieties ainas: Pirms sākat zīmēt, izvēlieties ainas, kas jūs iepriecina un kurās redzat zīmēšanas potenciālu. Tas var būt jebkas, sākot no ielām un ēkām līdz cilvēkiem un dabas objektiem.*
3. *Izvēlies ērtāko pozīciju: Atrodieties izvēlētajā ainā, “ieliec” sevi ērtā vietā, lai labāk redzētu un iemūžinātu skatāmo objektu. Varbūt vēlaties sēdēt uz soliņ, atbalstoties pret ēkas sienu vai izmantt citus vietējos objektus kā atbalstu.*
4. *Uzstādiet papīru un zīmēšanas rīkus: Uzstādiet tīru papīru vai zīmuļu kladi uz plakanas virsmas vai zīmēšanas dēli. Sagatavojiet savus zīmēšanas rīkus, piemēram, zīmuļus, tintes pildspalvas vai marķierus, lai būtu gatavi sākt zīmēt.*
5. *Uzskicējiet objektu: Uzsveriet galvenās formas un kontūras, kuras redzat, un sāciet tos uzzīmēt ar mīksto zīmuļu vai pildspalvu. Pievērsiet uzmanību arī ēnu un gaismas vietām, lai padarītu savu skici dzīvīgāku.*
6. *Papildiniet detaļām: Pievienojiet vairāk detaļu sīkumiem, piemēram, logiem, durvīm, koka tekstūrām vai citiem arhitektūras elementiem. Izmantojiet smalkājus zīmuļus vai marķierus, lai izceltu sīkākas detaļas.*
7. *Pievienojiet ēnas un toni: Izveidojiet ēnas un toni, lai dotu objektiem dziļumu un dimensiju. Izmantojiet tumšākus zīmuļus vai tintes pildspalvas, lai iezīmētu ēnas vietu, un izmantojiet izplūstošu kustību vai šķidro tinti, lai izveidotu dabiskākas ēnas pārejas.*
8. *Iekrāsojiet ar ūdenskrāsām (pēc izvēles): Ja vēlaties piešķirt skicēm krāsu, izmantojiet ūdenskrāsas. Pirms sākat iekrāsot, novietojiet skici zemē, lai tintes līnijas nepalīktu uzkrītošas. Tad izmantojiet ūdenskrāsas, lai pievienotu krāsu un ēnojumu savai skicei.*
9. *Pabeidziet un parakstiet skici: Kad jūtat, ka skice ir gatava, izlīdziniet detaļas un veiciet pēdējās izmaiņas. Parakstiet savu darbu ar savu vārdu – gatavs izstādei.*

Urban sketching tradicionālajā veidā ir ļoti radošs process, kurā izmanto dažādus zīmēšanas rīkus, lai iemūžinātu ainavas un arhitektūras objektus. Šī



*tehnika ļauj jums izpausties ar roku un radīt unikālas skices ar savu personīgo stilu.*

*Urban sketching zīmēšana var ieteikmēt cilvēka pašapziņu vairākos veidos.*

- 1. Novērošana un izpratne par apkārtējo vidi: Urbānā skices zīmēšana prasa uzmanīgi novērot un analizēt apkārtējo vidi, tās detaļas un elementus. Šis process stimulē cilvēka izpratni par apkārtējo pasauli un veicina dziļāku saikni ar vidi, kurā viņš atrodas. Tas var palielināt pašapziņu, jo cilvēks sāk apzināties savu vietu un lomu šajā plašajā pasaulē.*
- 2. Iztēles attīstība un kreativitāte: Urban sketching zīmēšana stimulē radošumu un iztēles attīstību. Cilvēks, kas nodarbojas ar šāda veida zīmēšanu, tiek iesaistīts aktīvā vizuālās izteiksmes procesā. Tas var palielināt pašapziņu, jo cilvēks apzinās savu spēju radoši izpausties un radīt kaut ko jaunu.*
- 3. Mācīšanās un izaugsme: Urban sketching zīmēšana ir process, kas prasa prasmes un pacietību. Cilvēks, kas strādā ar urbānām skicēm, var novērot savu progresu un izaugsmi laika gaitā. Tas var stiprināt pašapziņu, jo cilvēks ierauga savu spēju mācīties, attīstīties un uzlabot savas prasmes.*
- 4. Pašizpaušme un individuālais stils: Urban sketching zīmēšana ir arī veids, kā izpaust savu individuālo stilu un personīgumu. Katrs cilvēks var interpretēt apkārtējo vidi un to attēlot savā unikālajā veidā. Tas palīdz veidot pašapziņu, jo cilvēks apzinās savu spēju izpaust sevi un būt autentisks.*

*Vispārīgi runājot, Urban sketching zīmēšana var veicināt pašapziņu, jo tā stimulē novērošanu, radošumu, mācīšanos un pašizpaušmi. Tā ir procesa, kurā cilvēks sazinās ar sevi un apkārtējo pasauli, kas var veicināt lielāku pašpārliecību un izpratni par savu individuālo spēju un vērtību.*

### **3. Meistarnīca "Zīmē viegli" un Sandra Pallo**

*Daina Domašūte ir cilvēks, pilsētvides skicētāja (urbansketcher) un ūdenskrāsu zīmola DeepDeepLight radītāja. Zīmēšana priekš viņas ir kā 5tā maņa, kas ļauj pasauli piedzīvot vēl ciešāk. Viņa tic vienradžiem un jau gadu zīmē tikai ar savu nevadošo (kreiso) roku vai ar vienu līniju, neatlaižot roku no papīra, vai neskatoties uz papīra vispār, bet tikai uz zīmējamo. Tā ir iespēja būt klāt pašam radīšanas procesam un neko, neko negaidīt. Tā ir iespējams dzīvot dzīvi un meklēt aizvien jaunus rīkus un metodes, lai zīmējot katrs var justies brīvi un dalīties šajā sajūtā ar katru, kurš vien pagadās ceļā un grib arī tā.*

*KĀDĒĻ: Dalībniecēm vienmēr būs pieejams vēl viens brīnumains veids/instruments kā būt šeit un tagad, kā ieraudzīt "savādāk", kā paļauties, ka acs un roka ir brīnišķīga kombinācija, tāpat bez prāta konstrukcijām. Kā radoši "mulķoties" un saprast, ka viegli ir tas, kas tiešām, tiešām mums noder ikdienā! Un pēc pieredzes - zīmēšana ļauj katram ieraudzīt pasauli tik ļoti, ļoti brīnumainu. Un tāpat kā elpot, zīmēt māk visi!*

*KO DARĪSIM: zīmēsim viegli to, ko redzam un jūtam. Iepazīšanās sadaļā būs stāsts par to, ko dod šāda aizraušanās, kur ļoti vari būt pats un gana tieši tāds kāds esi šajā brīdī! Būs iespēja Izpausties ar ūdenskrāsām, rapidogrāfiem, tušu, žagariņiem. Un noteikti dalībniecēm būs bijusi pirmā izstāde, ko radīsim nodarbības beigās, lai kopā lepotos! Lepoties ar saviem sasniegumiem arī ir jāprot!*

*Sandra Pallo - Personāla attīstības, vadīšanas un vērtēšanas eksperte. Strādājusi Lattelekom personāla novērtēšanas un attīstības centrā. Ieguvusi sertifikātu par tiesībām vadīt komandas treniņus pēc Furmana (Somija) metodes- reteaming. Biznesa treniņu vadītāja ar lielu pieredzi. Krāsu sistēmas AURA-SOMA 1.un 2. līmeņa praktiķa sertifikāts (Anglija).*

*AURA-SOMA ir alternatīva terapeitiskā metode, kas izmanto krāsas, augu enerģiju un zemūdens minerālus, lai veicinātu emocionālo un garīgo labklājību. Šī tehnika tika izveidota 1983. gadā un tā ir balstīta uz pārliecību, ka krāsas var ietekmēt mūsu enerģētisko līdzsvaru un iedarboties uz mūsu emocionālo stāvokli.*

*AURA-SOMA terapijas pamatā ir "Equilibrium" pudelītes, kas satur divu fāžu šķidrumu – augu eļļas un ūdeni, kā arī dažādas krāsu kombinācijas. Katra krāsa tiek uzskatīta par enerģētisku kodolu, kas saistīts ar noteiktām emocijām un dzīves jomām. Terapeits vai klients izvēlas pudelīti, kas pieviline, un izvēlēto krāsu kombināciju uzklāj uz ķermeņa vai apkārt telpai, lai veicinātu enerģētisko līdzsvaru un emocionālo harmoniju.*

*AURA-SOMA terapijas piekritēji uzskata, ka krāsas var palīdzēt atbrīvoties no emocionāliem blokiem, veicināt personiskās izaugsmes procesu un atjaunot enerģētisko līdzsvaru cilvēkā. Krāsas tiek uzskatītas par spēcīgu komunikācijas*

*līdzekli, kas var aktivizēt un atbrīvot dažādas emocionālās un enerģētiskās enerģijas, veicinot dziedināšanas procesu.*



*Foto no projektā īstenotajām nodarbībām*

#### **4. Mākslas terapija sava potenciāla atklāšanai**

##### **Mākslas terapijas nozīme un ietekme uz cilvēka pašsajūtu**

Mākslas terapija ir psihoterapijas forma, kas izmanto mākslas veidošanas procesu un rezultātus, lai veicinātu emocionālu labklājību, pašizpausmi un personiskās attīstības veicināšanu. Šī terapijas forma ir balstīta uz akadēmiskiem psihoterapijas pamatiem:

1. *Psihoterapijas pamatprincipi: Mākslas terapija ietver daudzus pamatprincipus, kas ir kopīgi citām psihoterapijas metodēm. Tie ietver uzticēšanos un attiecības starp terapeitu un klientu, laicīgu uzmanību, empātiju, izpratni un nekritizējošu attieksmi pret klienta darbiem un izpausmēm. Šie principi ir būtiski, lai veicinātu drošību un atklātību terapijas procesā.*
2. *Terapeitiskā izpausme: Mākslas terapija balstās uz ideju, ka radošais process un mākslas darbu veidošana var veicināt emocionālu un psiholoģisku atbrīvošanos. Tas sniedz iespēju cilvēkam izpaust jūtas, domas un pieredzi, kas var nebūt viegli izteikt vārdos. Mākslas terapeits palīdz klientam interpretēt un saprast viņa izpaustos darbus, lai veicinātu pašrefleksiju un dziļāku izpratni par sevi.*
3. *Simbolisms un neapzinātais: Mākslas terapija pamatojas uz psihoanalīzes teorijas principiem, kas uzskata, ka mākslas darbi satur simboliskus un neapzinātus elementus. Terapeits palīdz klientam atklāt šos simbolus un neapzinātos faktorus, kas var atspoguļot dziļākas emocijas, domas un piedzīvojumus. Tas veicina personiskās izaugsmes un pārmaiņu veidošanos.*
4. *Pašizpausmes un sevis izpēte: Mākslas terapija sniedz iespēju cilvēkam izpaust un izpētīt sevi, savas emocijas un identitāti, izmantojot mākslas veidošanas procesu. Tas var būt īpaši noderīgi gadījumos, kad klientam ir grūtības izteikt sevi vārdos vai atrast vārdus savām sajūtām. Mākslas darbi var būt veids, kā atklāt un izpētīt iekšējo pasauli.*
5. *Radošums kā dziedināšanas spēks: Mākslas terapija uzskata, ka radošais process ir dziedināšanas spēks. Tas sniedz iespēju cilvēkam pārkāpt ierastās domāšanas un rīcības robežas, veicina inovāciju un attīsta pozitīvas emocionālas pieredzes. Mākslas terapija var palīdzēt klientiem pārvarēt garīgās blokādes, atrisināt konfliktus un attīstīt jaunus veidus, kā skatīties uz sevi un savu dzīvi.*

*Lai arī mākslas terapijas pamatprincipi balstās uz akadēmiskiem psihoterapijas pamatiem, ir svarīgi atzīmēt, ka mākslas terapija ir savdabīga terapijas forma ar specifiskiem mērķiem un tehnikām, kas var atšķirties no citām tradicionālām psihoterapijas metodēm. Tajā pašā laikā mākslas terapija piedāvā bagātīgu un radošu veidu, kā darboties ar cilvēkiem un atklāt viņu potenciālu.*



Attēla avots: <https://ahskorea.com/what-to-expect-when-seeing-an-art-therapist/>

## ***Dalībnieku ieguvumi, piedaloties nodarbībās***

*Mākslas terapija ir terapeitiska prakse, kas izmanto mākslas izpausmes veidus, piemēram, gleznošanu, skulptūru, mūziku vai dejas, lai atbalstītu emocionālo labklājību un veicinātu pašizpausmi. Šī terapijas forma ir pierādījusi vairākus ieguvumus cilvēkiem dažādās vecuma grupās un ar dažādām veselības problēmām. Šeit ir daži no svarīgākajiem ieguvumiem, kas saistīti ar mākslas terapijas pielietojumu:*

- 1. Emocionālā izpausme un pašizpausme: Mākslas terapija piedāvā drošu un brīvu vidi, kur cilvēks var izpaust savas emocijas un domas caur mākslas veidošanu. Tas var palīdzēt atbrīvoties no uzkrātām emocijām, uzlabot emocionālo labklājību un veicināt personīgās attīstības procesu.*
- 2. Stress un trauksme: Mākslas terapija var samazināt stresa un trauksmes līmeni. Aktīva līdzdalība mākslas veidošanas procesā un koncentrēšanās uz kreatīvo darbu var palīdzēt nomierināties, uzlabot noskaņojumu un veicināt relaksāciju.*
- 3. Izpausmes veidu daudzveidība: Mākslas terapija piedāvā dažādas izpausmes formas, kas sniedz iespēju pacientiem izmantot vizuālo, mūzikas vai kustību valodu. Tas ir īpaši noderīgi gadījumos, kad cilvēkiem ir grūtības verbalizēt savas emocijas vai domas.*
- 4. Pašapziņa un pašcieņa: Mākslas terapija var veicināt pašapziņu un pašcieņu, jo tā veicina jaunu prasmju attīstību, veiksmes pieredzi un personīgo izaugsmi. Tas var palīdzēt uzlabot pašpārliecību un attiecības ar sevi un apkārtējiem.*
- 5. Sociālā integrācija: Mākslas terapija tiek plaši izmantota arī grupās, un tā veicina sociālo saziņu un sadarbību. Grupas sesijas ļauj dalībniekiem dalīties savās mākslas darbos, komunicēt, atbalstīt un iepazīties ar citiem cilvēkiem, veidojot jaunas attiecības.*
- 6. Fiziskā rehabilitācija: Mākslas terapija var būt noderīga arī fiziskās rehabilitācijas procesā, piemēram, pēc traumas vai slimības. Mākslas aktivitātes var palīdzēt uzlabot motoriku, veicināt muskuļu atjaunošanos un uzlabot koordināciju.*

*Lai gan šie ir tikai daži piemēri, mākslas terapija var sniegt vēl daudzus citus ieguvumus. Ir svarīgi atcerēties, ka katra individuālā situācija ir unikāla, un ieguvumi var atšķirties atkarībā no cilvēka vajadzībām un terapijas mērķiem.*

*Pēc mākslas terapijas grupu darba dalībniekiem ir dažas iespējas, kā uzturēt sasniegumus ikdienā un turpināt darbu pie savas personīgās attīstības. Šeit ir daži ieteikumi, kas var palīdzēt:*

- 1. Ierakstīt savas sajūtas un atziņas: Dalībniekiem var būt noderīgi regulāri ierakstīt savas sajūtas, atziņas un refleksijas pēc mākslas terapijas grupu darba. Tas palīdzēs saglabāt un atgādināt to, ko ir ieguvuši no terapijas procesa, un sniegs iespēju turpināt personisko izaugsmi un pārdomas arī ārpus terapijas sesijām.*
- 2. Turpināt radošo praksi: Mākslas terapijas grupu darbs var mudināt cilvēkus izpausties radoši. Dalībniekiem ir ieteicams turpināt nodarboties ar mākslu vai citiem radošiem darbiem arī ārpus terapijas grupas. Tas var būt mākslas veidošana, rakstīšana, dejošana vai jebkāda cita aktivitāte, kas palīdz izteikt savas emocijas un pašizpausmi.*
- 3. Atbalstīties ar grupas dalībniekiem: Grupas terapija parasti veicina ciešas attiecības un atbalstu starp dalībniekiem. Pēc terapijas sesijām dalībniekiem ir iespēja saglabāt saziņu ar citiem grupas biedriem, lai turpinātu atbalstīt viens otru. Tas var ietvert regulāras tikšanās, saziņu pa tālruni vai tiešsaistē, kopīgas aktivitātes vai atbalsta grupu veidošanu.*
- 4. Praktizēt pašaprūpi un pašizpratni: Mākslas terapijas grupu darbs bieži dod iespēju iepazīt sevi dziļāk un attīstīt pašizpratni. Ir svarīgi turpināt veicināt pašaprūpes praksi un sevis iepazīšanu ikdienas dzīvē. Tas var ietvert meditāciju, žurnāla rakstīšanu, fiziskās aktivitātes vai citas pašizpratnes tehnikas, kas palīdz uzturēt sasniegtās atziņas un personīgo attīstību.*
- 5. Izvērtēt un rīkoties ar iegūtajiem atziņām: Pēc mākslas terapijas grupu darba dalībniekiem ir vērts izvērtēt un rīkoties ar iegūtajiem atziņām. Tas nozīmē, ka viņi var izmantot mākslu un savas terapijas pieredzes iegūto gudrību, lai veiktu pozitīvas izmaiņas savā dzīvē. Tas var ietvert pieņemšanas praksi, attiecību uzlabošanu, pašaprūpi vai citus pozitīvus veidus, kā izpausties un attīstīties.*

*Katram dalībniekam var būt savas individuālas vajadzības un pieejas, kā uzturēt sasniegumus ikdienā. Ir svarīgi klausīties savas vajadzības un atbilstoši pielāgot un pielietot iegūtās atziņas un prasmes, lai turpinātu personīgo attīstību un labklājību.*



## **7. Radošās domāšanas tehnikas**

### **Tehnika "Edvarda de Bono radošās domāšanas tehnikas"**

Edvarda de Bono ir pazīstams kā viens no vadošajiem domāšanas ekspertiem, un viņš ir ieviesis vairākas inovatīvas domāšanas tehnikas, kas tiek dēvētas par "radošās domāšanas tehnikām". Šīs tehnikas palīdz stimulēt radošumu, veicināt jaunu ideju radīšanu un risināt problēmas no jauna un inovatīvā veidā. Šeit ir dažas no Edvarda de Bono radošās domāšanas tehnikām:

1. *Sešu cepuru domāšana (Six Thinking Hats):* Šī tehnika iedala domāšanu sešās dažādās perspektīvās, kur katras perspektīvas atbilst sava veida domāšanas veidam. Kā piemēri, "balta cepure" pārstāv faktu sniegšanu, "sarkana cepure" simbolizē emocionālu vai intuīciju pavadītu domāšanu, "zaļā cepure" ierosina jaunas idejas utt. Katrs "cepures" veids veicina noteiktu domāšanas aspektu izpēti un veido dinamisku domāšanas procesu.
  - *Balta cepure* - Tā simbolizē informāciju. Balta cepure fokusējas uz faktiem, datiem un informāciju. Tā aicina būt objektīvam un analizēt faktus bez emocijām vai personiskiem viedokļiem.
  - *Sarkanā cepure* - Tā simbolizē emocijas. Sarkanā cepure aicina izteikt subjektīvos viedokļus, intuīciju un emocijas. Tā ļauj dalīties ar emocijām, uzskatiem un aizspriedumiem, neatsakoties no tiem.
  - *Melnā cepure* - Tā simbolizē kritisko domāšanu. Melnā cepure fokusējas uz problēmām, riskiem un kritiku. Tā aicina meklēt trūkumus, iebildumus un iespējamos riskus, lai veicinātu kritisku analīzi un novērtējumu.
  - *Dzeltenā cepure* - Tā simbolizē pozitīvo domāšanu. Dzeltenā cepure aicina meklēt priekšrocības, iespējas un labumu. Tā aicina domāt konstruktīvi, optimistiski un meklēt risinājumus, kas varētu radīt pozitīvus rezultātus.
  - *Zaļā cepure* - Tā simbolizē radošo domāšanu. Zaļā cepure aicina domāt radoši, izmantojot iztēli un inovācijas. Tā aicina meklēt jaunus risinājumus, idejas un alternatīvas, kas varētu būt pārsteidzošas un inovatīvas.
  - *Zila cepure* - Tā simbolizē vispārējo pārskatu. Zila cepure aicina skatīties no metadomāšanas perspektīvas. Tas nozīmē domāt par domāšanu kopumā, analizēt domāšanas procesu, organizēt un pārvaldīt diskusijas.

Katru "cepuri" var izmantot domāšanas sesijas laikā, lai veicinātu dažādus domāšanas veidus un iegūtu plašāku redzējumu par problēmu vai situāciju. Edvards de Bono uzskata, ka "sešu cepuru" metode veicina konstruktīvu komunikāciju, sadarbību un radošu problēmu risināšanu, ļaujot cilvēkiem apzināti pārslēgties no vienas domāšanas perspektīvas uz citu.

2. *Vadlīniju domāšana (Lateral Thinking):* Šī tehnika aicina iesaistīties netradicionālos, nestandarta domāšanas procesos. Tās pamatā ir ideja, ka, lai atrisinātu problēmas vai radītu jaunas idejas, bieži ir nepieciešams pārvarēt ierobežojumus un pieņēmumus. Vadlīniju domāšanas metode iedrošina uzdot provokatīvus jautājumus, izmantot pretrunīgus elementus, kombinēt nesaderīgus priekšstatus, lai veicinātu radošumu un jaunas pieejas meklēšanu.
3. *Konceptuālā pārmaiņu matrica (Concept Fan):* Šī tehnika ļauj izveidot dažādus scenārijus vai pieejas, izmantojot konceptuālos elementus un to mijiedarbību. Pārmaiņu matricā tiek izveidoti horizontāli un vertikāli iegūti uzskaitījumi, kas veido dažādas kombinācijas un var palīdzēt veidot jaunas idejas vai atklāt saistības starp dažādiem elementiem.
4. *PMI (Plus, Minus, Interesting):* Šī metode palīdz sistematizēt un vērtēt idejas vai risinājumus, saskaņā ar to pozitīvajām (plus), negatīvajām (minus) un interesantajām (interesting) pusēm. Tas veicina kritisko domāšanu, līdzsvaro izvērtējumus un palīdz identificēt risinājumu stiprās un vājās puses.

Šie ir tikai daži piemēri no Edvarda de Bono radošās domāšanas tehnikām. Viņa darbi un ieteikumi ir plaši pazīstami un tiek izmantoti gan biznesa, gan izglītības jomā, lai veicinātu inovāciju un radošumu.

## **8. Mājas darbs nedēļai**

*Nemot vērā to, ka apmācības no tiek 2 dienas ar 1 nedēļas intervālu, dalībniekiem tiek dots mājas darbs – kā šīs nedēļas laikā ieraudzīt personīgo progresu vai izmaiņas savā ikdienā, pielietojot iepriekš apgūtās metodes.*

- ❖ *Domā kā Edvards de Bono – izmanto “6 cepuru” principu. Piefiksē savu lēmumu pieņemšanas stāstu, lai nākamajā tikšanās reizē vari dalīties.*
- ❖ *Izaicini sevi un šonedēļ – savā somā pa rokai turi skiču burtnīcu un zīmuli – 10 minūtes dienā ļauj savai rokai slidēt pa grubuļaino papīru un radīt. Tici sev!*

*Ceļavārdi mācību noslēgumā:*

- ❖ *Ļauj savam radošumam būt kopā ar sevi! Lepojies.*
- ❖ *Atbrīvo savus iekšējos spēkus.*
- ❖ *Pēc priekšstatiem, kas tev ir, veido jaunus ainavas.*
- ❖ *Mācieties caur mākslu.*
- ❖ *Apzinies un iemācies neņemt vērā sava prāta ierobežojumus.*
- ❖ *Iemācies klausīties savu iekšējo balsi.*
- ❖ *Dodies dziļāk un atklāj jaunas dimensijas.*
- ❖ *Savienojies ar mākslas spēku sevī.*
- ❖ *Izdzīvo to, kas patiesi esi.*
- ❖ *Radi krāšņas mirkļus uz audekla.*
- ❖ *Izmēģini jaunus materiālus un tehnikas.*
- ❖ *Iepazīsti sevi caur mākslu.*
- ❖ *Veido savu stāstu caur vizuālo valodu.*
- ❖ *Atver durvis savai iedvesmai.*

*Ceru, ka šie vārdi sniegs iedvesmu un motivāciju dalībniekiem turpināt savu radošo ceļojumu!*

## **9. Izmantoto resursu saraksts**

1. <https://www.nlp.com/>
2. <https://www.nlpcentrs.lv/lv>
3. [www.apcoach.org](http://www.apcoach.org)
4. *Personīgie apmācību pieraksti*
5. Melbarde I., Zeltiņš, A. *Neirolingvistiskā programmēšana - mācība par personīgo meistarību. Apgāds Zvaigzne ABC, 2017. 233 lpp. ISBN 978-9934-0-7314-4*
6. "The Art Therapy Sourcebook" - Cathy A. Malchiodi Šī grāmata ir izcils resurss, kas iepazīstina lasītājus ar mākslas terapijas pamatiem un dažādām pieejām. Autore Cathy A. Malchiodi ir viena no vadošajām mākslas terapijas ekspertēm.
7. "Art as Therapy" - Alain de Botton un John Armstrong Alain de Botton un John Armstrong piedāvā savu skatījumu uz mākslu kā veidu, kā atrisināt cilvēka emocionālos un garīgos izaicinājumus. Viņu grāmata ir vizuāli bagātīga un iesaistoša.
8. "The Healing Power of Art: A Collection of Essays" - Various Authors Šī grāmata ir antoloģija, kas apkopo dažādu autoru esejas par mākslas terapijas ietekmi un nozīmi cilvēka dzīvē. Tā piedāvā daudzveidīgu perspektīvu uz mākslas terapiju un tās pielietojumu.
9. "Art Therapy for Beginners" - Judith Rubin Judith Rubin grāmatā iepazīstina lasītājus ar mākslas terapijas pamatiem un metožu praktisku pielietojumu. Grāmata ir viegli lasāma un piemērota iesācējiem.
10. "The Expressive Arts Activity Book: A Resource for Professionals" - Suzanne Darley un Wende Heath Šī grāmata piedāvā daudz praktisku aktivitāšu un radošu uzdevumu, kas var tikt izmantoti mākslas terapijas sesijās vai citās izglītojošās un terapeitiskās kontekstos.