



# ***DAILĒS TERAPIJA***



## **KAS YRA DAILĖS TERAPIJA?**

*Dailės terapija apjungia tradicinės psichoterapinės teorijas bei technikas su kūrybinio proceso psichologiniais aspektais. Tai būdas išreikšti savo mintis, jausmus bei potyrius kartu geriau pažįstant save, gerinant emocinę būseną, didinant atsparumą stresui, stiprinant savivertę.*

*Dailės terapijoje taikomos įvairios meninės raiškos priemonės: piešimas, tapyba, lipdymas, koliažas ar kt.*

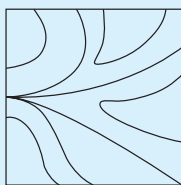


## KEVERZONĖ

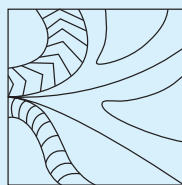
1. Nusipiešk keturkampio kraštines;
2. Nubrėžk liniją nuo vienos kraštinės iki kitos ir kartok tai iki kol sudalinsi keturkampį į norimą dalių kiekį. Linijos gali būti įvairios;
3. Susidariusius plotus užpildyk spalvomis, linijomis arba įvairiais raštais.



1.



2.



3.

*Pateikti piešiniai yra tik pavyzdys. Tavo piešinys gali būti visiškai kitoks.*

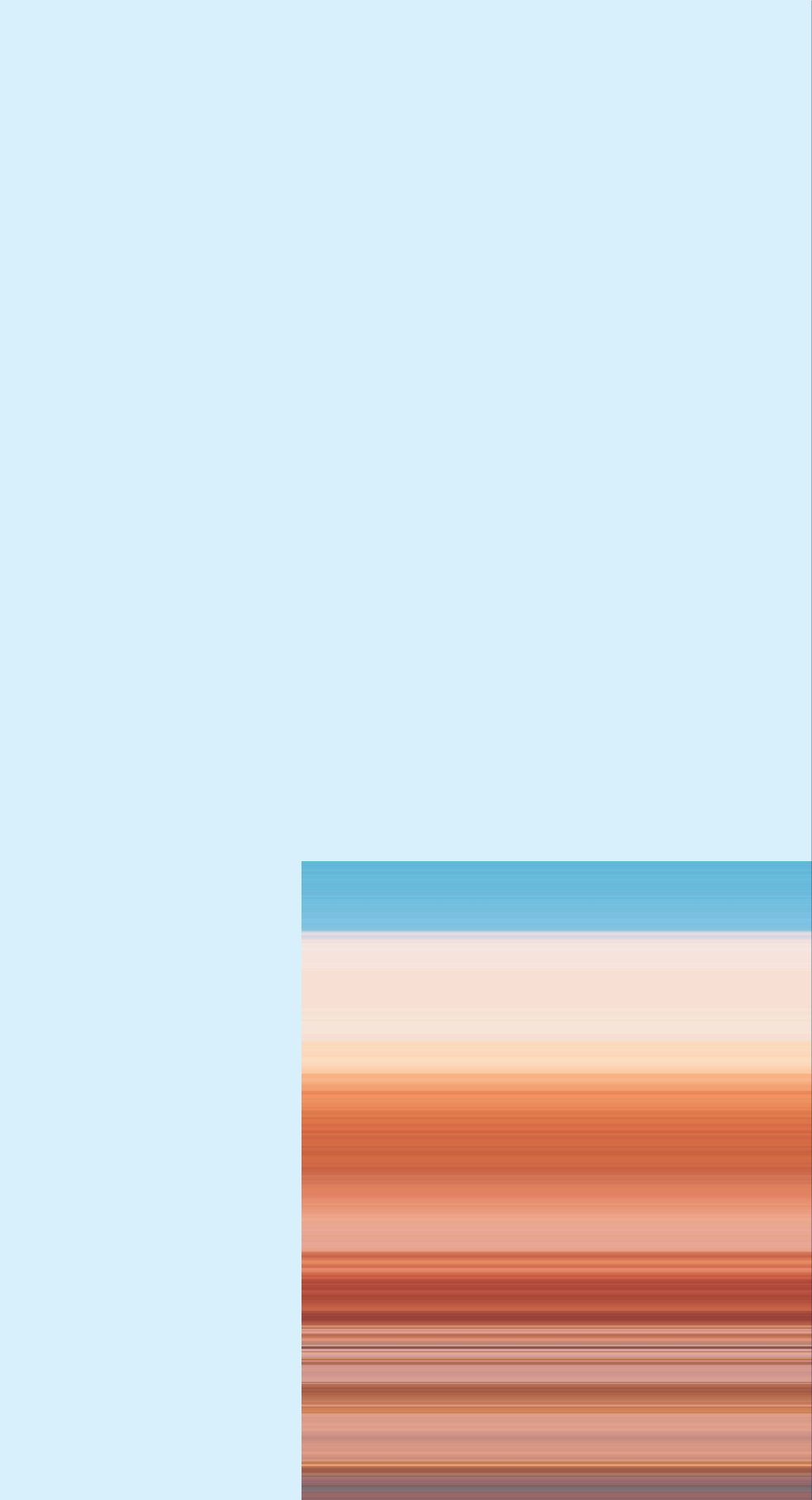
## MOTYVUOJANČIŲ ŽODŽIŲ KOLIAŽAS

Galbūt žinai frazę arba posakį, kuris tau pakelia nuotaiką, motyvuoja?

Iškirpk tuos žodžius ir sukompnavęs suklijuok ant lapo. Jeigu nėra tokios frazės, gali rasti atsitiktinius žodžius (laimė, džiaugsmas, nuotyčiai ir pan.), kurie tau patinka ir sukompnuoti juos. Pasitelkęs tau labiausiai patinkančias išraiškos priemones, sukurk foną.



*Kokias mintis, jausmus, asociacijas tau kelia  
sukurtas piešinys?*



KŪRYBINĖ  
UŽDUOTIS

# PIEŠIMAS PAGAL MUZIKA



## ***KAS VYKSTA DAILĖS TERAPIJOJE?***

*Dažniausiai dailės terapijos sesija susideda iš dviejų pagrindinių dalių: **kūrybinės dalies ir verbalinės refleksijos.***



# PIEŠIMAS PAGAL MUZIKĄ

**Kūrybinė dalis** – tai procesas, kurio metu, pasitelkiant įvairias raiškos priemones, kuriamas meninis kūrinys. Kartais kuriama laisvai, be išankstinės temos ar užduoties, o kartais dailės terapeutas duoda konkrečių kūrybinę užduotį.

**Verbalinė refleksija** – tai antroji dailės terapijos proceso dalis, kurioje su dailės terapeutu ir kitais grupės dalyviais aptariamas kūrybinio proceso rezultatas.



## **KUO SVARBUS IR NAUDINGAS DAILĖS TERAPIJOS PROCESAS?**

*Kūryba yra spontaniška veikla, kuri padeda įveikti psichologines gynybas, suteikia galimybę išreikšti emocijas bei jausmus, kuriuos gali būti sunku išreikšti žodžiais.*

# PIEŠIMAS PAGAL MUZIKĄ

*Kuriant pasitelkiama atmintis ir vaizduotė, susijusios su neįsisąmonintomis prasmėmis, kurios įgauna apčiuopiamą formą kūrinyje. Savo kūrinio ir už jo slypinčių prasmų apmąstymas bei aptarimas padeda geriau suprasti save ir kitus, suteikia galimybę į situaciją ar problemą pažvelgti „kitu kampu“.*



## **AR REIKIA MOKĖTI PIEŠTI?**

*Dailės terapija nereikalauja jokių meninių gebėjimų. Svarbiausia pats kūrybinis procesas, kuris gali būti gydantis, ugdantis, atpalaiduojantis.*

# PIEŠIMAS PAGAL MUZIKĄ

## KAS YRA DAILĖS TERAPEUTAS?

[ kūrybinį – terapinį procesą „pasinerti“ padeda dailės terapeutas. Tai specialistas, kurio pasiruošimas apima dailės, psichologijos ir medicinos mokslų sritis. Jis padeda žmogui pasitelkti kūrybinį procesą saviugdai, psichologinių problemų sprendimui.



## ***KUO NAUDINGA DAILĖS TERAPIJA?***

- padeda geriau pažinti save, bei atrasti stipriąsias savo asmenybės puses;*
- stiprina pasitikėjimą savimi, savivertę;*
- pagerina emocinę būseną bei emocijų valdymą;*
- padeda išmokti geriau valdyti stresą;*
- atpalaiduoja.*

KŪRYBINĖ  
UŽDUOTIS

# PIEŠIMAS PAGAL MUZIKĄ



## RANKA

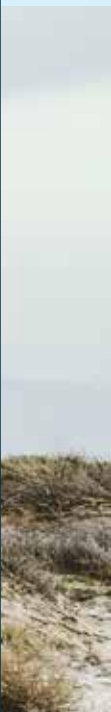
Apsivedžiok savo dominuojančios rankos plaštaką. Ties kiekvienu pirštu parašykite savo gerą savybę/stiprybę ir nuspalvink jį. Gali naudoti Tau patinkančias spalvas, formas, simbolius. Užpildęs (-iusi) visus pirštus nuspalvink/užpildyk likusią plaštakos dalį, paversk visa tai į bendrą piešinį.











*Susisiekite:  
dailes.terapija@ktu.lt*

