

LGA naujienų Nr. 21 priedas

2021 m. Gruodis

LIETUVOS GEŠTALTO ASOCIACIJOS (LGA) 25-oji konferencija

„Geštalto terapija su vaikais ir paaugliais“

Pranešimai

1. 13:05 – 13:45 val. - Geštalto terapija su vaikais ir paaugliais: esminiai principai, ypatumai ir šaltiniai. *Dr. Rytis Stelingis.*
2. 13:45 – 14:20 val. - Kontaktas ir savasties jausmas – vaiko psichologinės gerovės pagrindas. Violetos Oaklander indėlis į vaikų ir paauglių psichoterapiją. *Diana Gabrijolavičiūtė.*
3. 14:30 – 15:05 val. - „Kai manęs negirdi ir nemato, atrodo, kad aš egzistuoju tik sau!“. Asmenybės struktūros formavimasis geštalto psichoterapijos požiūriu. *Lina Jurkšaitė – Pačėsienė.*
4. 15:05 – 15:40 val. Geštalto terapijos taikymas dirbant su vaikais ir paaugliais mokykloje. *Dalia Tarvydienė.*
5. 15:50 – 16:25 val. Geštalto psichoterapija paaugliams: atvejo analizė. *Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė.*
6. 16:25 – 17 val. - Terapeuto patirtys su paaugliais, tapatinančiais save su gėjais / lesbijietėmis (LGBTQI). *Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė, Daina Milikauskienė, Alvydas Soraka.*
7. 17:10 – 17:45 val. - Skilusių tapatybių fragmentai karo fone. *Svetlana Misevičienė.*

LIETUVOS GEŠTALTO ASOCIACIJOS (LGA) 25-oji konferencija

„Geštalto terapija su vaikais ir paaugliais“

Pranešimų pristatymas

Geštalto terapija su vaikais ir paaugliais: esminiai principai, ypatumai ir šaltiniai

Dr. Rytis Stelingis

"Suvokiui, kad su vaikais dirbti išmokau iš vaikų, įskaitant ir save pačią kaip vaiką! Dabar man tai atrodo taip akivaizdu, beveik pernelyg elementaru rašyti. Vaikai yra patys geriausi mokytojai. Jie jau žino, kaip augti, vystytis, mokytis ir atrasti, kaip jausti, juoktis, verkti ir pykti, kas jiems tinka, o kas ne, ko jiems reikia. Jie jau žino kaip mylėti ir džiaugtis, kaip gyventi visavertį gyvenimą, kaip dirbti, būti stipriems ir energingiems. Jiems visiems (ir mūsų vidiniams vaikams) reikia erdvės, kad galėtų tai padaryti."

Oaklander, V. (1978), 1988, p. 324

Šiame įvadiniam pranešime aš pristatysiu esminius geštalto terapinio darbo su vaikais ir paaugliais principus, ypatumus ir skirtumus, lyginant jį su suaugusių geštalto terapija.

Apžvelgsiu pagrindinius dėsningumus ir veiksnius, lemiančius psichoterapinio darbo su vaikais ir paaugliais ypatumus bei esminius terapinio darbo aspektus, metodus ir technikas.

Taip pat trumpai pristatysiu vaikų ir paauglių geštalto terapijos istorinį vystymąsi bei svarbiausius geštalto terapijos šaltinius ir darbus skirtus vaikų ir paauglių raidai bei geštalto terapijai su vaikais ir paaugliais: Perls (1942); Oaklander (1978); McConville (1995); Kepner (1995); Wheeler, McConville (Eds.), (2001; 2002); Oaklander (2006); Frank (2011); Lee, Harris (Eds.), (2011); Spagnuolo Lobb, Levi, Williams (Eds.), (2016).

Kontaktas ir savasties jausmas – vaiko psichologinės gerovės pagrindas. Violetos Oaklander indėlis į vaikų ir paauglių psichoterapiją

Diana Gabriolavičiūtė

Violeta Oaklander (1927-2021) buvo vaikų ir paauglių terapeutė, sukūrusi sistemą, kurioje integravo geštalto psichoterapijos teoriją su žaidimų terapija. Remiantis jos terapiniu modeliu terapeutas skatina vaiką ar paauglį atrasti atramą savyje, spontaniškai reikšti jausmus, priimti tas savo dalis, kurios dėl vienokių ar kitokių priežasčių tapo nepageidaujamos. O dirbant pasitelkiamas meninės raiškos priemonės – piešinius, smėlį, molį, lėlytes – pamėgo ne tik vaikai, bet ir suaugusieji.

Man pačiai teko dirbti su V. Oaklander fondo mokymų vadovėmis organizuojant mokymus ir verčiant mokymų medžiagą į lietuvių kalbą. Fondo bendruomenė prasidėjus pandemijai ėmėsi organizuoti nuotolinius specialistų mokymus ir palaikymo grupes, kuriose atsivėrė galimybė susitikti kolegas iš įvairių pasaulio šalių. Dalyvavimas šiose veiklose man leido patirti daug lengvumo, paprastumo, nuoširdaus vaikiško džiugesio, Aš - Tu santykio grožio. Pranešimo metu dalinsiuosi apie šią savo šiltų susitikimų kupiną kelionę ir pagrindines išmoktas modelio idėjas.

„Kai manęs negirdi ir nemato, atrodo, kad aš egzistuoju tik sau!“: Asmenybės struktūros formavimasis geštalto psichoterapijos požiūriu

Lina Jurkšaitė – Pačėsienė

Asmenybės struktūra didžiąją dalimi yra savęs vertinimų, požiūrių bei įsitikinimų visuma. Ši funkcija yra susijusi su mūsų įsisąmonintomis ir neįsisąmonintomis socialinėmis rolėmis, socialiniu ar profesiniu statusu, vertybiniu požiūriu į save, vertybiniais, moraliniais, religiniais požiūriais ir įsitikinimais, pasireiškiančiais įvairiuose socialiniuose santykiuose.

Asmenybės funkcijos sutrikimai - tai negatyvus savęs vertinimas, nerealistiškas požiūris į save bei neadekvatus elgesys esamoje situacijoje.

Šiame pranešime nagrinėsiu kokie veiksniai turi lemiamą įtaką individo asmenybės struktūros formavimuisi ir koku būdu vaikas kūrybiškai prisitaiko esamame lauke bei kaip prisitaikymas veikia jo asmenybės struktūrą.

Geštalto terapijos taikymas dirbant su vaikais ir paaugliais mokykloje

Dalia Tarvydienė

Pranešimo tikslas yra pasidalinti žiniomis, įgytomis geštalto terapijos mokymuose ir jų pritaikymu darbe su vaikais ir paaugliais, pristatyti metodus, kuriuos naudoju, kalbėti apie Geštalto terapijos pranašumus ir skirtumus su kitomis psichoterapijos kryptimis. Žinoma, kad viskas yra susiję, pastaruoju metu populiarėja transteorinės psichoterapijos modelis-integralioji psichoterapija.

Dirbu psichologe jau 5 metai progimnazijoje su 5-15 m. amžiaus mokiniais, jų tėvais ir mokytojais. Nors tai nedidelis miestelis, tačiau mūsų mokykloje mokosi virš 1000 mokinių, t. t. apie 50 specialiųjų poreikių.

Kauno Geštalto studijų centras ruošia profesionalius konsultavimo praktikus, gebančius sukurti gerą terapinį aljansą, dėl ko įgyjama daug pasitikėjimo ir drąsos konsultavime. Santykius su mokiniais sekasi kurti puikiai, įskaitant neklusnuiuosius, kuo kolegos mokytojai nuoširdžiai stebisi. Geštalte išmokstama kalbėti pirmu asmeniu, apie save, pagarbiai išklausanč kitą nuomonę, duodamas grįžtamasis ryšys, įsisavinami psichologiniai terminai, kuriuos naudojant pajaučiamas psichologinio darbo mokslinis pagrindimas. Rezultatai džiugina, ypač, jei labai susierzinęs, stresuojantis ar net panikos priepuolį išgyvenantis mokinys užsiėmimo metu nurimsta, konfliktuojantys tarpusavyje susitaiko. Geštalto metodų dėka tvarkomasi su emocijomis, gerinami tarpusavio santykiai, sprendžiamos patyčių problemos. Tai pavyksta, jei mokiniai kalba, atsiveria, sutinka dalyvauti eksperimentuose. Dažnai taikau tuščios kėdės eksperimentą. Taip sprendžiamos problemos su tėvais mokytojais, nes vaikams ir paaugliams tiesiogiai kalbėtis su suaugusiaisiais dažnai būna sunku.

Specialiųjų poreikių mokiniai dažnu atveju turi kalbos sutrikimų, autizmo, selektyvaus mutizmo bruožų, intelekto sutrikimų, sulėtėjusios raidos, pažintinės motorikos, dėmesio sutrikimų, mažai, neaiškiai arba visai nekalba, dažnu atveju tiesiog tyli. Šiais atvejais labai efektyvi smėlio terapija tiesiog nusiraminiui, pusiausvyros atstatymui. Esu pastebėjusi, kad vaikai dažniau renkasi natūralias gamtines priemones.

Suprantama, kad pas psichologą mokiniai dažniau ateina ne savo noru - atvedami tėvų, kartais su patyčių gaidele siunčiami mokytojų. Kita dalis konsultuojamųjų yra švietimo pagalbos gavėjai, turintys minėtų sutrikimų. Tad pradėjau domėtis mokymais, kurių dėka būtų efektyvesnis darbas su nenorinčiais bendradarbiauti ir kalbos problemų turinčiais arba tiesiog nedrįstančiais kalbėti mokiniais. Taip atsidūriau kognityvinės elgesio terapijos (KET) mokymuose. KET specialistai praktiniame darbe naudoja daug testų, lentelių, klausymų, vaizdinės medžiagos. Taip konsultavime pradėjau derinti Geštalto ir KET. Jos yra panašios savo teorija ir metodologija, bet turi ir skirtumų.

Vaikų ir paauglių psichologas nuolat laviruoja tarp mokinių, mokytojų ir tėvų. Geštalto terapijos dėka formuojami įgūdžiai būtini terapeutui: empatija, dėmesingumas, nuoširdumas, skatinimas reikšti mintis, jausmus. Darbo efektyvumą užtikrina bendrieji veiksniai: emocinės patirtys, probleminės patirtys, lūkesčių ir pasitikėjimo savimi, vidinių standartų ir ribų tyrinėjimas, grįžtamasis ryšys, įžvalgos, logiški paaiškinimai.

Geštalto psichoterapija paaugliams: atvejo analizė

Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė

Įvadas. Vaikai ir paaugliai ateina į psichoterapiją iš patiriamo chaotiško ir destruktinio aplinkos lauko ir atsineša įvairias patiriamas problemas ir sunkumus: nerimą, valgymo sutrikimus, dėmesio koncentravimo stoką, bendravimo, socializacijos ar mokymosi sunkumus. Šis klinikinis paveikslas yra dramatinis mūsų visuomenės realaus vystymosi atspindys. Kaip teigia Violeta Oaklander (2015) kiekvienoje vaiko vystymosi stadijoje ieškoma vaiko savitos savasties ir stengiamasi atrasti jam suvokiamas savo paties ribas.

Pranešimo **tikslas** susipažinti ir tyrinėti geštalto psichoterapijos paaugliams specifiskumus per pateikto praktinio atvejo analizę. Siekiant atskleisti būdingus specifiskumus, patyrinėsimė šiuos **uždavinius**: 1) paauglystė ir psichologiniai iššūkiai; 2) paaugliai ir psichoterapija; 3) geštalto psichoterapijos metodai paaugliams, ir pateiksime 4) praktinio geštalto psichoterapijos atvejo su paaugliu analizę.

Terapeuto patirtys su paaugliais, tapatinančiais save su gėjais / lesbijietėmis (LGBTQI)

Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė, Daina Milikauskienė, Alvydas Soraka

Įvadas. Geštalto terapijos intervencijos su vaikais, paaugliais tyrinėtos ir aprašomos įvairių autorių publikacijose (Oaklander, 2015; Spagnuolo Lobb, Levi, Williams (Eds.), 2016; Stripling, 2021). Kaip teigia Violeta Oaklander (2015: 108) kiekvienoje vaiko vystymosi stadijoje ieškoma vaiko savitos savasties ir stengiamasi atrasti jam suvokiamas savo paties ribas. Paauglio menkstantis savasties jausmas, suvaržytas pykčio jausmas, mėginimas išvengti skausmo, išmokta patirtis, kaip išvengti jausmų, nes paauglys jau būna radęs savo būdą, kaip spręsti problemas ir prisitaikyti gyvenime, įtakoja simptomų ar iškreiptesnių elgesio formų atsiradimą. „Perėjimas iš vaikystės į suaugusiojo amžių tikriausiai yra vienas labiausiai traumuojančių gyvenimo procesų, tačiau sąmyšis paauglystėje yra neatskiriamas nuo normalaus tapatumo formavimosi“ (Oaklander, 2015: 109).

Mokslinis klausimas susijęs su tuo, kad nedaug yra tyrinėta, ir menkai analizuota, ką reiškia terapeutui ir ką jis patiria geštalto terapijos lauke, sutikęs klientus, tapaninančius save su gėjais / lesbijietėmis (LGBTQI), ypač, jei klientas yra dar paauglystės etape. Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK) yra aprašomi psichologiniai ir elgesio sutrikimai, susiję su seksualine raida ir orientacija, tačiau pati seksualinė orientacija tarptautinėje ligų klasifikacijoje nelaikoma sutrikimu. Klasifikacijoje yra nurodomi sutrikimai, kurie susiję su homoseksualumu. Vienas jų - seksualinio brendimo sutrikimas, kurio metu asmuo kenčia dėl neužtikrintumo savo lyties tapatumu ar seksualine orientacija, o tai gali sukelti nerimą ir depresiją (Kraučiūnytė, 2014: 13).

Pranešimo tikslas: susipažinti su kokybinių mokslinių tyrimų rezultatais apie bendruomenei priklausančių asmenų psichinės sveikatos problemas ir patyrinėti terapeuto patirtis su paaugliais tapaninančiais save su gėjais / lesbijietėmis (LGBTQI).

Uždaviniai: 1) pasidalinti kokybinių mokslinių tyrimų rezultatais ir padiskutuoti; 2) susipažinti su šiuolaikine geštalto terapijos taikymo tendencija ir padiskutuoti, kiek ji tiktų, dirbant su paaugliais; 3) pasidalinti terapeutų patirtimis, dirbant su paaugliais, ieškančiais savo tapatumo. Adamas

Kincelis (2021) naudojo autobiografinį tyrimo metodą ir analizavo geštalto terapijos požiūriu kolektyvinius geštaltus, susijusius su psichoterapiniais seksualinio potraukio tos pačios lyties atstovams, prisilietimo ar jo trūkumo, lyčių lygybės ir tarpkultūrinių konfliktų tabu klausimus. Šiandien dažnai susiduriame su klinikinėmis kančiomis, kurios reiškia – savęs praradimo jausmą (Spagnuolo Lobb, 2020: 17). Pvz.: paauglys nusižudė ir niekas nežino tiksliai kodėl...) Tai yra įsižeminimo patirčių savo lauke sutrikimai. Šiuolaikinis geštalto terapijos tikslas kinta: nuo šeštojo dešimtmečio iki 1980-ųjų susiformavusio terapinio požiūrio, kad terapijoje ieškoma ir palaikoma figūra (t. y. „būk savimi, nepaisant kitų“) pereinama į įsižeminimo (atsirėmimo į pagrindą / žemę) palaikymą / stiprinimą, kas buvo Lauros Perls geštalto terapijos stilius (Spagnuolo Lobb, 2020: 17). Įsižeminimo patirties paieška vykdoma, ieškant kliento gebėjimų užmegsti kontaktą su savo kūnu („ar aš kvėpuoju – stovint, įsitempus ar atsipalaidavus ir pan. ir tyrinėjant, kaip save klientas apibrėžia („ar aš galiu, ar aš negaliu; aš myliu; aš nekenčiu (Perl et al., 1994: 156-157).

Išvada. Taikyti šiuolaikinį geštalto terapijos požiūrį ir stiprinti paauglio, tapatinančio save su gėjais / lesbijietėmis (LGBTQI) įsižeminimo galimybes, padedant jam atrasti naujas jam suvokiamas ribas, taikyti įsižeminimo ir šokio-judesio terapinius eksperimentus.

Skilusių tapatybių fragmentai karo fone

Svetlana Misevičienė

XXI a. Europos vaikai nėra anksčiau patyrę karo: lietuviai, rusai, ukrainiečiai. Pranešime bus pristatomos įžvalgos apie konsultacinio darbo patirtis geštalto psichoterapijos rėmuose su šiais vaikais ir paaugliais, jų šeimos nariais, globėjais. Aptarsiu klientų vidinio pasaulio ir mąstymo ypatumus, tapatybės paieškas karo fone. Peržvelgsiu naujai atsiradusias ir iš naujo atgimusias baimes, traumines patirtis, bei išsivysčiusius gynybos mechanizmus su jomis gyvenant.