

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS
IR
LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Dramos terapijos specializacijos)
antrosios pakopos (magistrantūros) studijų
Baigiamasis darbas

DRAMOS TERAPIJOS TAIKYMAS PLĖTOJANT PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ
SAVIREGULIACIJOS GEBĖJIMUS

Viktorija Urmanavičiūtė

Darbo vadovas

Dr. Rima Breidokienė

Konsultantas

Doc. dr. Violeta Rimkevičienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____
(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Registracijos Nr. _____
(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas viktorija.urmanaviciute@stud.mf.vu.lt

2022

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
SĄVOKOS.....	6
ĮVADAS.....	7
1. SAVIREGULIACIJOS SAMPRATA IR YPATUMAI VAIKYSTĖJE	8
1.1 Savireguliacijos samprata.....	8
1.1.2 Ilgalaikė ir trumpalaikė savireguliacija.....	8
1.1.3 Vidiniai ir išoriniai savireguliacijos veiksniai	9
1.1.4 Elgesio savireguliacija	9
1.1.5 Emocijų savireguliacija.....	10
1.1.6 Dėmesio savireguliacija	10
1.1.7 Savireguliacija skirtingais amžiaus tarpsniais.....	11
1.1.8 Savireguliacijos reikšmė vaiko raidai	12
1.1.9 Su savireguliacija susiję sutrikimai vaikystės amžiuje	12
1.2 DRAMOS TERAPIJOS SAMPRATA	15
1.2.1 Dramos terapijos eiga ir struktūra.....	16
1.2.2 Dramos terapijos metodai	17
1.2.3 Dramos terapija mokykloje.....	18
1.2.4 Dramos terapijos taikymas vaikams, turintiems savireguliacijos sunkumų.....	19
2. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI	20
3. MOKINIŲ ELGESIO, DĖMESIO IR EMOCIJŲ REGULIACIJOS DINAMIKA DRAMOS TERAPIJOS PRATIMŲ TAIKYMO METU	27
4. ATVEJŲ ANALIZĖ	34
5. TEMINĖ DRAMOS TERAPEUTĖS DIENORAŠČIŲ ANALIZĖ	58
6. REZULTATŲ APTARIMAS	65
IŠVADOS	70
REKOMENDACIJOS	71
LITERATŪROS SĄRAŠAS	72
PRIEDAI.....	77

SANTRAUKA

Urmanavičiūtė V. (2022). *Dramos terapijos taikymas plėtojant pradinį klasių mokinių savireguliacijos gebėjimus*. (Jungtinis magistro diplomatas, sveikatos mokslų magistro darbas). Darbo vadovė: Dr. Rima Breidokienė. Vilniaus universitetas medicinos fakultetas, Lietuvos muzikos ir teatro akademija: Vilnius– 82 p.

Tyrimo problema. Dramos terapija yra efektyvus įrankis naudojamas stiprinant emocijų, elgesio ir dėmesio savireguliaciją, todėl tai gali būti efektyvus įrankis dirbant su vaikais, turinčiais savireguliacijos sunkumų ar sutrikimų. Dramos terapija Lietuvoje yra nauja sritis ir iki šiol mokyklose netaikoma. Tyrimai, atskleidžiantys dramos terapijos poveikį vaikų savireguliacijos gebėjimams, Lietuvoje nėra. Svarbu išbandyti iš ištirti kaip dramos terapija gali būti pritaikoma plėtojant savireguliacijos gebėjimus.

Tyrimo tikslas. Atskleisti dramos terapijos taikymo galimybes plėtojant 2-3 klasių mokinių savireguliacijos gebėjimus.

Tyrimo dalyviai. 2-3 klasės mokiniai (n=5), amžiaus vidurkis 8,6.

Tyrimo metodai. Tyrimo duomenų rinkimo priemonės: vaizdo įrašų stebėjimas, PPT dokumentų analizė, dienoraščio rašymas. Tyrimo duomenų analizės priemonės: vaizdo įrašų analizė, remiantis Vaiko elgesio protokolu, atvejų analizė, remiantis Vaiko elgesio protokolu, teminė menų terapeuto dienoraščių analizė.

Tyrimo rezultatai. Mokslinių šaltinių analizė parodė, kad elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacija turi didelę reikšmę vaikų psichosocialinei ir pažintinei raidai, o savireguliacijos sunkumų turintiems vaikams gali būti naudojama kaip specializuota pagalba mokykloje. Remiantis vaizdo įrašo analizės rezultatais, taikyti dramos terapijos pratimai pasitvirtino kaip turintys reikšmę pradinį klasių mokinių savireguliacijos plėtojimui. Atlikto empirinio tyrimo atvejų analizė atskleidė savireguliacijos gebėjimų dinamiką sesijos metu: Silpniausia savireguliacija būdavo sesijos pradžioje, stipriausia – viduryje, o tai rodo, kad dramos terapijos taikymas prisideda prie mokinių savireguliacijos vystymo. Dramos terapeuto dienoraščių teminė analizė atskleidė, kad Taikant dramos terapiją savireguliacijos sunkumų turintiems pradinį klasių mokiniams, reikalingos nustatytos aiškios elgesio ribos, tačiau būtinas terapeuto lankstumas adaptuojant pratimus, priklausomai nuo tuometinės grupės grupinės atmosferos. Dramos terapija galėtų būti stipri intervencinė priemonė, naudojama bendrojo lavinimo mokyklose, plėtojant mokinių savireguliacijos gebėjimus. Reikalingas tolesnis ir gilesnis dramos terapijos pritaikomumo mokyklose tyrimas, siekiant atskleisti ilgalaikės dramos terapijos poveikį savireguliacijos gebėjimų plėtojimui.

Raktiniai žodžiai: pradinio mokyklinio amžiaus vaikų savireguliacijos sunkumai, emocijų, elgesio ir dėmesio sutrikimai, dramos terapija.

SUMMARY

Urmanavičiūtė V. (2022). Application of Drama Therapy in the Development of Self-regulation Skills of Primary School Students. (Joint Master 's Diplomas, Master' s Thesis in Health Sciences). Supervisor: Dr. Rima Breidokienė. Vilnius University, Faculty of Medicine, Lithuanian Academy of Music and Theater: Vilnius– 82 p.

Investigation problem. Drama therapy is an effective tool used to strengthen self-regulation of emotions, behavior, and attention, so it can be an effective tool when working with children with self-regulatory difficulties or disorders. Drama therapy is a new field in Lithuania and is still not applied in schools. There are no studies in Lithuania revealing the effects of drama therapy on children's self-regulatory abilities. It is important to test out how drama therapy can be applied to develop self-regulatory skills.

The aim. To reveal the possibilities of applying drama therapy in developing the self - regulation skills of pupils in grades 2-3.

Research participants. Primary school pupils in grades 2-3 (n = 5), mean age 8.6.

Research methods. Survey data collection tools: video surveillance, PPT document analysis, blogging. Research data analysis tools: video analysis based on Child Behavior Protocol, case study based on Adolescent Behavior Protocol, thematic analysis of art therapist diaries.

Research results. An analysis of scientific sources suggests that the regulation of behavior, attention, and emotions should be for the social and cognitive development of children, and that children with self-regulatory difficulties may be used as specialized psychological aids at school. Based on the results of the video analysis, the applied drama therapy exercises proved to be for the development of self-regulation in primary school students. The analysis of the empirical case studies revealed the dynamics of self-regulation abilities during the session: The weakest self-regulation was at the beginning of the session, the strongest - in the middle, which shows that the application of drama therapy monitors students' self-regulation. The thematic analysis of the drama therapist's diaries revealed that the use of drama therapy for primary school students with self-regulatory difficulties requires clear behavioral boundaries, but requires the therapist's flexibility in adapting exercises from the group atmosphere of the group at the time. Drama therapy could be a powerful intervention tool

used in mainstream schools to develop students' self-regulatory skills. Further and deeper research on the applicability of drama therapy is needed in the school to reveal the impact of long-term drama therapy on the development of self-regulatory skills.

Keywords: difficulties in self-regulation of primary school children, disorders of emotions, behavior and attention, drama therapy.

SAVOKOS

Savireguliacija – tarpusavyje susiję asmens sugebėjimai ir vyksmai, leidžiantys kontroliuoti ir keisti dėmesį, elgesį ir emocijas, adaptuojantis prie aplinkos ir vidinių reikalavimų (Braidokienė ir Jusienė, 2012).

Emocijų reguliacija – išoriniai ir vidiniai procesai, leidžiantys įvertinti, stebėti ir modifikuoti emocijas reakcijas, taip pat jų intensyvias ir laikinas savybes (Silverman, 2008).

Dėmesio reguliacija – gebėjimas nukreipti dėmesį nuo to, kas emociškai jaudina, siekiant apriboti emocinį stimulo poveikį (Ahadi & Rothbost, 1994).

Elgesio reguliacija - gebėjimas stebėti dėmesį ir slopinti elgesį siekiant tikslo (Blair, 2002; McClelland ir kt., 2010).

Dramos terapija – dramos ir teatro procesų naudojimas terapiniams tikslams pasiekti (Š. Amerikos dramos terapijos asociacija NADTA).

Menu terapija - skėtinis terminas, apibūdinantis meno terapijos, muzikos terapijos, šokio judesio terapijos, dramos terapijos, poezijos terapijos ir psichodramos formas (van Westrhenen & Fritz, 2014).

ĮVADAS

Temos aktualumas.

Jaunesnysis mokyklinis amžius yra laikotarpis, kuomet vaikai keičia savo gyvenimo įpročius, būdą, anksčiau naudotą elgesį. Tai yra laikotarpis, skirtas savojo Aš formavimuisi. Vaikai, kurie sėkmingai susidoroja su šio etapo uždaviniais, labiau pasitiki savimi, yra sumanesni ir greitesni, jie jaučiasi lygiaverčiais, bendraudami su bendraamžiais. Tuo tarpu, tie, kurie susiduria su sunkumais įveikti šiuos uždavinius, patiria nepilnavertiškumo jausmą, užsidaro savyje, jaučiasi vis labiau priklausomi nuo kitų bendraamžių ir jų interesų (Galkus ir Džiuvė, 2009).

Savireguliacija – tai gebėjimas lanksčiai aktyvuoti, stebėti, slopinti, išverti ir (arba) pritaikyti savo elgesį, dėmesį, emocijas ir pažinimo strategijas, reaguojant į vidinių užuominų, aplinkos dirgiklių ir grįžtamojo ryšio iš kitų kryptį, siekiant asmeniškai pasiekti atitinkamus tikslus (Barkley, 1997; Demetriou, 2000; Finkenauer et al., 2005; Lengua, 2003; Novak and Clayton, 2001; Thompson, 1994, cit. pgl Moilanen, 2006). Teigiama, kad savireguliacijos įgūdžiai yra būtini tiek konstruktyviam elgesiui demonstruoti, tiek neigiamam socialiniam elgesiui kontroliuoti, o savireguliacija gali turėti įtakos socialiniam elgesiui, didindama gebėjimą suprasti kitų mintis (Korucu, Selcuk & Harma, 2016).

Vaikai, kurie turi emocijų, elgesio sutrikimų ar sunkumų, besimokydami susiduria su galybe iššūkių, tokių kaip santykio su kitu žmogumi kūrimas, sunkumai mokantis, dėmesio koncentracijos sunkumai, elgesio reguliacijos sunkumai, žema savivertė ir savigarba, vaikas gali nerimauti ar užsiimti savižala (ŠMM, 2017). ŠMM (2017) teigiama, jog mokytojai, psichologai ir specialistų komanda turėtų kartu bendradarbiaudami nustatyti specialiuosius ugdymosi poreikius, apibrėžti veiksnius, kurie lemia tinkamo ir netinkamo elgesio pasireiškimą, bei kartu nustatyti veiklos planą. Remiantis Lietuvos respublikos švietimo įstatymu (2011), siekiant geresnio specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų mokymosi veiksmingumo, mokykloje vaikui turi būti teikiama švietimo pagalba. Tai apibūdinama, kaip komandinė pagalba šeimai ir mokiniui, apimanti tokias sritis kaip švietimo informacinė, psichologinė, profesinio orientavimo, socialinė pedagoginė, specialioji ir specialioji pedagoginė pagalba, kartu su konsultacine, sveikatos priežiūros ir kitokio tipo pagalba vaikui.

Remiantis Švietimo įstatymu (2011) mokykloje mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių yra teikiama psichologinė pagalba, socialinė pedagoginė pagalba, specialioji pedagoginė ir specialioji pagalba. Ją teikia tokie specialistai kaip tiflopedagogai, logopedai, surdopedagogai, psichologai, mokytojo padėjėjai, gestų kalbos vertėjai, skaitovai ir kt. Tačiau vaikams būtina nuolat lavinti, socialinius, bendradarbiavimo, o tuo pačiu ir savireguliacijos gebėjimus. Užsienio praktikoje, nemažai mokyklų turi meno terapeutus. Deja, Lietuvoje ši sritis mokyklose nėra populiari. Nuolat

vyksta įvairūs projektai, kurių metu, dramos, muzikos ir šokio terapijos programos yra taikomos mokykloje trumpą laiką, tačiau ilgesnė praktika nėra taikoma.

Dramos terapija ir teatras kaip intervencinė priemonė (Fernández-Aguayo & Pino-Juste, 2018) neretai naudojama įprasto ir specialiojo ugdymo srityje. Yra atrastas efektyvus dramos terapijos pritaikymas intelekto sutrikimų turintiems vaikams (Barton-Hulsey, Sevcik & Romski, 2017), vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų (Godfrey & Haythorne, 2013). Yra tyrimų, atskleidžiančių, kad dramos terapija ugdo neverbalinį supratimą ir raišką (Listiakova & Valenta, 2015; Nienke, Robert & Hubert, 2017), socialinius įgūdžius, efektyvų bendravimą, savigarbą ir pasitikėjimą savimi bei skatina psichologinę gerovę (Cassidy, Turnbull & Gumley, 2014). Teigiamas dramos terapijos poveikis vaikų savireguliacijos gebėjimų stiprinimui taip pat plačiai sutinkamas literatūroje (D'amico, Lalone & Snow, 2015; Dix 2012; Lewis, 1974; Moneta & Rosseau, 2008; Kodisoy, 1989; Wu et al. 2020). Deja Lietuvoje dramos terapija yra nauja disciplina ir švietimo sistemoje dar nėra taikoma, todėl yra svarbu išbandyti ir išanalizuoti dramos terapijos tinkamumą mokykloje, dirbant su vaikais, turinčiais savireguliacijos sunkumų.

Tikslas – atskleisti dramos terapijos taikymo galimybes plėtojant 2-3 klasių mokinių savireguliacijos gebėjimus.

Tyrimo tipas: kokybinis tyrimas. Šis tyrimo tipas buvo pasirinktas esant nedidelei tyrimo dalyvių imčiai bei esant būtinybei išanalizuoti dramos terapijos pratimų pritaikomumą dirbant su vaikais, turinčiais savireguliacijos sunkumų, ir siekiant įvertinti dramos terapijos pratimų reikšmę vaikų savireguliacijos gebėjimų plėtojimui.

Uždaviniai:

1. Išsiaiškinti, kokie dramos terapijos pratimai padeda plėtoti vaikų elgesio, dėmesio ir emocijų savireguliacijos gebėjimus.
2. Ištirti dramos terapijos grupėje dalyvavusių vaikų savireguliacijos raišką ir dinamiką sesijos metu.
3. Aptarti grupinės dramos terapijos su savireguliacijos sunkumų turinčiais vaikais taikymo ypatumus.

1. SAVIREGULIACIJOS SAMPRATA IR JOS YPATUMAI VAIKYSTĖJE

1.1 Savireguliacijos samprata

Savireguliacija yra psichologinis konstruktas, apimantis daugybę svarbių kompetencijų, įskaitant gebėjimą kontroliuoti savo emocijas, gebėjimą teigiamai bendrauti su kitais, gebėjimą išvengti netinkamų ar agresyvių veiksmų ir sugebėjimą atlikti savarankiškas užduotis (Pandey et al. 2017). Breidokienė ir Jusienė (2012), apibrėžė savireguliaciją kaip individo procesus ir gebėjimus susijusius tarpusavyje ir leidžiančius valdyti bei keisti emocijas, dėmesį ir elgesį, individui bandant prisitaikyti prie vidinių ir aplinkos reikalavimų. Savireguliacija yra pagrindas visą gyvenimą trunkančiam funkcionavimui įvairiose srityse – nuo psichinės sveikatos ir emocinės gerovės iki akademinų pasiekimų, fizinės sveikatos ir socialinės ir ekonominės sėkmės. Savireguliacija apibrėžiama iš taikomosios perspektyvos kaip pažinimo ir emocijų valdymo veiksmas, leidžiantis imtis tikslo nukreiptų veiksmų, tokių kaip elgesio organizavimas, impulsų kontrolė ir konstruktyvus problemų sprendimas (Murray, 2015). B. J. Zimmerman (2000) savireguliacijos procesą skirsto į 3 fazes:

1. *Numatymas*. Šiame etape vyksta tikslų analizavimas, tikslų pasiekimo galimybių įvertinimas ir pasiekimo strategijų pasirinkimas. „Aš efektyvumas“ lemia motyvaciją siekti užsibrėžtų tikslų. Asmuo apibūdinamas ne tik kaip norintis pasiekti tikslus, bet ir jaučiantis, jog gali juos pasiekti.
2. *Atlikimas*. Šis etapas siejamas su tikslo siekimu. Čia svarbus tinkamo elgesio atlikimo užtikrinimas ir jo savalaikė korekcija.
3. *Refleksija*. Šis etapas sietinas su asmens gauto rezultato, įdėtų pastangų įvertinimu pasiekus išsikeltą tikslą. Atsižvelgdamas į tai, žmogus reaguoja atitinkamai ir jaučiasi patenkintas ar nepatenkintas pasiektu tikslu.

Tuo tarpu Karoly (1993) pateikia dar platesnį savireguliacijos mechanizmą, susidedantį iš penkių etapų: 1. tikslo parinkimas, 2. tikslo pažinimas, 3. krypties palaikymas, 4. krypties pokytis ar prioritetų nustatymas ir 5. tikslo užbaigimas. Kadangi savireguliacija nėra vienalytis konstruktas, svarbu apžvelgti, skirtingus savireguliacijos aspektus.

1.1.2 Ilgalaikė ir trumpalaikė savireguliacija

Trumpalaikė savireguliacija veikia kaip impulsas, dėmesio ar emocinis valdymas „momento įkarštyje“ arba reguliavimas tiesioginiame kontekste (Moilanen, 2006). Pasak autoriaus, vaikai ar paaugliai gali pasiekti trumpalaikį tikslą prisiminti telefono numerį, naudodami repetavimo strategiją. Priešingai, ilgalaikė savireguliacija apima impulsų ar pastangų krypties kontrolę ilgesnį

laiką. Ši trukmė gali trukti kelias savaites, mėnesius ar metus. Pavyzdžiui, paauglys, norėdamas nusipirkti brangų skaitmeninės muzikos įrenginį, gali daugelį savačių ar mėnesių taupyti darbo užmokestį už darbą po pamokų. Ilgalikė savireguliacija taip pat apima esminį planavimą, pavyzdžiui, studijų planavimą universitete, siekiant karjeros tikslų (Moilanen 2006).

1.1.3 Vidiniai ir išoriniai savireguliacijos veiksniai

Vidiniai veiksniai, turintys, įtakos vaiko savireguliacijos gebėjimui, yra vaiko biologija, genetika ir temperamentas, o tai lemia individualius savireguliacijos skirtumus. Individo savireguliacijos motyvacija, kuri gali būti kilusi iš išorinių šaltinių (pvz., atlygis ir pasekmės), arba iš vidinių tikslų ir vertybių (pvz., vidinė motyvacija) (Desiree et al. 2015). Globėjų pagalba (teikiama tėvų, mokytojų ar mentorių) yra kitas mūsų modelio sluoksnis, kuris padeda stiprinti vaikų savireguliacijos įgūdžius ir apsaugoti juos nuo nepalankių išgyvenimų didesnėje aplinkoje. Galiausiai, aplinkos kontekstas, įskaitant asmeniui keliamus reikalavimus ar stresą sukeliančius veiksniai, taip pat turimi išoriniai išteklių taip pat turi didelės įtakos individo savireguliacijai (Murray et al. 2015). Literatūroje dažnai savireguliacija skirstoma į elgesio, dėmesio ir emocijų savireguliaciją.

1.1.4 Elgesio savireguliacija

Elgesio savireguliacija apima taisyklių laikymąsi, pasitenkinimo atidėjimą, atkaklumą, impulsų kontrolę, konfliktų sprendimą, aktyvių įveikos strategijų įgyvendinimą (pvz., fizinę veiklą, gilų kvėpavimą ar paramos ieškojimą) ir į tikslą orientuotą elgesį (pvz., laiko organizavimas užduotims atlikti (Murray et al. 2015). Savireguliacijos trūkumas gali sukelti įvairių psichikos sveikatos problemų; vaikams ir jaunimui jis labiausiai pastebimas impulsyvaus, agresyvaus elgesio, dėmesio sunkumų, atsiribojimo, savęs žalojimo ir rizikingo elgesio, pavyzdžiui, narkotikų vartojimo, atveju. Pasipriešinimas pagundai yra esminis socialinio ir pažintinio vystymosi komponentas. Šeštojo dešimtmečio pabaigoje Mischelis ir jo kolegos siekė nustatyti procesus, kurie yra „valios“ ar savitvados pagrindas, susidūrus su ikimokyklinio amžiaus vaikų pagundomis. Siekdamas šio tikslo, Mischelis sukūrė pasitenkinimo atidėjimo paradigmą (žiniasklaidoje išpopuliarintą kaip „zefyro testą“). Taigi iš to išplaukia, kad pasitenkinimo atidėjimas priklauso nuo sugebėjimo kontroliuoti situacijos, kurioje žmogus dalyvauja (Mischel ir kt., 2010). Pastebėta, kad vaikai, kurie turėjo geresnę savireguliaciją malonumo atidėjimo užduoties metu, vėliau pasižymėjo geresniais socialiniais įgūdžiais ir aukštesniais intelekto įverčiais (Mischel et al. 2010).

1.1.5 Emocijų savireguliacija

Emocijų savireguliacija gali būti apibrėžiama kaip „išoriniai ir vidiniai procesai, atsakingi už emocinių reakcijų, ypač intensyvių ir laikinų ypatybių, stebėjimą, vertinimą ir modifikavimą, siekiant savo tikslų“ (Thompson, 1994). Neretai analizuojant emocijų reguliaciją, išskiriami du aspektai: 1) kaip kitus psichologinius procesus, tokius kaip pyktis, trukdantis vaikui susikaupti, reguliuoja emocijos; 2) kas ir kaip reguliuoja emocijas (pvz., vaikas nukreipdamas dėmesį jaučia mažiau baimės) (Calkins & Hill, 2007). Emocinė savireguliacija apima aktyvų stiprių ir nemalonių jausmų valdymą ir lemia adaptyvų funkcionavimą emociškai jaudinančiose situacijose. Tai reikalauja suvokimo ir jausmų supratimo, apima savęs nuraminimo strategijas ir toleranciją arba vidinių kančių valdymą. Tai taip pat palaiko empatiją ir užuojautą sau ir kitiems. Kita vertus, emocijos taip pat gali padėti skatinti veiksmingą savireguliaciją. Prisirišimo ir empatijos jausmai gali padėti inicijuoti ir išlaikyti prosocialius tikslus, pavyzdžiui, vertybės, atvirumas ir socialinis teisingumas, lemia emocinio ryšio ir bendruomeniškumo jausmas (Desiree et al. 2015).

1.1.6 Dėmesio savireguliacija

Geriau dėmesį sukaupiantys vaikai lengviau valdo savo elgesį ir emocijas, kadangi jie naudojami efektyviomis dėmesio nukreipimo strategijomis (Breidokienė, 2014). Pvz. atliekant malonumo atidėjimo užduotis vaikai, kurie savo dėmesį atitraukė nuo malonaus stimulo ir kreipė dėmesį į stimulą, kuris yra neutralus, sėkmingiau išlaukė apdovanojimo. Pastebima, kad geriau sekėsi tiems, kas labiau sutelkė dėmesį ne į patrauklaus objekto savybes (pvz skonį, kvapą), bet į neutralias savybes, tokias kaip forma. Taigi tendencingai geriau sekėsi tiems vaikams, kurie geriau valdė savo dėmesį. Nors savireguliacija yra daugiakomponentė sąvoka, visgi, daugumoje situacijų naudojamos visi komponentai kartu. Malonumo atidėjimas susijęs tiek su elgesio, tiek su emocijų, tiek su dėmesio reguliavimu, kadangi jis susilaiko nuo pagundos, atideda malonumą ir tuo pačiu kontroliuoja savo emocijas. Pavyzdžiui, vaikas, kuris turi išlaukti uždelsto apdovanojimo (pvz. zefyro), gali jausti neigiamas emocijas (pyktį, erzulį, nusivylimą). Todėl vaikui reikalingi emocijų ir dėmesio valdymo įgūdžiai, bei elgesio pasirinkimo įgūdžiai (pvz. vaikas nisisuka nuo zefyro arba ima įsivaizduoti su užduotimi nesusijusius stimulus). Taigi visose savireguliacijos užduotyse vaikas naudoja visas šias dimensijas (Breidokienė, 2014). Visos savireguliacijos rūšys yra glaudžiai susijusios ir neatsiejamos viena nuo kitos, tačiau labai svarbu aptarti savireguliacijos vystymąsi bei su ja susijusius veiksnius.

1.1.7 Savireguliacija skirtingais amžiaus tarpsniais

Egzistuoja keli itin svarbūs suaugusiųjų ir vaikų savireguliacijos skirtumai. Bronson, (2000) teigimu, pirmiausia, ankstyvojoje vaikystėje savireguliacija yra glaudžiai susijusi su kintamumu, dinamika. Nuo vaiko gimimo iki penkerių metų, nuolatos vyksta vaiko raidos pokyčiai - fiziniai, kognityviniai, socialiniai ir emociniai, todėl savireguliacijos gebėjimai yra be galo skirtingi, priklausomai nuo vaiko amžiaus ir raidos stadijos. Netgi lyginant ką tik gimusio, 12 mėnesių ir 24 mėnesių vaiko elgesio ir emocijų savireguliacijos gebėjimus, matomi dideli skirtumai. Brandesnė savireguliacija matoma vaikui maždaug būnant dvejų ar trejų metų, o didžioji dalis kognityvinių gebėjimų, tokių kaip tikslo užsibrėžimas ar planavimas, pilnai susiformuoja vėlyvosios vaikystės ar paauglystės metu (Bronson, 2000).

Tyrėjai sutaria, kad su amžiumi žmonės vis geriau valdo savo emocijas ir impulsus socialiai tinkamais būdais. Gyvenimo pradžioje vaikai nekontroliuoja savo emocijų reakcijų ir yra priklausomi nuo kitų (tėvų ir globėjų), kurie padeda patenkinti fizinius ir emocinius poreikius. Maždaug nuo dvejų iki trejų metų, kalbos ugdymas yra priemonė, leidžianti vaikams perteikti savo vidinę patirtį ir suprasti kitų emocijų elgesį. Sulaukę ketverių metų vaikai geba valdyti savo emocijas, taikydami įvairias strategijas, kurios labiau matomos kaip dėmesio nukreipimas, kitų kaltinimas, suaugusiųjų palaikymo prašymas ir kt. Sulaukę aštuonerių metų vaikai gali sėkmingai naudoti loginius samprotavimus ir žodinio susitaikymo strategijas, kad išspręstų savo problemas, o ne elgtųsi impulsyviai neapgalvotai. Vaikystės pabaigoje, būdami devynerių ar dešimties metų, vaikai jau sugeba pritaikyti savo atsakymus pagal aplinkybes, kad parodytų tik tas emocijas, kurios yra gerai priimanamos socialinėje aplinkoje ir suvaldyti neigiamas emocijas ir jausmus (pavydą, pyktį ir liūdesį) (Sabatier et al. 2017).

Kaip apibendrina Berger (2011), ankstyvojo pradinio amžiaus vaikai labiau kontroliuoja savo emocijas ir elgesį, nei ikimokyklinio amžiaus vaikai. Padidėjęs kognityvinis lankstumas, slopinimas ir dėmesio kontrolė prisideda prie gebėjimo samprotauti, valdyti emocijas „šiuo metu“, organizuoti elgesį atliekant paprastas, įprastas užduotis ir parodyti socialiai tinkamą elgesį sudėtingesnėse situacijose (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989). Vidurinėsios vaikystės socialinis kontekstas taip pat svarbus suvokiant savireguliacijos raidą. Pradinėje mokykloje, kai bendraamžių sąveika tampa sudėtingesnė, vaikai turi gebėti suprasti ir reaguoti į kitų tikslus, suvokimą ir įsitikinimus, patys stebėti ir slopinti netinkamą elgesį bei planuoti ir keisti savo elgesį, turėti socialinių kompetencijų (Carlson & Moses, 2001). Toks socialinių problemų sprendimas reikalauja integruoti daugybę vykdomųjų funkcijų gebėjimų, o tai yra vystymosi užduotis, kuri tęsiasi ir paauglystėje. Vidurinė vaikystė taip pat yra įvardijama kaip laikotarpis, kai vaikų savireguliacija tampa labiau nepriklausoma nuo tėvų įtakos (Zalewski, 2011). Tačiau savireguliacija išlieka svarbus veiksnys, padedantis vaikams

išmokti valdyti sudėtingas emocijas, spręsti socialines situacijas ir mokytis organizavimo bei planavimo įgūdžių, reikalingų mokykloje.

1.1.8 Savireguliacijos reikšmė vaiko raidai

Vis daugiau įrodymų, kad savireguliacija atlieka svarbų vaidmenį vystant ir palaikant fizinę sveikatą ir savijautą vaikystėje ir visą gyvenimą. Didesnė savireguliacija susijusi su teigiamais rezultatais, įskaitant pasirengimą mokyklai, akademinius pasiekimus, sveiką gyvenseną, fizinę ir psichinę sveikatą. Daugybė tyrimų rodo, kad savireguliacija, vertinama kaip komponentas, numatantis sėkmę mokykloje. Kalbant apie atskirus komponentus, dėmesio savireguliacija gali būti svarbi vaikų ankstyvųjų emocijų kontrolės įgūdžių ir jų galimos sėkmės mokykloje tarpininkė. Kitaip tariant, vaikams, kurie galinti tinkamai sutelkti ar nukreipti savo dėmesį, geriau sekasi mokykloje (Trentacosta & Izard, 2007). Kai vaikai mokosi mokykloje, savireguliacija tampa glaudžiai susijusi ne tik su pasiekimais, bet ir su tokiais veiksniais kaip socialinė kompetencija, įsitraukimas į mokymąsi, savarankiškas mokymasis ir motyvacija (Eccles ir kt., 1993; Fredricks, Blumenfeld et al., Pintrich, 2000). Stipri savireguliacija susijusi su tinkamu vaiko elgesiu klasėje ir geresniais pasiekimais, bei stipresniais socialiniais santykiais, kuriuos gerai reguliuojami vaikai gali užmegzti su mokytojais ir bendraamžiais (Ladd, Birch & Buhs, 1999). Priešingai, mokiniai, kurių elgesio savireguliacija yra prasta, pavyzdžiui, jie kalbasi nesulaukę savo eilės ir neatlieka užduočių, klasėje patiria daugiau akademinį ir socialinių sunkumų (Blair & Diamond, 2008). Kitaip tariant, mokyklos kontekste stiprią savireguliaciją turintys mokiniai gali kontroliuoti savo veiksmus, daugiau pasiekti ir plėtoti teigiamus santykius su kitais. Tuo tarpu, prasta savireguliacija siejama su neigiamais padariniais, tokiais kaip rizikingas sveikatai elgesys, psichikos sutrikimai, priklausomybė nuo svaigiųjų medžiagų, nusikalstamumas ir nedarbas (Pandey et al. 2017). Taigi, stipri savireguliacija susijusi su teigiamais rezultatais, o silpna turi neigiamų padarinių. Taip pat svarbu apžvelgti, kokie pagrindiniai sutrikimai, susiję su savireguliacijos trūkumų yra patiriami pradinių klasių mokinių tarpe.

1.1.9 Su savireguliacija susiję sutrikimai vaikystės amžiuje

Akivaizdu, kad nepakankama savireguliacija yra susijusi su įvairiais sutrikimais. Kaip ir savireguliacija, taip ir sutrikimai gali būti dėmesio, elgesio ir emocijų arba mišrūs. Nėra lengva apibrėžti emocijų ir elgesio sutrikimus. Slepakovienė (2007) savo magistriniame darbe pabrėžia, jog diskutuojant emocinių ir elgesio sutrikimų tema, svarbu laikytis šių bendrų sutarimų: 1) tai yra elgesys, besireiškiantis kraštutinumais, visai nepanašus į įprastą, 2) problemų ilgalaikiškumas – nereikėtų tikėtis greito pokyčio, 3) elgesys laikomas nepriimtiniu, kadangi prieštarauja kultūrinėms ir

socialinėms normoms. Barkauskienė ir Zacharevičienė (2019) išsamiai paaiškina, kokie tai sutrikimai ir kas jiems būdinga:

Elgesio sutrikimams būdingas pasikartojantis ir nuolatinis kitų teises pažeidžiantis, agresyvus ir provokuojantis, įžūlus, nuolatinis kitų teises pažeidžiantis, agresyvus ir provokuojantis elgesys (Mokinių, turinčių SUP, grupių nustatymo ir jų SUP skirstymo į lygius tvarkos aprašas, 2011). Vaikai, turintys šiuos sutrikimus dažnai patiria pykčio protrūkius, yra dirglūs, irzlūs, šiurkštūs, gali būti nemandagūs, neigti autoritetus, pasižymi maža tolerancija frustracijai, stokoja atsakomybės, negeba siekti užsibrėžto tikslo (Barkauskienė ir Zacharevičienė, 2019). Tokie vaikai retai jaučia gėdą, užuojautą ar kaltę. Būtent šie veiksniai trukdo vaikui sėkmingai funkcionuoti akademinėje veikloje.

Opozicinio neklusnumo sutrikimas yra apibrėžiamas, kaip nuolat besikartojančio, nepaklusnaus, ignoruojančio ir priešiško elgesio buvimas, kuris yra nukreiptas į žmogų, kuris vaikui turėtų būti autoritetas (pavyzdžiui, tėvai, globėjai, mokytojai). Taip pat greta pastebimi ir tokie stiprūs požymiai kaip: dažni, neįprasti, amžiaus kategorijos neatitinkantys pykčio priepuoliai, noras ginčytis su tėvais ar mokytojais. Vaikas kategoriškai atsisako paklusti suaugusiųjų reikalavimams, siekia pažeidinėti taisykles, tyčia atlieka tam tikrus veiksmus, kurie pykdo ar erzina kitus žmones, yra labai įžeidūs, greitai supykstantys, siekia kerštauti. Vaikų, turinčių šį sutrikimą bendravimas su bendraamžiais ir suaugusiais yra apsunkintas, todėl tai yra kliūtis tiek socialinei, tiek mokymosi sėkmei.

Aktyvumo ir dėmesio sunkumai sutrikimas. Būtent pradinėje mokykloje labiausiai atskleidžiami aktyvumo ir dėmesio sunkumai bei sutrikimai. Barkauskienė ir Zacharevičienė (2019) teigia, kad tai yra itin palankus laikas diagnozuoti šį sutrikimą. Mokiniai turėdami aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, neretai susiduria su begale sunkumų, tokių kaip namų darbų ruošimas, pareigos namuose, atsakomybės prisiėmimo vengimas, taip pat vaikai patiria pykčio protrūkius, patiria įtamą bendraujant su šeimos nariais, tarp bendraamžių neretai jaučiasi atstumtas. Teigiama, kad aktyvumo ir dėmesio turintys vaikai linkę turėti mažą savigarbą bei susiduria su grėsme, jog gali kartu išsivystyti ir agresyvaus ar prieštaraujančio elgesio sutrikimai ar sunkumai.

Emociniai sunkumai ir sutrikimai. Literatūroje (Barkauskienė ir Zacharevičienė, 2019) sutinkama nuomonė, jog pradinėse klasėse besimokantys mokiniai daugiausia patiria internalius ir emocinius sunkumus. Šiame amžiaus tarpsnyje nerimastingumą, depresiškumą ir su jais susijusius simptomus atskirti nėra lengva, tuo tarpu tikrai aiškiai pastebimas nerimas. Vaikai gali patirti atsiskyrimo nerimą, turėti socialines baimes, kai kuriems vaikams gali išsivystyti selektyvus mutizmas - kuomet vaikas atsisako kalbėti vienoje ar ar keliose socialinėse aplinkose. Vaikai, susiduriantys su emociniais sunkumais yra linkę į vienišumą, jiems sunkiai sekasi susidraugauti, todėl jie dažnai matomi, kaip atsiriboję nuo kitų. Vienišumo ir atsiribojimo jausmas skatina vienišumą,

vaikai jaučiasi atsiskyre, tačiau negeba prisijungti prie bendraamžių. Nerimastingumas, atsirandantis dėl vengiančio elgesio yra linkęs stiprėti, o vėliau gali atsirasti kiti nerimo sutrikimai. Vaiko, besimokančio pradinėje mokykloje nerimastingumas neleidžia vaikui patirti tam amžiaus tarpsniui būdingas socialines patirtis. Teigiama, kad tokie vaikai nesukelia jokių problemų klasėje, būtent todėl į jų problemas dažnai nebūna atliepta.

Taigi, vaikai, susiduriantys su savireguliacijos sunkumais ar sutrikimais, patiria kur kas daugiau iššūkių, nei vaikai, su šiais sunkumais nesusiduriantys. Vaikams, turintiems savireguliacijos sunkumų, reikalinga nuolatinė intervencija, kuri stiprintų vaikų savireguliacijos gebėjimus, padėtų sėkmingiau prisitaikyti prie aplinkos reikalavimų ir efektyviai kontroliuoti savo emocijas, dėmesį ir elgesį. Tam neretai pasitelkiama grupinė terapija. Grupinės terapijos rūšių, ypač darbui su vaikais yra gausybė. Viena iš jų – menų terapija.

1.2 DRAMOS TERAPIJOS SAMPRATA

Dramos terapija - tai intensyviausiai besivystanti meno terapijos rūšis. Teatro terapija yra puikus būdas dirbti su grupe. Dramos terapija stipriai susijusi su psichoanalitine teorija, geštalo terapija, raidos psichologija, egzistencine psichoterapija bei Jungo psichoanalize. Kiekviena iš šių perspektyvų labai prisideda prie išsamesnio dramos ir veiksmo terapinių funkcijų supratimo (Johnson, 1982).

Dramos terapija – tai sąmoningas ir sistemingas dramos ir teatro procesų panaudojimas siekiant psichologinio augimo ir pokyčių. Priemonės kildinamos iš teatro, tikslai – psichoterapiniai. Dramos terapija gali būti praktikuojama beveik bet kurios psichoterapijos mokyklos teoriniuose rėmuose (Emunah, 1995). Drama yra tinkama terapinė technika vaikams, nes jie gali įgyti savireguliacijos įgūdžių, susipažinti su kūno kalba, nes į vaiką orientuotos dramos terapijos tikslas – stiprinti saviveiksmingumą, savirealizaciją ir savigarbą (Kejani & Raeisi, 2020).

Dramos terapija plačiai praktikuojama su grupėmis ir asmenimis priežiūros įstaigose, tokiose kaip klinikos ir ligoninės bei specializuoti centrai, pavyzdžiui, paauglių skyriai. Dramos terapija gali būti atliekama tiek su suaugusiais, tiek su vaikais. Dramos terapeutai užsienyje dirba šeimos centruose, kalėjimuose, specialiosiose mokyklose ir ugdymo skyriuose, jaunų suaugusiųjų, turinčių elgesio problemų, centruose, psichikos sveikatos ir reabilitacijos įstaigose, bendruomenės centruose ir pagal piktnaudžiavimo alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis programas. Individuali arba grupinė dramos terapija yra siūloma bendruomenės žmonėms, kurie susiduria su emociniais sunkumais, per šeimos gydytoją, socialinį darbuotoją arba kreipiantis į save.

1.2.1 Dramos terapijos eiga ir struktūra

Dramos terapeutas įprastai dirba su grupėmis ar asmeniniais klientais keletą savaitių, o užsiėmimai trunka nuo 40 minučių iki pusantros valandos. Kiekvieną sesiją paprastai sudaro apšilimo fazė, kuri perauga į aktyvų klientams problemišku sričių tyrinėjimą, po kurio seka refleksija, kitaip dar vadinama uždarymu. Dramos terapijos užsiėmimų formos yra labai įvairios. Pagrindinis procesas apima kliento įsitraukimą į savo problemą per dramatinis metodus ir darbą su grupe ir (arba) terapeutu. Uždarymas dažnai vyksta diskusijų ir sesijos metu atliktų veiksmų apmąstymų forma. Dramos terapija nubrėžia aiškias ribas, kurios saugo terapinę erdvę (Jennings, 1994). Kaip ir daugelis terapijų, taip ir dramos terapijos sesijos turi turėti struktūrą, kuri padeda siekti užsibrėžto tikslo, nenukrypti nuo terapinio proceso ir išlaikyti testinumą bei aiškumą. Pagrindinės sesijos dalys yra apšilimas, pagrindinė veikla bei užbaigimas (Jennings, 1995):

Pirmas etapas: apšilimas. Šiame etape terapeutas padeda klientui išsiaiškinti problemas ir tyrinėti jausmus, pasitelkdamas teatrinę, mažiau struktūruotą veiklą. Tai galima padaryti žodžiu arba tokiomis dramatiško vaidinimo formomis: (a) vaizdiniais (b) judėjimu ir (c) pantomima. Friedman ir Jones (2000), apšilimą apibūdina kaip linksmus teatro žaidimus ir dramatiškus pratimus, skatinančius spontaniškumą, kūrybiškumą ir saviraišką, siekiant saugumo ir žaismingumo jausmo grupėje.

Antrasis etapas: dramatinis vaidinimas. Po apšilimo klientas yra atviresnis ir pasiruošęs tyrinėti save per vaidinimą, išlieka šioje stadijoje didžiąją seanso dalį. Priartėdamas prie šio etapo, terapeutas dirba jungdamas spontanišką vaidmenų žaidimą, improvizaciją ar kitas priemones.

Trečias etapas: uždarymas. Tai yra tarsi antrojo etapo užbaigimas. Žodžiu ar remiantis įvairiomis metaforomis aptariama tai, kas vyko sesijos metu, ką klientas mano apie vykusių procesus, ir kaip šios įžvalgos gali būti pritaikytos asmeniniame gyvenime.

1.2.2 Dramos terapijos metodai

Dramos terapijos metodai skiriasi priklausomai nuo terapeuto ar seanso, tačiau tam tikros sąvokos yra bendros visoms formoms. Dažniausiai sutinkami ir plačiausiai literatūroje (Emunah, 1996, Jennings, 1995, Jarman, 2014) aprašyti yra šie metodai:

1) **Metafora:** pirmasis yra metaforos naudojimas per veiksmą. Elgesys, problemos ir emocijos gali būti pavaizduoti metaforiškai, leidžiant suprasti simbolinį supratimą. Emocija gali būti pavaizduota metaforiniu įvaizdžiu: pyktis, rodomas kaip ugnikalnis, sprogstanti bomba ar rūkstanti ugnis. Šiuos vaizdus galima dramatinizuoti, o tai leidžia klientui geriau suprasti emocijos savybes ir jos teigiamą ar neigiamą veikimą jo gyvenime.

2) **Konkretus įsikūnijimas:** ši technika leidžia abstrakčiai konkretizuotis per kliento kūną. Įsikūnijimas leidžia klientams „patirti“ arba „iš naujo patirti“, kad jie išmokytų, praktikuotų naują elgesį arba eksperimentuotų, kaip pakeisti seną elgesį. Atlikdamas visai kitokį vaidmenį, klientas dažnai jaučiasi patogiau, nei vaidindamas save tiesiogiai.

3) **Dramatinė projekcija:** ši technika yra panaši į konkretų įsikūnijimą ir naudoja metaforą. Tai gebėjimas paimti idėją ar emociją, esančią kliento viduje, ir suprojektuoti ją išorėje, kad būtų parodyta ar suvaidinta dramos terapijos seanso metu.

4) **Kitų menų įtraukimas:** dramos terapija yra tarsi kryžkelė, kur visi menai susijungia ir jiems leidžiama dirbti kartu. Dramos terapijos veikloje dramos terapeutai naudoja muziką, judesį, dainą, šokį, poeziją, rašymą, piešimą, skulptūrą, kaukių kūrimą, lėlių teatrą ir kitus menus.

5) **Žaidimas.** Įėjimas į žaismingą ir lanksčią būseną su tikrove, įskaitant pakitusį laiką, erdvės ir kasdienių normų pojūtį. Tai gali paskatinti didesnę laisvę eksperimentuoti su idėjomis, įvykiais ir santykiais su savimi, kitais ir pasauliu su mažiau baimės ir vertinimo. „Vaikystė yra pati natūraliausia savigydos priemonė“, – rašo psichoanalitikas Erikas Eriksonas (1950, p. 222). Vaikai dramą naudoja kaip terapiją spontaniškai, be jokios išorinės krypties ar iš anksto nustatytos struktūros. Dramatiškas žaidimas – tai vaiko metodas: simboliškai išreikšti ir išspręsti vidinį konfliktą. Tai padeda meistriškumo ir kontrolės jausmo pasiekimui, užgniaužtų emocijų paleidimui, išmokimui valdyti potencialiai destruktivius impulsus per fantaziją, nepriimtų savęs dalių išreiškimui, problemų tyrinėjimui ir sprendimų paieškai, pasiruošimui realiems įvykiams, vilčių ir pageidavimų išraiškai, eksperimentavimui su naujais vaidmenimis ir situacijomis, tapatybės jausmo ugdymui (Courtney, 1968, cit. pgl Jennings, 1994).

6) **Vaidmenys.** Vaidmenų atpažinimas, atlikimas arba vaidinimas, kuris gali apimti savęs, tikro asmens ar išgalvoto veikėjo aspektų reprezentavimą. Tai gali padidinti perspektyvą, empatiją ir gebėjimą bendrauti su savo dalimi ir kitais. Kasdieniame gyvenime vaikai atlieka daug vaidmenų. Atlikdami įvairius vaidmenis ir keisdami vaidmenimis interaktyviose situacijose, vaikai gali išmokti pažvelgti į įvykius iš įvairių požiūrių. Taigi, vaidmenų žaidimas gali padidinti gebėjimą imtis vaidmenų ir kartu išgyventi kitų emocijas. Žaisdami vaidmenimis vaikai taip pat gali išmokti elgesio, reikalingo konkrečioms tikslams (Staub, 1971).

7) **Lėlės dramos terapijoje.** Mechanizmai, tokie kaip projekcija, išorinis išskyrimas, atsiribojimas ir vaidmenų apvertimas, natūraliai taikomos psichoterapijoje su lėlėmis. Tai, ką Winnicott (1971), siejo kaip pereinamuosius objektus, galima pamatyti terapiniame lėlių teatre. Lėlė dažnai tarnauja kaip tiltas į didesnę integraciją ir nepriklausomybę. Tai tampa simboliu, turinčiu savo gyvenimą. Plačiąja prasme lėlių žaidimas yra skirtas konfliktui išryškinti per simbolinį veiksmą. Reprezentuodamos tikrus žmones, lėlės leidžia vaikui išstumti jausmus iš reikšmingų asmenų, su kuriais iš pradžių buvo susiję. Tai darydamos lėlės suteikia fizinį ir psichologinį saugumą, o tai savo

ruožtu skatina didesnę saviraišką. Pavyzdžiui, vaikas gali išreikšti agresiją ar meilę lėlės atžvilgiu, nerizikuodamas realiai susidoroti ar atstumti (Viklund, 2017)

1.2.3 Dramos terapija mokykloje

Užsienio šalys, pavyzdžiui, Jungtinė Karalystė, efektyviai taiko dramos terapiją mokyklose jau apie dvidešimt metų. Dramos terapeuto funkcija gali būti užpildyti atotrūkį tarp mokymosi ir psichinės sveikatos, darbas su mokyklomis kartu su mokytojais ir kitais profesionaliais darbuotojais, o centre – vaikas. Pasak Jones (2012), dramos terapija JK vykdoma trimis formomis. Pirmoji forma – terapija, siūloma vaikams, kuriems reikalinga specifinė psichologinė intervencija, susijusi su gyvenimo įvykiais ar problemomis. Šiuo keliu į dramos terapiją gali patekti vaikai, kurie susiduria su tokiais savo gyvenimo problemomis kaip netektis ar depresija, arba vaikai, kurie sunkiai reaguoja į sudėtingas emocines ir socialines situacijas, turintys emocijų ar elgesio sunkumų. Antroji forma – dramos aspektai gali suteikti terapinę pagalbą vystymuisi arba paramą augimo ir bendravimo srityse dėl mokymosi negalios ar fizinių sutrikimų. Trečiasis - tarpdisciplininis mokytojo, dramos terapeuto ir logopedo darbas su vaikais, turinčiais sunkią mokymosi negalią (Jones, 2012). Tiek dramos veikla, tiek didėjantis bendraamžių palaikymas ir padaršinimas gali padidinti mokinių, turinčių mokymosi sunkumų, savigarbą (Toulatos, 2016). Pasak Ventura (2021), vaikai didžiąją laiko dalį praleidžia mokyklose, todėl prasmingiausia būtų įgyvendinti mokykloje paramos programą, kuri padėtų spręsti bet kokius nepalankius vaikystės išgyvenimus, trauminius įvykius ar kitus vaiką galinčius paveikti streso veiksniai. Autoriaus teigimu, tinkamai apmokytas psichikos sveikatos ir traumų klausimais personalas, mokyklose galėtų sumažinti elgesio problemas ir padidinti mokinių akademinius rezultatus. Šiaurės Amerika yra šalis plačiausiai naudojanti dramos terapijos intervencijos programas. CANY – vadovaujasi principu, jog kūrybiškumas yra psichinės gerovės rodiklis. Vaidinant, įsivaizduojami nauji vaidmenys, santykiai ir elgesys, leidžiantys pakeisti tai, kaip individas patiria save ir kitus (Sanjani et al. 2019); ENACT – naudoja vaidmenų žaidimą, teatro veiklą ir integruotas diskusijas klasėje, siekiant pašalinti trauminius streso veiksniai ir ugdyti socialinius bei emocinius įgūdžius (Burch et al., 2019; Feldman et al., 2009, Sajjani et al., 2019); ALIVE programos metu, naudojant įvairias metaforas, vaikams padedama mažinti stresą, sutelkti dėmesį, įveikti patirtas traumas (Ventura, 2021). Taigi, užsienio patirtis rodo, kad dramos terapijos taikymas mokyklose yra plačiai naudojamas ir efektyvus procesas.

1.2.4 Dramos terapijos taikymas vaikams, turintiems savireguliacijos sunkumų

Dramos terapijoje pageidaujamas elgesys gali būti sustiprintas pirmiausia žaidžiant (Oon, 2010). Dramos terapija gali būti naudojama esant dėmesio sunkumams. Pavyzdžiui, projektas, vykdytas su 10-12 metų vaikais, turinčiais autizmo spektro sutrikimą parodė, kad terapinė intervencija, naudojant dramos terapiją, buvo ypač efektyvi gerinant vaikų gebėjimą įsitraukti į socialinę sąveiką su kitais, taip pat sumažinant konkuruojantį probleminį elgesį, tokį kaip hiperaktyvumas ir nedėmesingumas, išorines problemas (D'amico, Lalone & Snow, 2015). Dix (2012), atlikęs devynmečio berniuko atvejo analizę teigė, kad dramos terapija suteikė klientui galimybę tyrinėti savo jausmus ir kūrybiškumą. Berniukas galėjo dalyvauti holistinėje veikloje ir įgyti įvairią patirtį, taip pat išmokti atsipalaiduoti esant spaudimui. Taip pat Dix (2012) teigimu, dramos terapija gali būti naudinga intervencija aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintiems vaikams, nes ji skatina spontaniškumą ir kūrybiškumą užsiėmimo ribose, taip pat suteikia metaforomis paremtą kalbą, kuri padeda atpažinti ir valdyti jausmus. Tai leidžia vaikui patirti, kad yra kažkas kitokio, pasitelkiant dramos metaforą, ir padeda išsiugdyti daugybę įgūdžių, kurie gali būti įsisavinami ir lavinami kitose vaiko gyvenimo srityse. Dar praeito amžiaus aštuntajame dešimtmetyje Lewis (1974) aprašė dramos terapijos naudą vaikams, turintiems emocijų ir elgesio sutrikimų:

- Kūrybinė drama suteikia vaikui galimybių tyrinėti savo aplinką judinant joje savo kūną ir joje išbandant įvairius nuotykius bei veiksmus.
- Ji skatina didesnę detalių ir skirtumų suvokimą ir lavina suvokimo įgūdžius.
- Vaikas gali išreikšti ir vaidinti savo emocijas, o savo nusivylimą ir priešišumą nukreipti į konstruktyvius veiksmus, todėl jam mažiau reikia reikštis nepriimtinais ir netenkinančiais būdais.
- Vaikas gali įgyti pasitikėjimo savimi, nes patiria sėkmę ir pasitenkinimą tiek fiziškai, tiek emociškai; nes jo saviraiška yra jo paties, ji tokia priimama ir negali būti „neteisinga“. Šioje saviraiškoje jis gali išmokti ir laisvės, ir ribų.
- Vaikui gali būti suteikta galimybė prisiimti kiek įmanoma daugiau atsakomybės už save, priimti sprendimus, tyrinėti savo galimybes ir išbandyti kitokį elgesį, atliekant vaidmenis ir tiesiog būnant savimi. Jis mokosi savidisciplinos įvairiuose kontekstuose (pvz., septynerių metų karalius išmoksta neverkti, jei suklumpa).
- Vaiko savęs įvaizdis formuojasi, kai jis atranda potencialą savo kūne, jausmuose ir mintyse.
- Vaizduotė, kūrybiškumas, išradingumas ir originalumas – visa tai gali būti skatinama ir lavinama, jei vaikui suteikiama galimybė, motyvacija ir palaikymas. Tai įmanoma tik tada, kai vaikas pasitiki savo idėjomis ir jaučiasi laisvas savo mąstyme.

- Vaikas gali išmokti atsipalaiduoti, įgyja pasitikėjimo savimi ir tyrinédamas garso ir tylos, judėjimo ir tylos, įtampos ir ramybės skirtumus.
- Pagerėja atmintis ir susikaupimo įgūdžiai.
- Jis išsiugdo didesnę koordinaciją ir santūrumą.
- Didėja kalbėjimo sklandumas ir pasitikėjimas savimi.
- Jis mokosi pasirinktinai remtis savo išsibarsčiusia patirtimi ir koncepcijomis, kad iš jų sukurtų naujus derinius.

Yra atlikta nemažai tyrimų, nagrinéjančių dramos terapijos poveikį savireguliacijai ir su ja susijusiems aspektams. Rousseau (2007) atliktame tyrime berniukus ir mergaites dramos terapija veiké skirtingai: mergaičių elgesio ir emocijų sutrikimai mažėjo, o berniukų – nemažėjo, tačiau nustojo didėti. Tačiau poveikis akademiniams rezultatams yra reikšmingesnis eksperimentinės grupės berniukams, kurie tobulėjo tiek matematikos, tiek prancūzų kalbos srityse. Atlikta intervencija neturėjo išmatuojamo poveikio savigarbai, nepaisant vertinimo, kuriame vaikai pabrėžé, kad intervencija padėjo jiems daugiau sužinoti apie save ir jaustis geriau. Dar vienas Moneta ir Rousseau (2008) tyrime, atliktas specialiojoje mokykloje besimokantiems, elgesio ir mokymosi sunkumų turintiems paaugliams, atskleidé, jog teatriniai užsiémimai padėjo geriau suprasti savo emocijas. Tyrimo autoriai teigia, kad elgesio sutrikimų turintys vaikai ir paaugliai, dramos užsiémimuose, patirdami saugią erdvę, gali išreikšti sudétingas emocijas ir sąveikaudami su kitais grupės nariais, vystyti socialinius ir emocinius įgūdžius. Dar vieno tyrimo, atlikto ikimokyklinio amžiaus vaikams, turintiems intelekto sutrikimų metu, pagerėjo vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai tiek dramos sesijų metu, tiek joms pasibaigus. Taip pat išaugo kai kurie kiti aspektai, įskaitant kūrybiškumą, lankstumą, vaizduotę ir socialinių įgūdžių panaudojimą. Vaikai, dalyvavę dramos terapijos užsiémimuose, kuriuose vyko savęs tyrinėjimas ir kitų pažinimas, įvardijo save kaip laimingus ir patenkintus sesijomis (Wu et al. 2020). Kodisoy (1989) teigimu, vaikai, kurie dalyvavo dramos terapijos grupėje, išmoko komunikuoti daug efektyviau nei vaikai dalyvavę kitokio pobūdžio psichoterapinėse grupėse. Taigi, dramos terapija yra itin efektyvus įrankis, padedantis plétoti savireguliacijos gebėjimus.

2. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

2.1 Tyrimo dalyvių atranka ir etika

Tyrimui atlikti buvo pasirinktas kokybinio tyrimo metodas. Šis tyrimo metodas pasirinktas dėl nedidelės imties ir tikslo atskleisti dramos terapijos pritaikomumą, siekiant plétoti pradinių klasių mokinių savireguliacijos gebėjimus. Siekiant tyrinėti dramos terapijos taikymo galimybes

savireguliacijos sunkumų turintiems vaikams, buvo taikoma kriterinė atranka, ieškoma vaikų grupė, kurią sudarytų panašaus amžiaus vaikai, turintys savireguliacijos sunkumų bei mokykla, leidžianti atlikti tyrimą. Atsižvelgiant į šiuos kriterijus, buvo pasirinkta viena Vilniaus miesto pradinė mokykla, kurioje veikia klasė, skirta mokiniams turintiems elgesio, dėmesio ir/arba emocijų sutrikimų. Dėl šių sutrikimų visiems šiems vaikams yra nustatyti dideli specialieji ugdymosi poreikiai. Šiuo metu klasėje yra 6 vaikai, besimokantys pagal 3 ir 4 klasės programas.

Pasitarus su mokyklos administracija bei klasės mokytoja ir mokytojos padėjėja, nuspręsta atlikti tyrimą vaikai dėl susiklosčiusios pandeminės situacijos turi mažiau galimybių įvairiai veiklai, todėl dramos terapijos grupė turėjo pridėtinę vertę savireguliacijos sunkumų turintiems vaikams. Prieš atliekant tyrimą, buvo gautas mokyklos administracijos bei mokinių tėvų sutikimas, bei savanoriškas vaikų sutikimas dalyvauti dramos terapijos sesijose.

Mokinių, dalyvavusių tyrime, tapatybė neatskleidžiama, o pagrindinė informacija pakeista laikantis etikos reikalavimų. Tyrimo dalyvių tėvai pasirašė informuotą sutikimą ir buvo informuoti apie konfidencialumą, etikos reikalavimus. Tėvai sutiko, kad mokiniai sesijų metu bus filmuojami, tačiau buvo informuoti, kad visa filmuota medžiaga bus sunaikinta po magistrinio darbo gynimo.

2.2 Tyrimo dalyviai

5 specialiosios klasės mokiniai (berniukai), besimokantys pagal 3 ir 4 klasių pritaikytas programas ir turintys kompleksinius dėmesio, elgesio ir/ar emocijų sutrikimus, dėl kurių jiems nustatyti dideli specialieji ugdymosi poreikiai. 1 lentelėje pateikiami sutrikimai, kuriuos turi tyrimo dalyviai, remiantis Pedagoginės psichologinės tarnybos pateiktais dokumentais.

1 lentelė: *tiriamųjų charakteristika*

Vardas	Lytis	Amžius	Sunkumai
Benas	Berņiukas	9	Dėmesio sutrikimas, elgesio (prieštaraujantis neklusnumas) sutrikimas, emocijų (nerimo spektro) sutrikimas.
Saulius	Berņiukas	8	Emocijų (nerimo spektro) sutrikimas, kalbos (nežymus kalbos neišsivystymas) sutrikimas
Erikas	Berņiukas	8	Elgesio (prieštaraujantis neklusnumas) sutrikimas, emocijų (nerimo spektro) sutrikimas
Mantas	Berņiukas	9	Dėmesio sutrikimas, emocijų (nerimo spektro) sutrikimas.
Karolis	Berņiukas	9	Dėmesio sutrikimas, emocijų (nerimo spektro) sutrikimas.

2.3 Tyrimo metodai:

Duomenų rinkimo metodai:

- Vaizdo medžiagos analizė;
- Dokumentų analizė;
- Stebėjimas;
- Terapeuto dienoraščiai.

Duomenų analizės metodai:

- Vaizdo įrašo analizė, remiantis Vaiko elgesio protokolu;
- Atvejų analizė - pokalbis su mokytoja, mokinių stebėjimas pamokų metu, dramos terapijos sesijų analizė, išrašų ir dokumentų analizė;
- Teminė terapeutės dienoraščių analizė.

2.3.1 vaizdo įrašų analizė

Vaizdo įrašų analizė buvo atlikta siekiant aprašoma skirtingų dramos terapijos žaidimų, pratimų nauda plėtojant vaikų savireguliacijos gebėjimus, remiantis dramos terapijos sesijų vaizdo įrašų analize. Savireguliacijos gebėjimai stebimi remiantis adaptuotu vaiko elgesio protokolu, kuris sudarytas, remiantis vaiko elgesio testavimo metu įvertinimo protokolu (angl. PSRA - Assessor Report Form; Smith - Donalt, Raver, Hayes, Richardson, 2007, Breidokienė, 2014). Šis protokolas buvo adaptuotas, atsižvelgiant į dramos terapijos taikymo ypatumus ir išskiria tris pagrindines subskales, kurioms priskirti teiginiai apibūdinantys dėmesio, elgesio ir emocijų savireguliaciją. Šis instrumentas leidžia stebėti vaikų savireguliacijos dinamiką atskirų dramos terapijos pratimų metu, konkrečiu sesijos laiku ir apskritai, visos sesijos metu. Žemiau pateikta lentelė, apibūdinanti aukštos ir žemos savireguliacijos vertinimo įverčius. Vaizdo įrašų analizę papildė grafikas, nurodantis vaiko dėmesio, elgesio ir emocijų reguliaciją, taikant konkretų dramos terapijos pratimą. 1- labai žema savireguliacija, 4 – labai aukšta savireguliacija.

2 lentelė: mokinių savireguliacijos gebėjimų vertinimas

Labai aukšta dėmesio reguliacija	Labai žema dėmesio reguliacija
Vaikui nekyla sunkumų susikaupti viso pratimo metu.	Vaikas atrodo užsisvajojęs didesnę DT pratimo dalį.
Vaikas geba sutelkti ir išlaikyti dėmesį DT pratimo metu, net ir artėjant pratimo pabaigai ar esant pašaliniams dirgikliams.	Vaikas nepajėgus sutelkti ir išlaikyti dėmesį didžiąją DT pratimo dalį.

Geba išlikti susitelkęs net artėjant pabaigai ar esant pašaliniam dirgikliams, garsams ar vaizdams patalpoje.	Nepajėgia sutelkti, išlaikyti dėmesio, atrodo užsisvajojęs, dažnai išblaško patalpoje esantys daiktai ar girdimi garsai.
Labai aukšta elgesio reguliacija	Labai žema elgesio reguliacija
Vaikas nėra neatsargus ir nėra destruktivus.	Vaikas labai grubiai elgiasi su užduočių stimuline medžiaga, ją laužo arba gadina.
Vaikas aktyviai ir atvirai atsisako paklusti terapeuto prašymams ar nurodymams.	Vaikas nerodo aktyvaus pasipriešinimo.
Vaikas nebendradarbiauja su kitais net ir lengvo, malonaus pratimo metu.	Vaikas stengiasi dalyvauti DT pratime pagal taisykles, net jei pratimas jam yra sudėtingas
Labai aukšta emocijų reguliacija	Labai žema emocijų reguliacija
Rodo pasitenkinimą atlikęs užduotį.	Atlikęs užduotį vaikas neigiamai komentuoja arba demonstruoja neigiamą veido išraišką.
Geba reguliuoti susijaudinimo lygį,	Vaikas tampa labai liūdnas, susierzinęs, ARBA labai kvailioja, ir jam sunku pačiam nusiraminti.
Vaikas nerodo pykčio, susierzinimo.	Vaikas rodo pyktį, susierzinimą.

2.3.2 Atvejų analizė

Kadangi vaikų, dalyvavusių tyrime patiriami sunkumai yra labai skirtingi, svarbu atskleisti, kaip konkrečiam vaikui pavyko reguliuoti dėmesį, elgesį ir emocijas kiekvienos sesijos metu bei su kokiais iššūkiais ar pasiekimais susidūrė. Siekiant atskleisti kiekvieno vaiko savireguliacijos raišką ir plėtotę, pasirinktas atvejo analizės metodas. Šioje dalyje apžvelgiama kiekvieno vaiko patirtis dalyvaujant dramos terapijos procese. Čia gilinamasi ne į atskirus, konkrečius dramos terapijos pratimus, bet į vaiko patirtį kiekvienos sesijos ir visos programos metu. Becker (1970) paaiškina, kad atvejo analizė reiškia išsamią reiškinio analizę, atliktą intensyviai tiriant atvejį. Kita vertus, atvejo analize bandoma visapusiškai suprasti tiriamą įvykį, bet kartu sukurti bendresnius teorinius teiginius apie stebimų reiškinų dėsningumus. Atvejo analizė dažnas reiškinys mokyklose ir kitose vaikų lankomose įstaigose. Tai tikras pagalbininkas sprendžiant skirtingas socialines situacijas. Atvejo analizė papildyta grafiku, patikslinančiu skirtingų vaikų dėmesio, elgesio ir emocijų reguliacijos ypatumus bei dinamiką ne tik užduočių metu, bet visos sesijos metu. Grafikas nurodytas remiantis minėta PSRA skale. Vaiko savireguliacijos raiška fiksuojama tris kartus per sesiją – pradžioje, viduryje ir pabaigoje. 1 balas atitinka labai silpną, 4 – labai stiprią savireguliaciją.

2.3.3. Teminė terapeutės dienoraščių analizė

Tą pačią dieną kai vykdavo konkreči sesija, buvo rašomas dramos terapeutės dienoraštis. Po tos dienos sesijos vaizdo įrašo peržiūros, dienoraštis buvo dar detaliau papildomas. Parašius viso 15 dienoraščių, medžiaga kelis kartus perskaityta atskirai ir bendrai. Vėliau sekė tvarkingas duomenų perrašymas į kompiuterį, naudojant „Word“ programą. Duomenų analizei pasirinktas teminės analizės principas. Broun ir Clarke (2014) teigimu, teminė analizė padeda tyrėjui pamatyti tyrinėjamo fenomeno bruožų subtimumą ir atskleisti tyrimo duomenų gylį. Temos yra svarbios tuomet, kai atspindi svarbius aspektus, susijusius su esminiu tyrimo klausimu. Šiame etape buvo vadovaujama Broun ir Clarke (2012) aprašytais teminės analizės žingsniais:

1. Susipažinimas su duomenimis. Šis etapas apima įsigilinimą, panirimą į tyrimo duomenis, daugkartinį skaitymą ir perrašymą, jei naudojami garso ar vaizdo duomenys. Šiame etape rekomenduojama užsirašinėti, pasibraukti svarbius aspektus, padėsiančius įsigilinti į prasmę.
2. Pradinių kodų generavimas. Kodai yra pagrindiniai analizės elementai. Jei analizė yra mūrinis namas su čerpiniu stogu, tai temos bus sienos ir stogas, o kodai yra atskiros plytos ir čerpės. Kodai identifikuoja ir nurodo duomenų ypatybes, kurios yra susijusios su tyrimo klausimu. Kodai yra informacija, kuri tyrėjui atrodo vertinga ir įdomi.
3. Temų paieška. Šiame etape analizė pradeda formuotis nuo kodų pereinant prie temų. Temų paieška apibūdinama kaip aktyvus procesas, reiškiantis, kad temos yra ne atrandamos, bet generuojamos ir konstruojamos. Autoriai šį etapą prilygina skulptoriaus darbui: analitikas tarsi skulptorius, pasirenka kaip suformuoti ir paversti savo akmens gabalą (neapdorotus duomenis) į meno kūrinį (analizę). Šis etapas apima koduotų duomenų peržiūrą, nustatančią kodų panašumo ir sutapimo sritis. Pagrindinis temų ir potemių, kurie yra temos sudedamosios dalys, generavimo procesas apima kodų, kurie, atrodo, turi tam tikrą vienijantį požymį, sutraukimą arba grupavimą, kad atspindėtų ir apibūdintų nuoseklų ir prasmingą duomenų modelį.
4. Potencialių temų peržiūra. Šiame etape kuriamos temos peržiūrimos, atsižvelgiant į užkoduotus duomenis ir visą duomenų rinkinį.
5. Temų atpažinimas ir įvardijimas. Autorių teigimu, apibrėžiant temas yra svarbu gebėti nusakyti, kas yra unikalų ir specifiską kiekvienoje temoje. Tai galima patikrinti atsakant į klausimą, ar keliais sakiniais galima apibrėžti kiekvienos temos esmę. Geroje teminėje analizėje bus temų, kurios (a) nesistengia daryti per daug, nes idealiu atveju temos turėtų būti sutelktos atskirai; (b) yra susijusios, bet nepersidengia, todėl nesikartoja, nors jos gali būti grindžiamos ankstesnėmis temomis; ir (c) tiesiogiai atsako į tyrimo klausimą.

6. Ataskaitos rengimas. Šiame etape vyksta galutinė duomenų analizė ir rezultatų aptarimas. Šio etapo tikslas - pateikti įtikinamą istoriją apie surinktus duomenis, pagrįstą atlikta analize. Istorija turėtų būti įtikinama ir aiški, tačiau sudėtinga ir mokslinė. Svarbu remtis glaustumo, logikos, nuoseklumo principais, nesikartoti. Autoriai rekomenduoja temas pagrįsti parenkant pavyzdžius ir ištraukas iš duomenų.

Šio tyrimo metodo validumas ir patikimumas užtikrintas, remiantis trianguliacijos principu. Duomenys buvo renkami, terapeutui dalyvaujant grupinėje veikloje su tyrimo dalyviais, bei stebint ir analizuojant vaizdo įrašus.

2.4 Tyrimo validumas ir patikimumas

Bendras kokybinio darbo vidinis validumas taip pat buvo užtikrintas trianguliacijos principu – duomenys buvo renkami keliais skirtingais būdais – stebint vaikus dalyvaujant grupinėje sesijoje, stebint ir analizuojant vaizdo įrašus, fiksuojant elgesio, dėmesio ir emocijų savireguliaciją remiantis Vaiko elgesio protokolu, bei rašant dienoraščius po sesijų. Išorinis validumas užtikrinamas išsamiu, detaliu aprašymu, kiekviename tyrimo etape. Patikimumas užtikrinamas taip pat remiantis trianguliacijos principu, bei laipsnišku duomenų rinkimo kartojimu kitomis sąlygomis. Kai kurie pratimai buvo panašūs ar vienodi ir taikyti skirtingomis aplinkybėmis, pavyzdžiui pirmos ir penktos pamokos metu vykusiose sesijose, arba tų pačių pratimų kartojimas salėje ir klasėje.

2.5. Dramos terapijos programa

Kiekvienos sesijos metu buvo siekiama išbandyti įvairius dramos terapijos pratimus, siekiant pamatyti kaip skirtingi pratimai tinka savireguliacijos sunkumų turintiems vaikams. Kartais, priklausomai nuo tiriamųjų nusiteikimo, buvo keičiami ar adaptuojami pratimai pačios sesijos metu. Dramos terapijos programa parengta remiantis kitų dramos terapeutų (Jennings 1995; Jennings 1993; Leigh et al. 2013; Cattanach, 2003; Griede, 2005) aprašytais siūlomais pratimais, taip pat konsultuojantis su kolegomis, kitais dramos terapeutais.

3 lentelė: dramos terapijos pratimai

Sesija	pratimai
1	<ul style="list-style-type: none"> • Vaizduotę lavinantys žaidimai • Judesio pratimai • Improvizaciniai pratimai • Refleksija
2	<ul style="list-style-type: none"> • Meditacija pasitelkiant vaizduotę

	<ul style="list-style-type: none"> • Pasakojimas apie save pagal paveiksėlį • žaidimas su pirštų žaislais • Refleksija
3	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo žaidimai • pasakos kūrimas • istorijos užbaigimas • Refleksija
4	<ul style="list-style-type: none"> • Diskoteka ant kėdžių • Raumenų relaksacija • Objekto tyrinėjimas užrištomis akimis • Vaidinimo statymas
5	<ul style="list-style-type: none"> • Komandinio susitelkimo žaidimai • Pasakos kūrimas ir vaidinimas
6	<ul style="list-style-type: none"> • Emocijų pažinimo žaidimas • Dėmesingumo žaidimai • Įsivaizduojamo siužeto piešimas
7	<ul style="list-style-type: none"> • Emocinio pažinimo lavinimo žaidimas • Šokis skirtingomis kūno dalimis • Savo superherojaus kaukės kūrimas

2.6 Tyrimo eiga

Tyrimas buvo vykdomas 2022 metų vasario – balandžio mėnesiais. Visi tyrimo etapai išsamiai pateikti lentelėje. Tyrimas prasidėjo gavus mokyklos administracijos, klasės mokytojos ir mokinių tėvų sutikimus. Sesijų laikas buvo derinamas kiekvienos savaitės pradžioje, atsižvelgiant į tyrėjos darbo laiką mokykloje ir klasės mokytojos galimybes bei kitų mokyklų specialistų darbo su mokiniais grafikus.

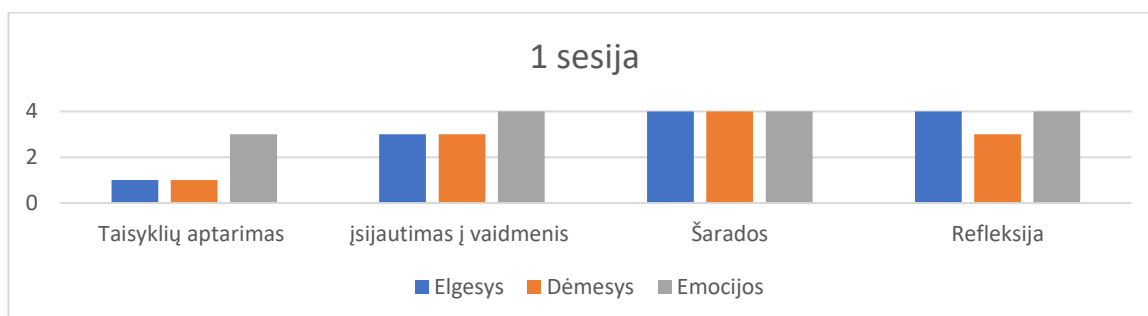
4 lentelė: tyrimo etapai

Etapo pavadinimas	Etapo aprašymas
I.Tyrimo pristatymas mokyklos administracijai	Vasario mėnesį buvo susitarta susitikti su mokyklos administracija, pristatyti tyrimą, aptarti galimybes bei gauti leidimą vykdyti tyrimą.
II.Tėvų sutikimai	Vasario viduryje buvo gauti tėvų informuoti sutikimai, kuriuose pateikta pagrindinė informacija apie tyrimą ir sąlygas.
III.Dramos terapijos sesijos specialiojoje klasėje	Vasario viduryje – balandžio pradžioje vyko 7 dramos terapijos sesijos. Jose dalyvavo 5 vaikai, tačiau dėl asmeninių aplinkybių tik vienas vaikas dalyvavo visose sesijose.

IV. Duomenų analizė	Balandžio pradžioje, bebaigiant dramos terapijos programą atliekama duomenų analizė ir rašomas magistro darbas.
---------------------	---

3. MOKINIŲ ELGESIO, DĖMESIO IR EMOCIJŲ REGULIACIJOS DINAMIKA DRAMOS TERAPIJOS PRATIMŲ TAIKYMO METU

Pirmosios sesijos tikslas buvo supažindinti vaikus su dramos terapija, leisti jiems vaidinti, pažiūrėti, kaip vaikai reaguoja į užduotis. Pačioje pradžioje su vaikais buvo tariamasi dėl bendrų grupės taisyklių. Kalbėtasi apie tai, kas yra dramos terapija ir kaip atrodys sesijos. Tuomet, kaip įprasta grupinėse sesijose, vyko apšilimo žaidimas, kurio metu vaikai turėjo vaikščioti po salę įsijautę į terapeutės pasakytus vaidmenis, pavyzdžiui, „įsivaizduok, kad laimėjai milijoną eurų“, „įsivaizduok, kad vaikštai per karštą smėlį“, „įsivaizduok, kad esi labai liūdnas“. Po apšilimo pratimo sekė pagrindinis žaidimas pavadinimu „Šarados“. Vaikai turėjo po vieną vaidinti savo sugalvotą daiktą arba gyvūną, o kiti vaikai turėjo atspėti kas yra vaidinama. Po pagrindinės užduoties vyko refleksija, kurios metu vaikai dalijosi kaip jaučiasi ir kuri veikla jiems labiausiai įsiminė. 1 paveiksle matyti, kaip atskiri pratimai prisidėjo prie savireguliacijos gebėjimų plėtojimo.

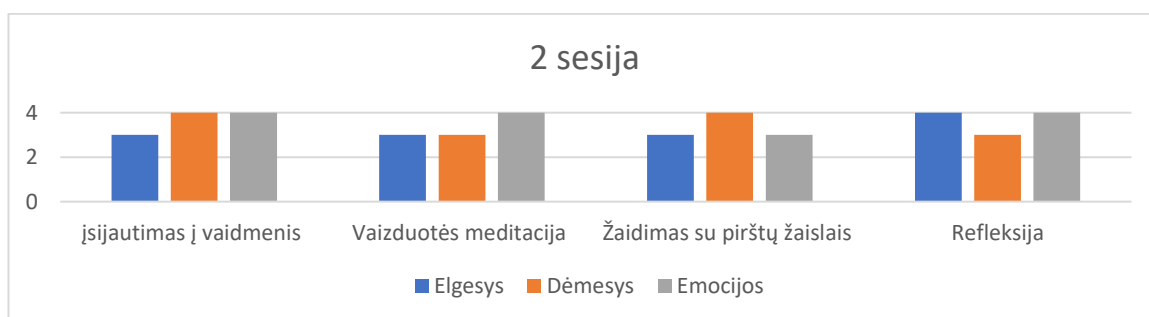


1 pav. Mokinių elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacijos dinamika pirmosios sesijos metu.

Kaip matoma paveiksle, pirmosios sesijos pratimai padėjo plėtoti vaikų savireguliaciją tiek elgesio, tiek dėmesio, tiek emocijų atžvilgiu. Visų pirma reikėtų paminėti, kad pirmoji sesija vyko pirmadienį 8 valandą ryto. Berniukai nebuvo pavargę. Taip pat tai buvo vienintelė sesija vykusi mokyklos salėje. Deja, kitiems užsiėmimams salės gauti nebuvo galimybės. Salė yra tuščia, joje nėra pašalinių daiktų. Taip pat tai nėra vieta, kurioje mokiniai praleidžia daugiausia laiko mokykloje. Pačioje pradžioje kai kurių berniukų dėmesys buvo nukreiptas į norimą veiklą, berniukai žaidė „vaskiči“ olimpiadą. Terapeutei atėjus ir paprašius vaikų sustoti į ratą, prirėkė keleto minučių, kol vaikai atėjo, tačiau daugelio jų veide buvo matyti nepasitenkinimas, jie atsikalbinėjo ir stovėdami rate sunkiai susikaupė. Visus vaikus labai gerai nuteikė ir įtraukė apšilimas - įsijautimas į vaidmenis, kuomet vaikai vaikščiojo po salę įsijautę į terapeutės pasakytą vaidmenį. Reiktų paminėti elgesį šio

pratimo metu, nes keli berniukai bandė patikrinti ribas, tačiau paprašyti jie nusiramindavo. Žaidimo „Šarados“ metu – netinkamo elgesio apraiškų nepastebėta, vaikai išliko susikaupę, taigi žaidimas tikrai stiprina savireguliacijos gebėjimus. Gražus, mandagus elgesys ir taisyklių laikymasis išliko iki sesijos pabaigos, tačiau vaikų dėmesys įvertintas vidutiniškai, dėl to, kad vaikai, artėjant sesijos pabaigai ėmė sunkiai sukaupti dėmesį.

Antrosios sesijos pradžioje vaikai turėjo pasidalinti, kaip jaučiasi, parodydami savo emociją atitinkantį judesį ir garsą. Po jo sekė vaikams jau žinomas apšilimo žaidimas – vaikščiojimas įsijautus į vaidmenį. Susikaupimui vaikams buvo duota užduotis atsigulti ir įsivaizduoti, kad esi sėkla iš kurios kažkas išaugs. Berniukai turėjo kurį laiką gulėti įsivaizduojant kas jie tokie ir vėliau po vieną papasakoti, kas jie per sėkla ir kas iš jos išaugs. Vaikai galėjo kurti ką tik nori. Pagrindinė užduotis buvo vaidinimo žaidimas, naudojant pirštų lėles - gyvūnelius. Vaikai turėjo išsirinkti po vieną lėlę, kurią naudos vaidinime. Terapeutė suteikė užduočiai aplinkybes: vaikai turėjo įsivaizduoti, kad turimi gyvūneliai yra miško gyventojai, kurie pirmą kartą vienas kitą mato ir turi susipažinti. Po kelių minučių terapeutė pasakė, kad reikia išrinkti miško žvėrelių prezidentą, taigi vaikai atitinkamai veikė pagal aplinkybes. Trečioji aplinkybė buvo – miške sprogsi bomba. Vaikai turėjo reaguoti į pasikeitusias aplinkybes ir žaisti. Po pratimo sekė aptarimas. Vaikai pasidalijo kaip jautėsi vaidmenyse, kas jiems patiko, kodėl elgėsi vienokiu ar kitokiu būdu.

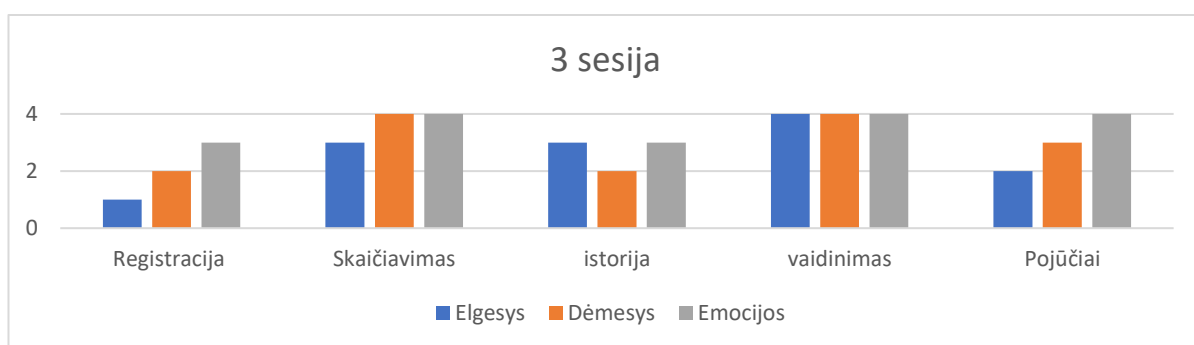


2 pav. Mokinių elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacijos dinamika antrosios sesijos metu.

Šioje sesijoje berniukus vėlgi labai įtraukė žaidimas, žaistas praeitos sesijos apšilimo metu – vaikščioti po klasę įsijautus į vaidmenis. Šį kartą buvo sunkiau, kadangi veiksmas vyko klasėje, kuri yra maža ir pilna įvairių daiktų, kurie nuolat blaško vaikų dėmesį. Kaip ir matoma paveiksle, meditacijos, paremtos vaizduote pratime, matėsi vaikų blaškymasis bei ne visuomet tinkamas elgesys, pasireiškiantis impulsyvumu, negebėjimu išlaukti savo eilės ar elgtis pagal susitarimus. Tačiau nepaisant įvairių stimulų, berniukai vis tiek buvo įsijautę, pozityviai nusiteikę, vykdė nurodymus. Pagrindinė sesijos užduotis, vykusi sesijos viduryje, buvo pirštų žaislų vaidinimas. Berniukai buvo labai susidomėję, įsitraukę, pagarbiai elgėsi vieni su kitais, bendradarbiavo. Situacija, kuomet Saulius susipyko su kitu draugu, atėmęs jo žaislą, nepaveikė kitų vaikų elgesio. Kiti berniukai nepasimetė,

nesusierzino, gražiai ramino nuskriaustą berniuką ir jo žaislą, kvietė grįžti į žaidimą. Šis pratimas ne visiems vaikams padėjo palaikyti itin aukštą elgesio ir emocijų reguliaciją, todėl ir paveiksle matomi žemesni balai. Taigi, kaip ir pirmoje sesijoje, vaidinimo žaidimas, nors šiek tiek ir kitoks, padėjo vaikams reguliuoti savo dėmesį ir elgesį, šiek tiek mažiau - emocijas. Kaip matoma, savireguliacija išliko ir sesijos gale. Nors ir vienam iš berniukų, buvo sunku išlaukti savo eilės pasisakyti.

Trečiosios sesijos pradžioje vaikai turėjo parodyti kaip jaučiasi rodant judesį ir skleidžiant garsą. Kadangi vaikai buvo labai įsiaudrinę, buvo atliekamas susikaupimo – skaičiavimo iš eilės žaidimas. Iš pradžių, vaikai sėdėdami rate turėjo po vieną sakyti skaičių iš eilės. Vaikams apsipratus su užduotimis, buvo pasunkintos aplinkybės. Vietoje skaičių „3“, „6“, „9“, „12“, vaikai turėjo ploti. Po šios užduoties buvo kuriama istorija po vieną sakinį. Po jos berniukams buvo pateikta pagrindinė sesijos užduotis. Vienas iš vaikų turėjo ateiti į ratą ir suvaidinti kažkokį savo sugalvotą daiktą arba gyvūną ir į jį įsijautus sustingti bei įvardyti, kas tai per dalykas. Kiti berniukai turėjo ateiti ir papildyti tą objektą. Pavyzdžiui, jei berniukas sako „aš esu automobilis“, kiti berniukai atėję sako – „aš esu automobilio ratas“ ar „aš esu automobilio vairas“. Pagrindinis berniukas turi pasirinkti kurį papildymą renkasi. Vaikas, kurio pasiūlytas dalykas buvo pasirinktas lieka rate ir vaidina savo sugalvotą dalyką. Kadangi pastebėtas didelis vaikų įsiaudrinimas, neplanuotai buvo atliktas vienas dėmesingo įsisąmoninimo pratimas. Vaikai turėjo užsimerkę išgirsti kelis garsus, ieškoti aplink esančių tos pačios spalvos daiktų, pabandyti užuosti kelis kvapus.

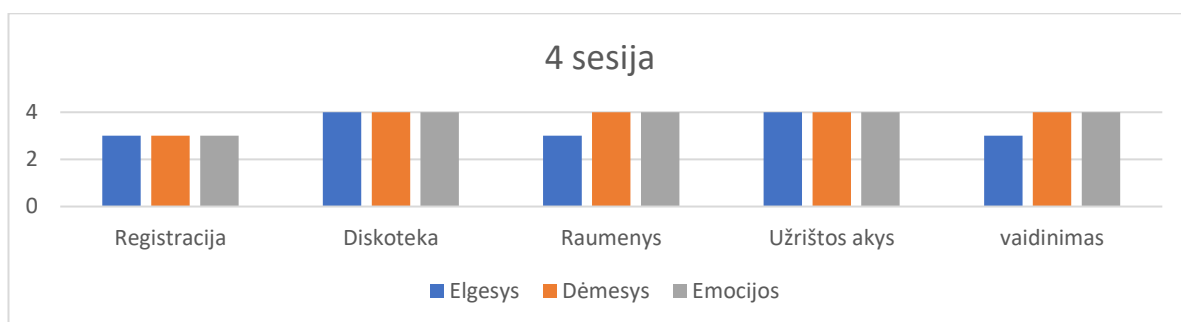


3 pav. Mokinių elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacijos dinamika trečiosios sesijos metu.

Iš paveikslo matoma, jog pradžia kaip visuomet buvo be galo sunki. Vaikai muistėsi, atsikalbinėjo, neklausė instrukcijų, nereagavo į prašymus, klausinėjo su sesija nesusijusių klausimų. Ne visai tinkamas elgesys išliko ir registracijos metu. Pagal grafiką matyti, jog skaičiavimo užduotis prisidėjo prie dėmesio, elgesio ir emocijų reguliacijos, vaikai skaičiuodami nurimo, šie tiek labiau susikaupė. Pratimo metu vaikai elgėsi gana gerai ir buvo įsitraukę, tačiau kelis kartus pasimatydavo išsiblaškytas bei pertraukinėjimas. Istorijos kūrimo po sakinių užduotis vaikus ne itin sudomino. Jų veiduose buvo matomas nuobodulys, o prie to prisidėjo ir susikaupimo trūkumas. Pagrindinėje – vaidinimo užduotyje nebuvo prašoma laikytis eilės tvarkos. Vaikai, kaip ir pirmosios sesijos metu,

galėjo eiti vaidinti, kai tik sugalvodavo ką vaidins. Šios užduoties metu vaikai buvo įsitraukę, susidomėję, laikėsi taisyklių. Stebima, kad tokio tipo užduotys vaikams sukelia daug pozityvių emocijų, prisideda prie elgesio ir dėmesio savireguliacijos stiprinimo. Susikaupimo, pojūčių jutimo pratime berniukai buvo kiek įsiauđrinę, ne visi klausė instrukcijos, trukdė vienas kitam. Tas pats pasakytina ir apie dėmesio reguliaciją – vaikai nuolat išblaškėdavo vienas kitą. Taigi pojūčių pratimas sunkiai tinkamas grupinėje terapijoje ir būtų naudingesnis dirbant individualiai.

Ketvirtosios sesijos pradžioje vaikai turėjo pasakyti kaip jaučiasi ir pasakyti, kokia spalva apibūdintų savo dabartinę būseną. Apšilimo užduotis buvo diskoteka ant kėdžių. Vaikai turėjo šokti kaip tik nori, neatsistodami nuo kėdžių. Vaikams nuraminti buvo pasirinktas raumenų relaksacijos pratimas. Berniukai turėjo įtempti tam tikras raumenų grupes, užlaikyti įtampą ir atpalaiduoti. Vėliau sekė pagrindinė užduotis – berniukams buvo užrišamos akys. Nematydami, jie turėjo išsitraukti vieną daiktą ir pabandyti suprasti ar įsivaizduoti kas tai per daiktas, kam jis naudojamas, kokia jo spalva, medžiaga ir kitos ypatybės ir apie tai visiems papasakoti, nematant. Po šio pratimo, vaikai turėjo komandiškai išsirinkti vieną iš daiktų ir apie jį sukurti istoriją ir ją suvaidinti. Po pratimo buvo refleksija, vaikai vėl pasakė kaip jaučiasi ir kuris pratimas labiausiai įstrigo.

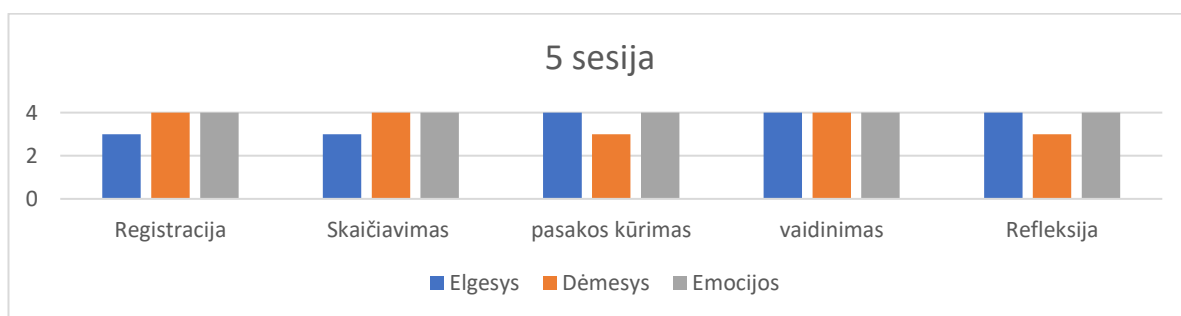


4 pav. Mokinių elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacijos dinamika ketvirtosios sesijos metu.

Registracijos metu, kaip įprasta, pastebima elgesio reguliacijos stoka, o tai lydi ir kiek mažesnę susikaupimą. Ne visi vaikai buvo nusiteikę gerai ir rodė geras emocijas, todėl grafike nepažymėtas aukščiausias balas. Diskotekos ant kėdžių metu, lyg sutartinai, visi vaikai buvo labai puikiai nusiteikę, įsijautę, elgesys buvo tinkamas. Buvo matoma, jog vaikams tikrai labai patiko šokti, net jei tai reikėjo daryti sėdint. Pasibaigus diskotekai, vaikams buvo nelengva nustoti šokti ir judėti, klausyti terapeutės, todėl pasirinktas atlikti raumenų relaksacijos pratimas, kuris padėjo berniukams susitelkti, tačiau menkas instrukcijų laikymasis signalizavo apie elgesio reguliacijos mažėjimą. Berniukai nenorėjo atleisti įtemptų raumenų, sulaukydavo kvėpavimą, todėl pratimą teko nutraukti. Užrištų akių pratimas labai padėjo vaikams palaikyti aukštą savireguliacijos lygį – nematydami aplinkos vaikai labiau susikaupė, įsitraukė. Nors labai norėjo nusiimti skaras ir savo akimis pamatyti turimus objektus, paprašius to nedaryti, terapeutės paklausė. Iš grafiko matoma, jog, dėmesio reguliacija buvo kiek

silpnesnė vaidinimo metu, nes ne visiems pavyko laukti savo eilės, tačiau elgesys buvo pakankamai geras. Emocijų ir dėmesio reguliacija šio pratimo metu nepakito.

Penktosios sesijos pradžioje vaikai turėjo pasakyti kaip jaučiasi parodant judesį ir garsą. Kiti vaikai turėjo pakartoti garsą kartu. Tokio pradžios pratimo paprašė patys vaikai. Vėliau vaikai turėjo komandoje skaičiuoti iki 20 užmerktomis akimis. Tikslas buvo kartu suskaičiuoti iki dvidešimties. Vienu metu tik vienas vaikas galėjo sakyti skaičių. Jei du vaikai vienu metu pasakydavo skaičių, skaičiuojama buvo nuo pradžių. Po skaičiavimo vaikai kartu su terapeutė kūrė istoriją. Iš pradžių aptarė kokios pagrindinės yra istorijos dalys ir ėmė kurti. Po to vaikai ją vaidino. Po vaidinimo su vaikais buvo aptariama istorija ir jos vaidinimas, vaikai dalijosi, kaip jiems sekėsi ir patiko ar nepatiko vaidinti. Vaikai dalijosi išpūdžiais apie tai, koks buvo jų vaidintas vaidmuo ir kokios jo savybės. Refleksijoje berniukai trumpai pasidalino kaip jaučiasi – atsakinėjo koks gyvūnas atspindi dabartinę nuotaiką.

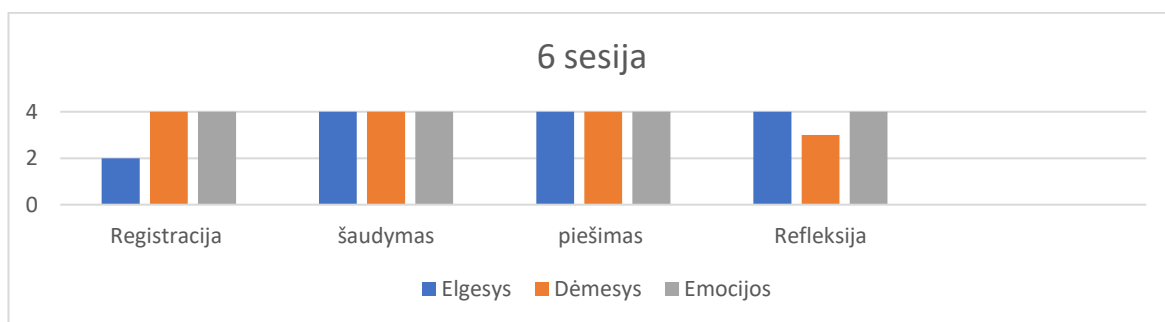


5 pav. Mokinių elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacijos dinamika penktosios sesijos metu.

Registracijos – emocijos parodymo, pasitelkiant garsą ir judesį pratime, berniukai kaip visuomet buvo įsijautę, elgėsi pakankamai gražiai ir gebėjo valdyti emocijas. Skaičiavimo užduoties pradžioje buvo kiek sunku vaikams nurimti, neskubėti, įsiklausyti į taisykles ir vieni kitus. Tačiau dėmesio reguliacijos atžvilgiu, šis pratimas buvo labai naudingas. Pasakos kūrimas turėjo kiek mažiau įtakos dėmesio reguliacijai, tačiau buvo pastebimas tik tinkamas elgesys. Vaidinimas, kaip ir matoma grafike, kaip ir ankstesnių sesijų metu stipriai prisidėjo prie savireguliacijos, kalbant tiek apie dėmesį, tiek apie elgesį, tiek apie emocijas. Refleksijos metu buvo jaučiamas noras greičiau pabaigti, tačiau gyvūno prilyginimas nuotaikai refleksijos metu vaikus ne tik pralinksmino, bet ir sudomino bei įtraukė.

Šeštosios sesijos nuotaikos ir emocinės būsenos įvardijimo užduotis buvo kiek ilgesnė. Berniukams buvo duota daug kortelių, ant kurių buvo užrašytos ir nupieštos įvairios emocijos. Kiekvienas vaikas turėjo išsirinkti vieną ar kelias tuometinę emocinę savijautą apibūdinančias korteles. Išsirinkę vaikai turėjo pasidalinti kokias emocijas išsirinko ir turėjo suvaidinti išsirinktas emocijas. Vėliau sekė užduotis – šaudymas. Vaikai turėjo vienas po kito rankos mostu šauti į kuri

nors kitą vaiką, o vaikas gavęs „šūvį“ turi siųsti šūvį kitam vaikui. Buvo prašoma žiūrėti vaikui, kuriam siunčiamas šūvis, į akis ir sakyti jo vardą. Vėliau, vaikams perpratus užduotį, vaikai turėjo sukurti šūvių seką – prisiminti kam siuntė, ir tą seką kartoti kelis kartus. Pagrindinė užduotis buvo nupiešti įsivaizduotą negyvenamą salą, kurioje esi su draugais ir priešais. Saloje nutinka tik Jums žinomas dalykas. Ir jūsų tikslas tą dalyką įveikti. Vaikai turėjo nupiešti įsivaizduotą siužetą. Po piešimo, kai kurie vaikai pasidalijo ką nupiešė ir kaip tai galėtų būti susiję su jų kasdienybe. Pabaigoje vaikai trumpai pasakė kaip jaučiasi po sesijos ir savo nuotaiką įvardyti remiantis orų prognoze, pavyzdžiui „jaučiuosi kaip žaibas“, „jaučiuosi lyg būtų vaivorykštė“.

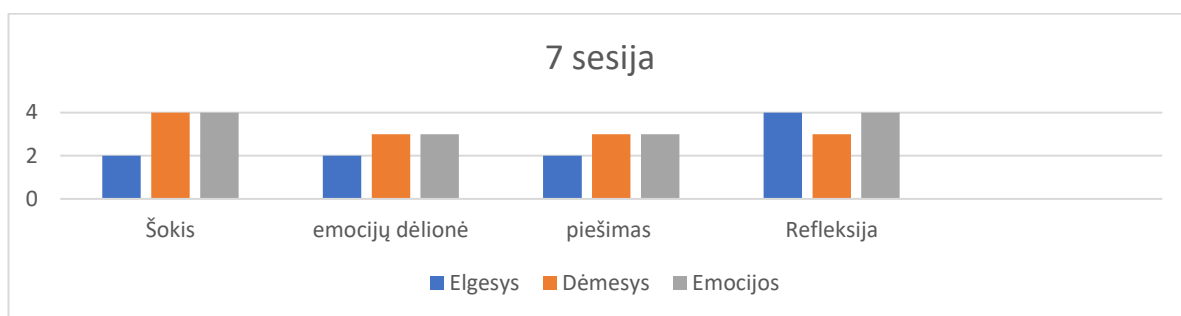


6 pav. Mokinių elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacijos dinamika šeštosios sesijos metu.

Nors vaikams patinka kalbėti apie savo emocijas, tačiau kortelės šiek tiek išprovokavo kai kurių berniukų elgesio sunkumų pasireiškimą. Berniukams buvo sunku nemėtyti, nelamdyti kortelių. Kai kuriems sunkiai sekėsi negadinti stimulinės medžiagos Nepaisant elgesio, šis pratimas tikrai prisidėjo prie dėmesio reguliacijos. Taip pat vaikai išreiškė didelį džiaugsmą ir susidomėjimą pamatę tiek daug skirtingų emocijų vienoje vietoje. Šaudymo užduotyje, kuri buvo skirta ir apšilimui ir susikaupimui berniukus labai stipriai įtraukė, jie buvo itin susikaupę. Pastebima, kad tose užduotyse, kuriose berniukai labai įsitraukę ir susidomėję – berniukai elgiasi gerai. Piešimas berniukus dar labiau nuramino. Pirmą kartą klasėje buvo tylą ir susikaupimas. Refleksija berniukams buvo įdomi, kadangi dalijomės emocijomis pasiremdami oru, berniukams tai buvo įdomu. Kadangi jau buvo sesijos pabaiga, matėsi kiek blaškesnis dėmesys.

Septintoji sesija prasidėjo kaip ir dauguma ankstesnių – vaikai sakė savo emocijas ir jas papildė garsu bei judesiu. Po šio pratimo vaikai turėjom pagal muziką šokti judinant ir koncentruojantis į atskiras kūno dalis. Vėliau vaikų buvo prašoma išsitraukti ant lapelio užrašytą emociją ir sudėlioti dėlionę iš detalių, atitinkančią tą emociją. Po šio pratimo buvo svarstoma, ar duoti vaidinimo žaidimą, ar piešimo, tačiau atsižvelgiant į tuometinę berniukų emocijų ir elgesio reguliaciją, buvo pasirinktas piešimo pratimas. Berniukai piešė superherojaus kaukę. Superherojus – žmogus ar įsivaizduotas personažas turintis savybes, kurias vaikai norėtų turėti. Piešdami ir baigę piešti vaikai turėjo

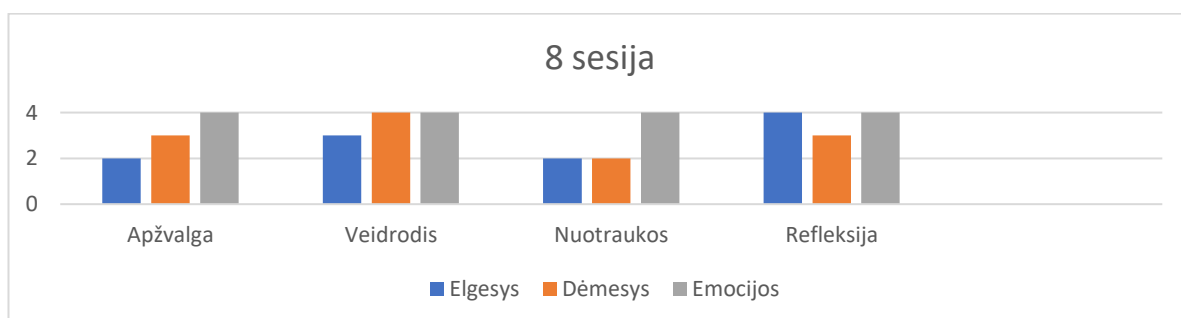
papasakoti kokią kaukę kiekvienas nupiešė, kodėl tokią pasirinko ir kokias savybes iš superherojaus norėtų perimti.



7 pav. Mokinių elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacijos dinamika septintosios sesijos metu.

Ši sesija buvo didelis iššūkis tiek terapeutui tiek vaikams. Nors buvo tik trys berniukai, reikėjo nemažai laiko, kol bus galima pradėti sesiją. Kaip matoma iš grafiko, šokis vaikus šiek tiek nuramino. Paveikslėlių dėliojimo užduotyje, du vaikai kalbėjo vienas per kitą. Stabilus elgesys pasimatė tik tuomet, kai reikėjo pristatyti savo emociją ir apie ją papasakoti – berniukai įsijautę pasakojo, vienas kito klausė Nors praeitos sesijos metu piešimas berniukus įtraukė ir nuramino, šįkart pasisekė prasčiau. Įdomiausia, kad piešimo užduotis labiausiai įtraukė ir nuramino Eriką, kurio elgesys ir dėmesys buvo sunkiai valdomas ankstesnių pratimų metu. Deja, kitiems vaikams šįkart piešimas nepadėjo nei nusiraminti nei susikaupti. Refleksijos metu elgesio savireguliacija pagerėjo, o kadangi buvo sesijos pabaiga, vaikai atrodė laimingi. .

Aštuntosios sesijos pradžioje trumpai buvo aptarta dramos terapijos programa ir praėjusios sesijos. Vėliau vaikai dalijosi, kaip sekėsi Šv. Velykų atostogos ir ką per jas veikė. Apšilimas buvo paremtas žaidimu „Veidrodinis atspindys“. Berniukai sustojo poromis, ir vienas poros narys rodė judesius, o kitas turėjo kartoti, tarsi būtų veidrodis. Kiek vėliau, berniukai po vieną ėmė rodyti judesius visiems likusiems vaikams – o šie kartoti judesius. Pagrindinė užduotis buvo su nuotraukomis. Berniukai turėjo vieną po kitos išsitraukti įvairias nuotraukas nežiūrint ir po to sugalvoti istoriją pagal ištrauktas korteles. Po užduoties, refleksijos metu, berniukai turėjo pasakyti tuo metu dominavusią emociją bei pasakyti, kokia spalva atspindi tą emociją.



8 pav. Mokinių elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacijos dinamika aštuntosios sesijos metu.

Pokalbio metu berniukai pradžioje daug judėjo, maivėsi, tačiau tai darė tyliai, netrukdam kitiems. Apšilimo metu, kuomet kartojo vieni kitų judesius, berniukai buvo tikrai labai stipriai įsijautę. Pratimo pradžioje ne visų elgesys buvo itin tinkamas, šiek tiek jautėsi pasipriešinimas ir nenoras atlikti užduotį, tačiau ilgainiui elgesys pasitaisė. Žaidimo su nuotraukomis užduoties pradžioje, berniukams buvo be galo sunku nežiūrėti į ištrauktas nuotraukas. Vaikai net patys įvardijo, jog jiems labai smalsu pasižiūrėti, kokias nuotraukas išsitraukė ir neturi kantrybės išlaukti. Kuriant istorijas atsivėrė berniukų fantazijos klodai – buvo labai įdomu stebėti ir klausyti, kokia laki yra vaikų vaizduotė. Visi labai įsijautė, jiems buvo įdomu ir patiems kurti ir kitų istorijų klausyti. Refleksijos metu, kadangi artėjo pertrauka, vaikai kiek išsiblašė, tačiau elgesys išliko geras.

Kadangi vyko tik 8 sesijos, ir buvo tik vienas vaikas, kuris nepraleido nei vienos iš jų, savireguliacijos pokyčio nepastebėta. Tačiau galima matyti, jog savireguliacija sesijos pradžioje būdavo silpnesnė nei sesijos viduryje ar gale. Kalbant su klasės mokytoja bei stebint vaikus kitų pamokų metu, berniukų savireguliacijos gebėjimai niekada nepasireiškia tolygiai. Vieną kartą vaiką išprovokavęs stimulus, kitą kartą net neatkreipia jo dėmesio. Kaip sako mokytoja „priklauso nuo dienos“. Apžvelgus bendrą savireguliacijos gebėjimų dinamiką skirtingų pratimų metu, yra svarbu pamatyti, kaip kiekvienam vaikui sekėsi atskirų sesijų metu.

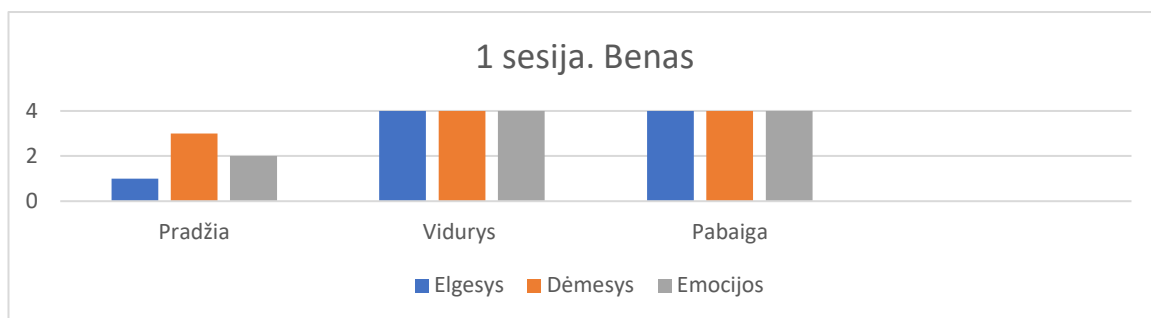
4. ATVEJŲ ANALIZĖ

Stebint bendras vaikų grupės elgesio, dėmesio ir emocijų savireguliacijos tendencijas atskirų pratimų metu, susidaro bendras vaizdas, kokie pratimai tinkami šiai vaikų grupei. Tačiau siekiant atskleisti kaip skirtingus vaikus ir jų savireguliaciją veikia dramos terapijos sesijos, atlikta atvejų analizė. Berniukų savireguliacijos aprašymas taip pat papildytas grafiku, kad būtų galima susidaryti geresnį vaizdą apie vykusias sesijas bei savireguliacijos raišką ir dinamiką jų metu. 1 balas reiškia labai silpną savireguliaciją, 4 – labai stiprią savireguliaciją.

Atvejo analizė - Benas

Benas yra devynmetis berniukas, kuriam yra nustatytas kompleksinis sutrikimas: (prieštaraujantis neklusnumas), emocijų (nerimo spektro) sutrikimas bei fonologinis kalbos sutrikimas. Pedagoginės psichologinės tarnybos vertinimo išvadose pateikiama, jog berniuko pagrindiniai psichologiniai sunkumai yra dėmesys, impulsyvumas, emocijų ir dėmesio reguliacija, socialiniai įgūdžiai, savivertė, motyvacija, jautrumas garsams bei pokyčiams. Berniukas dažnai jaučiasi suirzęs, tą dažnai įvardija ir pabrėžia. Dirbant grupėje pastebimas nuolatinis nepasitenkinimas kitais grupės nariais, pyktis ant jų bei skundimas. Jis neretai vietoj įsitraukimo,

pasirenka stebėti kitus vaikus, kartu išreiškiant nemalonius jausmus jų atžvilgiu. Benas yra iniciatyvus, kalbus, žaismingas, siekiantis būti dėmesio centre, tačiau konfliktiškas ir prieštaraujantis. Jis sunkiai priima kritiką, dažnai į ją reaguoja užsisklendimu, pasitraukimu iš grupinės veiklos, tačiau pasitraukęs piktybiškai trukdo vesti sesiją kitiems vaikams, juos kalbina, juokina ar komentuoja grupės darbą. Beniuko elgesys, dėmesys ir emocijos buvo vertinamos tris kartus per sesiją – pradžioje, viduryje ir pabaigoje, 1 balas žymi labai prastą reguliaciją, o 4 – labai aukštą reguliaciją. 1 lentelėje pateikiama Beno elgesio, dėmesio ir emocijų dinamika pirmosios dramos terapijos sesijos metu.

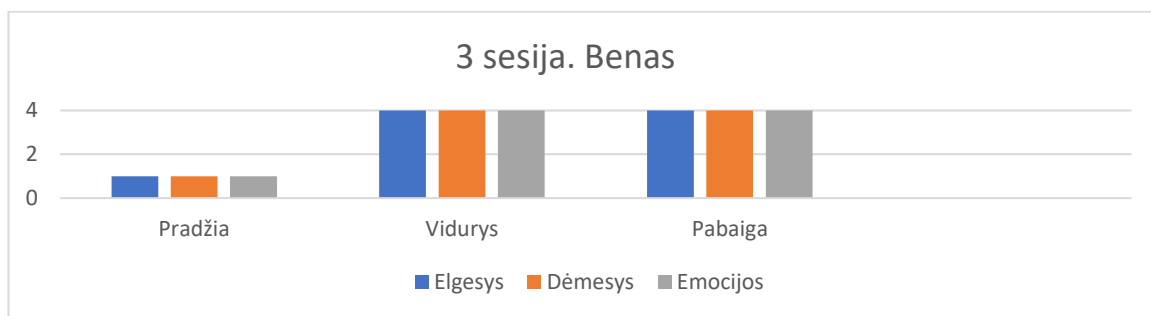


9 pav. Beno savireguliacijos dinamika pirmosios sesijos metu.

Kaip matoma grafike, Benas pirmosios sesijos pradžioje susiduria su elgesio ir emocijų reguliacijos sunkumais. Instrukcijų ir taisyklių pateikimo laikas berniukui yra tikras iššūkis. Berniuko dėmesys įvertintas 4 balais, nes nors jis ir koncentruojasi į netinkamą elgesį ir dūkstančius draugus, visgi išlieka susikoncentravęs ties užduotimi. Kelis kartus paprašo kitų vaikų būti tyliau, nes teigia, negalintis susikaupti. Šis elgesys leidžia daryti prielaidą, kad jautrumas garsams yra tikrai berniuko silpnoji pusė, kuri paminėta ir dokumentuose pateiktose išvadose. Terapeutei davus užduotį vaikščioti tylomis, Benas nenustoja kalbėti ir juokinti kitų vaikų. Kai reikia stovėti nejudant, Benas, nepaisydamas kitų vaikų vienintelis juda ir bando juokinti kitus. Taigi, berniukas nuolat atsisako laikytis taisyklių, ginčijasi sudrausminamas, rodo didelį nepasitenkinimą, sunkiai valdo kilusias emocijas. Tai primena apie berniuko prieštaraujančio neklusnumo sutrikimą bei emocijų reguliacijos sunkumus. Vis dėl to, pagrindinės veiklos sesijos viduryje, metu berniuko elgesys, emocijos ir elgesys normalizuojasi, jis vaidina visu kūnu, dalyvauja užduotyje laikydamasis taisyklių, ramiai išlaukdamas savo eilės. Benas susikaupęs spėlioja, ramiai stebi kitų vaikų vaidinimus ir pats vaidina. Berniukas išlieka įsitraukęs, susikaupęs ir besielgiantis gražiai ir refleksijos metu, iki sesijos pabaigos.

Analizuojant Beno reguliacijos gebėjimų plėtojimą pirmosios sesijos metu, svarbu paminėti, kaip kokia veikla prie to prisidėjo. Apšilimas, kurio metu berniukai turėjo vaikščioti po salę įsijautę į terapeutės pasakytus vaidmenis, pavyzdžiui, „įsivaizduok, kad laimėjai milijoną eurų“ Benui padėjo sukaupti dėmesį. Nors užduotyje buvo labai susikoncentravęs į tai, ką daro kiti vaikai, nuolat

stebėjo ir komentavo jų elgesį, tačiau ir pats buvo įsijautęs ir susikoncentravęs į užduotį. Nors ši užduotis ne itin prisidėjo prie emocijų ir elgesio reguliacijos, tačiau dėmesio reguliacijai tikrai turėjo įtakos. Vėliau, vaidmenų žaidimas paskatino berniuko įsitraukimą – berniukui tapo lengviau valdyti ne tik dėmesį, bet ir emocijas bei elgesį, nes jis įsitraukė, ir matėsi, jog yra patenkintas užduotimi, bei be didelių pastangų, elgiasi gražiai..

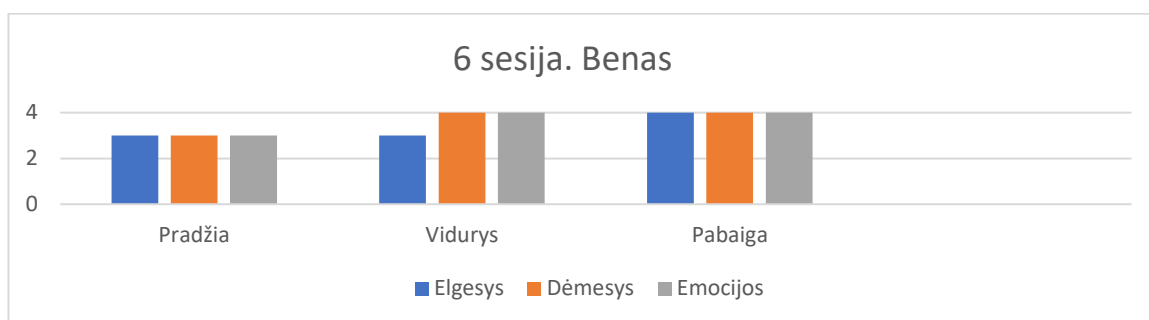


10 pav. Beno savireguliacijos dinamika trečiosios sesijos metu.

Kaip matoma grafike, pačioje trečiosios sesijos pradžioje vėl pastebimas berniuko iššūkis susikaupti. Jis vis nususukinėja į langą terapeutei bekalbant, jo dėmesys nukrypsta į kitus dalykus bei vaizdą pro langą, tačiau ne į tai, ką sako terapeutė. Paprašytas ateiti į ratą berniukas atsikalbinėja. Taigi vėl išryškėja berniuko prieštaraujančio neklusnumo sutrikimo požymiai, o kartu su jais ir dėmesio reguliacijos sunkumai. Pastebima silpna elgesio reguliacija, berniukas neklauso instrukcijų, beveik nereaguoja į prašymą nusiraminti ir atsistoti į ratą. Net atėjęs į ratą jis toliau šūkauja, kalba su draugais, nekreipia į terapeutę dėmesio. Paprašytas nusiraminti berniukas susierzina, sunkiai valdo neigiamas emocijas. Vėliau, susikaupimo - skaičiavimo pagal eilę užduoties metu, Benas tampa labiau susikaupęs, mažiau blaškosi, ramiai laukia savo eilės, stengiasi nesuklysti. Pastebima, jog normalizuojasi ir elgesio bei emocijų reguliacija. Istorijos kūrimo užduotyje pastebimas dėmesio kreipimas ne į užduotį o į kitus vaikus, vienu metu berniukas pasimeta, susierzina, nežinodamas kaip pratęsti istoriją, pats nebando sugalvoti sakinio. Pagrindinėje sesijos užduotyje, kurioje prašoma vaidinti tam tikrus objektus ir juos papildyti – sukurti figūrą iš vaidinamų objektų, berniukas įsitraukia, matosi jog Beno nebeerzina kiti vaikai, stipri elgesio reguliacija laikosi visos užduoties metu.

Pastebima, kad užduotys, kuriose yra mažai improvizacijos, yra aiški struktūra ir berniukui suprantama, kada jo eilė - Benas būna susikaupęs, įsitraukęs. Tokios užduotys jam padeda kontroliuoti situaciją, o tai labai svarbu, nes vienas iš pagrindinių Beno sunkumų yra jautrumas pokyčiams. Kontroliuodamas situaciją berniukas geba kontroliuoti ir savo elgesį bei emocijas. Tikėtina, vaidinimo užduotys jam priimtinos, dėl geros regimosios atminties, stiprios kalbinės ir vizualinės informacijos integracijos, kurios yra apibrėžiamos kaip berniuko stipriosios pusės. Taip

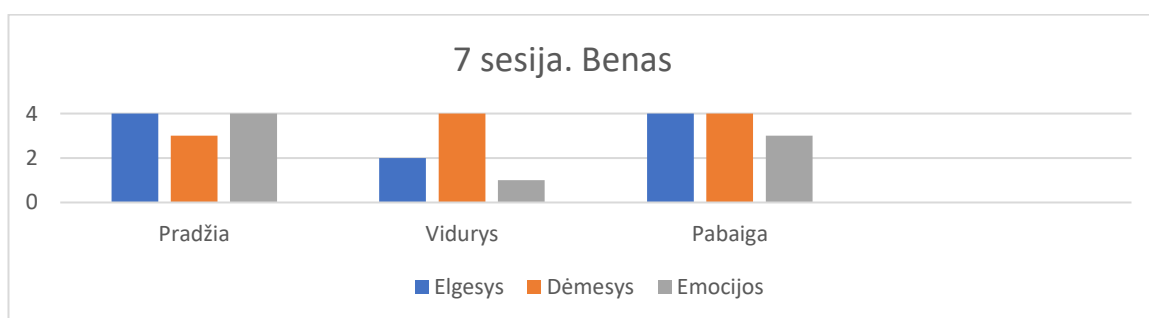
pat ši ir panašios vaidinimo užduotys, konkrečiai Beno atveju, prisideda prie elgesio dėmesio ir emocijų reguliacijos.



11 pav. Beno savireguliacijos dinamika šeštosios sesijos metu.

Šeštosios sesijos pradžioje rinkdamasis korteles atrodo gana susikaupęs, įdėmiai jas apžiūrinėja ir renkasi sau tinkančias. Berniukas taip pat kaip ir ankstesnių užsiėmimų metu, vis pastebi kitų vaikų elgesį ir pasisakymus juos garsiai komentuoja bei skundžia. Taip pat įvardija kad pats yra įniršęs, piktas ir nervingas ypač dėl kitų vaikų elgesio. Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad berniuką išprovokuoja kiti vaikai, garsiai komentuodami ir sakantys, kokios, jų nuomone, kortelės tiktų Benui. Neigiamas emocinis fonas išlieka iki pat pagrindinės sesijos užduoties. Apšilimo metu matomas susikaupimas, lydimas kiek geresnių emocijų ir elgesio. Stipri savireguliacija išliko ir pagrindinės sesijos veiklos metu - piešiant.

Šioje, kaip ir ankstesnėse sesijose pastebėta, kad veiklos, kuriose nereikia daug kalbėti, yra aiškios taisyklės ir struktūra – prisideda prie dėmesio reguliacijos, o tuo pačiu ima gėrėti ir elgesio bei emocijų reguliacija. Pagrindinėje užduotyje vaikai piešia įsivaizduotą siužetą. Pastebima, kad šios ir kitų sesijų metu, piešimas nuramina berniuko įsiauđrinusias emocijas, elgesį ir padeda sutelkti dėmesį į save ir savo piešinį bei užduotį.

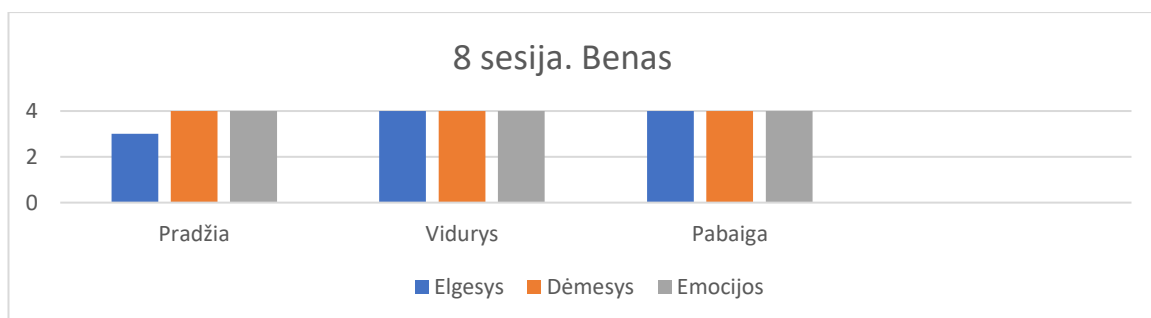


12 pav. Beno savireguliacijos dinamika septintosios sesijos metu.

Septintą užsiėmimą berniukas pradeda gana ramiai nusiteikęs. Berniukas netgi pirmąkart įvardija, jog jaučiasi gerai. Apšilimo metu berniukas nėra pilnai įsitraukęs, jį blaško kiti vaikai. Viso užsiėmimo metu berniuko dėmesys svyruoja tarp užduoties ir tarp kitų vaikų. Berniukas panašiai,

kaip ankstesnėse sesijose, stipriai koncentruojasi į tai kaip ir ką daro ir elgiasi kiti vaikai. Tačiau Sauliui ir Erikui dūkstant, Benas stengiasi išlikti ramus, susikaupęs. Dėliojant veiduką pagal emociją, Benas susierzina, ima kalbėti nesulaukęs savo eilės, skūstis kitų vaikų elgesiu, komentuoja jų pasisakymus. Išprovokuoja Saulių ir berniukai susipeša. Susipešęs su Sauliumi, sesijos viduryje, berniukas stipriai susierzina. Įniršis ir siekis įžeisti draugą, išlieka iki piešimo užduoties. Kaip ir matoma grafike, tik užsiėmimo pabaigoje, Benas vėl gebėjo kontroliuoti savo neigiamas emocijas. Piešimo užduoties metu Benas nurimsta, nebekreipia dėmesio į prie jo lendantį Saulių.

Tikėtina, kad šiame užsiėmime Benas jautėsi geriau, nes jie buvo tik trise. Pačioje pradžioje, kuomet reikėjo šokti koncentruojantis į atskiras savo kūno dalis, berniukas ne itin įsitraukė, matėsi, kad šokdamas berniukas nesijautė jaukiai. Dėlioti emociją rodėsi, kad jam yra įdomu, tačiau vaiką be galo blaškė Saulius. Taigi, šiuo atveju ši užduotis tik pablogino Beno savireguliaciją. Tačiau, kaip ir anksčiau, nors ir kitokiu tikslu užduota, piešimo užduotis visapusiškai nuramino Beną.



13 pav. Beno savireguliacijos dinamika aštuntosios sesijos metu.

Pačioje aštunto užsiėmimo pradžioje Beno elgesys buvo pakankamai geras, berniukas buvo ganėtinai ramus. Šiek tiek komentuoja kitus vaikus, tačiau mažiau nei kitų užsiėmimų metu. Nors kiti vaikai kalbėdami pertraukia vieni kitus, Benas tokio elgesio vengia. Jis šiek tiek nervinasi dėl Sauliaus, kuris baksnoja jį kojomis. Ruošiantis apšilimo žaidimui, Benas demonstruoja nepaklusnumą, teigia, kad su Sauliumi poroje nebus, užgaulioja jį negražiais žodžiais. Prasidėjus pratimui, kurio metu reikėjo kartoti porininko judesius, berniuko emocijos nurimo, dėmesys bei elgesys tapo stabilesnis, klausėsi ir elgėsi pagal taisykles. Pratimo pabaigoje pradėjo matytis šypsena ir pozityvios emocijos Beno veide. Nors komentavo ir nuolat skundė kitus, tai darė be didelio nepasitenkinimo. Vėliau, kuriant istoriją pagal korteles, berniukas buvo įsijautęs, nusiteikęs gerai, elgesio reguliacijos stokos nepastebėta. Pratimas truko ilgai, tačiau berniuko savireguliacija viso pratimo metu išliko stabili. Tas pats pastebima ir refleksijos metu.

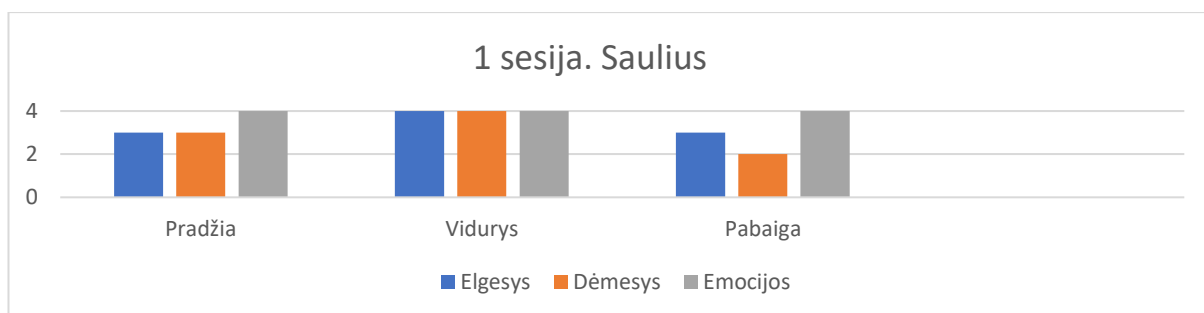
Nors tai ir nebuvo pirma pamoka 8 valandą ryto, tačiau Benas buvo tikrai palyginus su ankstesnėmis sesijomis, ramus ir gerai nusiteikęs. Berniukui ypač tinka žaidimai, kuriuose yra

paveikslėliai su situacijomis ar nuotraukomis iš kurių kuriama istorija. Berniukas tokių užduočių metu atpalaiduoja susikaupusias neigiamas emocijas, išlieka susitelkęs ir elgesys taip pat tinkamas.

Pabaigus dramos terapijos programą ir dar kartą peržiūrėjus, išanalizavus vaizdo įrašus, matyti, kad Benas sunkiausiai dėmesį sukaupia tuo metu, kai vyksta instrukcijos pateikimas bei perėjimai tarp užduočių. Taip pat dažnai vaikas ypač daug dėmesio skiria kitų vaikų pasisakymams, Benas dažnai išsiblaško dėl kitų sakomų žodžių ar leidžiamų garsų, ypač reaguoja jei kažkas yra sakoma apie jį. Berniukas itin emociškai reaguoja į įvairią kritiką bei nuomonę savo atžvilgiu. Berniuko dėmesys ir emocijos be galo susijusios su jo aplinkoje esančiais žmonėmis. Benas kiekvieną sesiją pabrėždavo, kaip stipriai jį erzina kiti vaikai, jų leidžiami garsai, atliekami veiksmai. Susierzinimą neretai lydi tokie veiksmai kaip priemonių mėtymas, pravardžiavimas, skundimas ar atsitraukimas nuo bendros grupės veiklos. Taip pat tarpų tarp užduočių metu, pastebimi ir su elgesiu susiję iššūkiai, kuomet berniukas nesistengia paisyti prašymų nebekalbėti ir susikaupti. Veiklos, kurių metu yra aiški struktūra ir mažai kalbėjimo, pavyzdžiui skaičiavimas iš eilės ar ženklo siuntimas kitam žaidėjui bei piešimas, labiausiai plėtoja Beno savireguliacijos gebėjimus. Taip pat berniukas įsitraukia ir gražiai ima elgtis tose užduotyse, kai jis gali žodžius išreikšti judesiais.

Atvejo analizė - Saulius

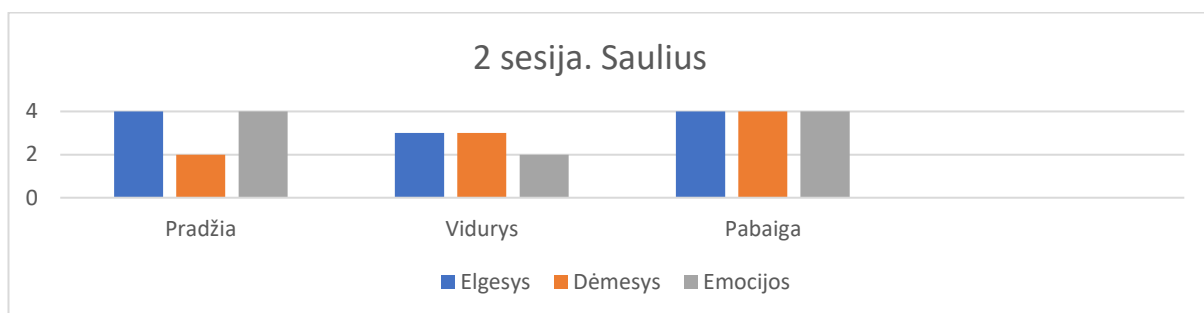
Saulius yra aštuonmetis berniukas, kuriam yra nustatytas kompleksinis sutrikimas: emocijų (nerimo spektro) sutrikimas, kalbos (nežymus kalbos neišsivystymas) sutrikimas, sunkumai dėl sulėtėjusios raidos (pažintinės, motorikos, socialinės). Dokumentuose pažymimi tokie sunkumai: kalbos suvokimo ir raiškos, savireguliacijos, pažintinių gebėjimų ir emocijų sunkumai. Grupinės dramos terapijos sesijose berniukas nuolat blaškosi, nesusikaupia, tačiau galima daryti prielaidą, kad tai kyla iš nesugebėjimo suprasti apie ką kalbama ir to pasekoje orientuotis kas vyksta. Berniukas neretai užsižiūri į vieną tašką, užsimiršta, reikalingas nuolatinis skatinimas „sugrįžti“ į čia ir dabar momentą.



14 pav. Sauliaus savireguliacijos dinamika pirmosios sesijos metu.

Kaip matoma, grafike, pirmosios sesijos pradžioje Saulius susiduria su elgesio ir dėmesio reguliacijos sunkumais. Jis nekreipia dėmesio į terapeutę, nors ir ateina į ratą, tačiau jo mintys visai kitur. Berniukas juda, nuolat muistosi, kartoja netinkamą kitų vaikų elgesį. Pagrindinės užduoties metu, berniuko elgesys pastebimas kaip drausmingas, tačiau jis vaidinti atsisakė ir į veiklą apskritai neįsitraukė. Pastebimas nedidelis susijaudinimas, ypač pasiūlius jam ateiti vaidinti. Čia galima pastebėti emocijų (nerimo spektro) sutrikimą. Reflektuojant sesijos patyrimus Saulius bėgioja, juda, atsakinėja į klausimus ne tai, ko jo klausiama. Refleksijos metu berniukui vėl tampa sunku reguliuoti savo elgesį ir dėmesį, jis aktyviai bando gauti terapeutės dėmesį baksnodamas jai į šoną, jai bekalbant su kitais vaikais.

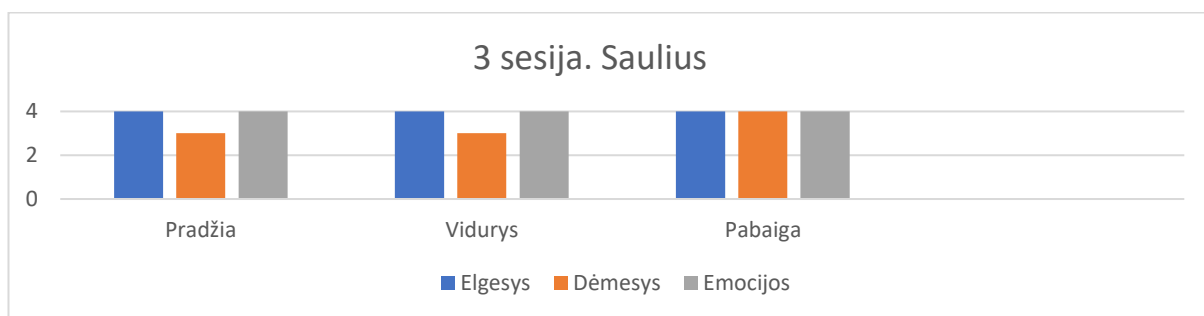
Apšilimas – įsijautimas į tam tikrus vaidmenis padėjo berniukui sukaupti dėmesį įsijausti į vaidmenis, berniukas buvo „čia ir dabar“. Jam itin patiko kūnu ir judesiais vaidinti nurodytus vaidmenis, kadangi nereikėjo kalbėti. Nors ir į pagrindinę užduotį berniukas pilnai neįsitraukė vaidindamas, jis susidomėjęs stebėjo, kaip užduotį atlieka kiti vaikai. Taigi net ir stebėjimas prisidėjo prie geresnės dėmesio reguliacijos.



15 pav. Sauliaus savireguliacijos dinamika antrosios sesijos metu.

Antrosios sesijos apšilimo metu, kuomet reikia vėl įsijausti į vaidmenis ir vaikščioti po klasę, berniukas yra įsijautęs, dėmesingas, kupinas pozityvių emocijų. Meditacijos metu berniukas išlieka susikaupęs, įsitraukęs. Susikaupimo veiklos metu prireikia šiek tiek laiko, kol berniukas nusiramina ir terapeutė gali pradėti pristatinėti taisykles. Kol kiti vaikai pasakoja apie save, Saulius ramiai klauso, net tuo metu, kai kiti vaikai trukdo. Pagrindinės užduoties metu, Saulius yra įsijautęs į žaidimą, tačiau susipykęs su draugu, tampa pasimetęs, susikrimtęs. Išgąstis ir pasimetimas išlieka beveik visos sesijos metu. Matoma, jog bet kokie, net ir nedideli konfliktai stipriai paveikia jo emocinę būseną ir signalizuoja apie emocijų (nerimo spektro) sutrikimo pasireiškimą..

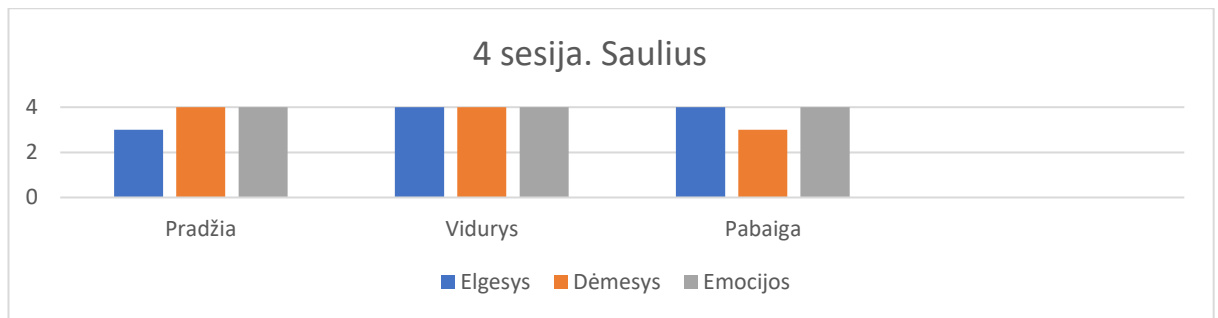
Galima pastebėti jog užduotys, kuriose reikia įsijausti į vaidmenį, pasitelkiant kūną, berniukui padeda susikaupti, susikoncentruoti ir nurimti. O tai daro įtaką ir elgesiui, nes kai Saulius susitelkia į užduotį, jo elgesys taip pat tampa tinkamas. Tačiau pastebima, kad laisvi, nestruktūruoti žaidimai Sauliui sekasi sunkiai, kadangi susiduria su iššūkiais reguliuoti savo elgesį ir emocijas.



16 pav. Sauliaus savireguliacijos dinamika trečiosios sesijos metu.

Berniukas sesijos pradžioje sukiniėjasi, vaikšto tai į vieną tai į kitą pusę, žvalgydamasis aplinkui ir tarsi būdamas kažkur ne čia. Tačiau paklaustas, ką prisimena apie praeitą susitikimą, berniukas atsako tai ką veikė vakar namie - šiuo ir kitais panašiais atvejais pasireiškia Sauliaus kalbos suvokimo sunkumai, kurie grupinės terapijos procese yra ne mažas iššūkis ir trukdis tiek terapeutei, tiek visam grupės darbui. Susikaupimo - skaičiavimo iš eilės užduoties pradžioje berniukas veikiamas kitų draugų, apžiūrinėja Mindaugą, ropojantį po klasę keturiomis, nekreipia dėmesio į vaikus drausminančią terapeutę, susidūrė su dėmesio reguliacijos sunkumais. Skaičiavimo užduotyje berniukas stengėsi koncentruoti savo dėmesį į užduotį ir sekti skaičiavimą. Kuriant istoriją po sakinį berniukas elgėsi gražiai, tačiau visdar buvo išsiblaškęs. Kitoje užduotyje, kurioje reikėjo vaidinti objektą ir prijungti kitas detales prie jo, berniuko dėmesys kito kas minutę, vienu metu jis lyg ir susitelkia į užduotį, tačiau labai greitai pamiršta kas vyksta - juda, šoka ant kėdės nekreipdamas į kitus vaidinančius vaikus ir „sugrįžta” paskatintas. Kaip matoma, elgesio ir emocijų reguliacija šįkart sėkminga ir stabili.

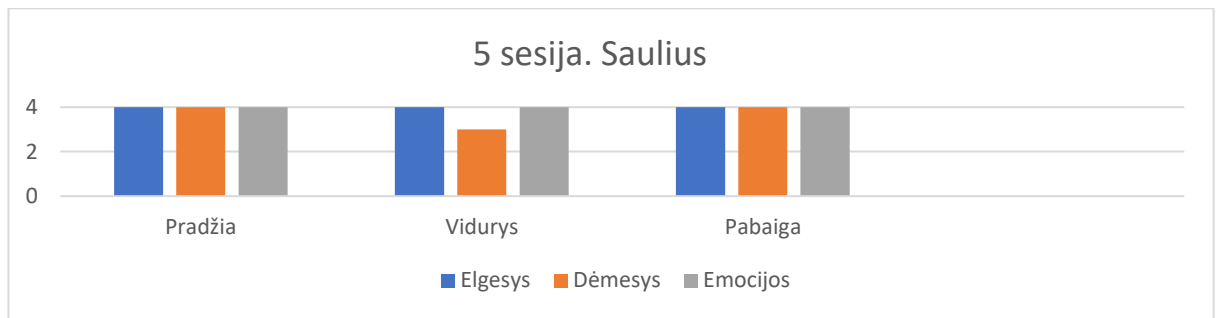
Tikėtina jog susikaupimą skaičiavimo pagal eilę užduoties metu lėmė tai, kad žaidimą sudarė tik skaičiai, nereikėjo kalbėti, tik sekti skaičių seką. Pastebima, kad būtent susikaupimo žaidimai, kuomet reikia atlikti veiksmą iš eilės, labiausiai padeda berniuko dėmesio savireguliacijai šios sesijos metu. Istorijos kūrimas po sakinį berniuko dėmesiui buvo didelis iššūkis, kadangi į kalba paremtas užduotis jis nesusitelkia, kadangi sunkiai suvokia žodinę kalbą ir negeba jos sekti. Taip pat verta paminėti, jog vaidinimo su struktūra ir taisyklėmis žaidimai Sauliaus atveju, dėmesį reguliuoti padeda tik iš dalies.



17 pav. Sauliaus savireguliacijos dinamika ketvirtosios sesijos metu.

Pačioje sesijos pradžioje, berniukas kalba ir triukšmauja su draugais, nekreipia dėmesio į prašymą nebežaisti. Tačiau pradėjus diskoteką ant kėdžių ketvirtojoje sesijoje, Saulius be galo įsijaučia, jam labai patinka šokti. Jis neatsistojo nuo kėdės, o su visa kėde šoko po erdvę. Po pratimo berniukui kurį laiką nelengva nustoti šokti, net ir muzikai nutilus, berniukas toliau juda, šokinėja kėdėje. Sunku buvo suvaldyti ne tik dėmesį, reikalingą naujai užduočiai, bet ir emocijas. Atliekant raumenų relaksacijos pratimą, berniukui labai patiko įtempti raumenis, tačiau pradžioje jį kelis kartus reikėjo skatinti atpalaiduoti, nes jis negirdėjo nurodymų ir buvo susikoncentravęs į raumenų įtampą. Vėliau, įtempiant kitus raumenis, jam pavyko susikoncentruoti tiek į įtampą tiek į atpalaidavimą. Vykstant pagrindinei veiklai vaikai turi savo šalikais užsirišti akis, berniukas įsitraukęs, susidomėjęs, matosi, kad jam smalsu kas vyks, todėl ramiai sėdėdamas, vos judėdamas kėdėje, laukė pratimo pradžios. Kuomet atėjo jo eilė dalintis, berniukas gana vaizdžiai papasakojo, kas per daiktas yra jo rankose. Įsitraukimas ir susikaupimas matomas ir nekintantis iki pat refleksijos. Refleksijos metu terapeutė paprašė atsinešti kokį daiktą kuris atspindi dabartinę nuotaiką, Saulius nuėjo prie dėžės su žaislais ir pamiršo, ko buvo prašoma, sugrįžo po kelių paskatinimų ir priminimo, kokia buvo užduotis. Taigi matomas dažnas dėmesio nukrypimas.

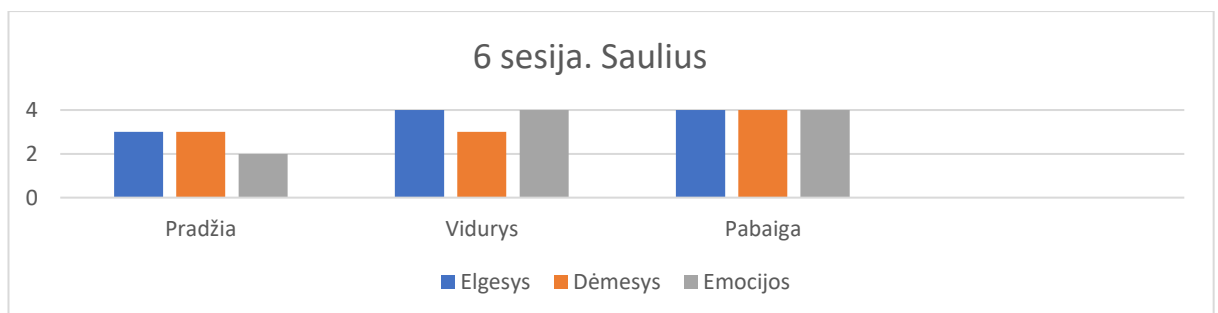
Ne pirmą kartą pastebima, jog berniukas labai įsitraukia į judesio ir mažai kalbėjimo reikalaujančias užduotis. Taigi ir šis – diskotekos ant kėdžių padėjo berniukui išlaikyti dėmesį. Pastebėta, kad raumenų relaksacijos pratimas padėjo jam nusiraminti po įsiau drinimo šokių ant kėdės metu. Kadangi nuolatos nesąmoningai juda, raumenų atpalaidavimo pratimai padeda geriau pajauti savo kūną ir susikaupti. Taip pat prie dėmesio reguliacijos prisidėjo ir veikla užrištomis akimis. Matėsi, kad vizualinių stimulų nebuvimas lemia geresnę berniuko dėmesio reguliaciją.



18 pav. Sauliaus savireguliacijos dinamika penktosios sesijos metu.

Penktojo užsiėmimo pradžioje berniukas susitelkęs. Išraiškingai ir gana tiksliai pavaizduoja savo ir kitų vaikų judesius ir garsus, nes itin susitelkęs juos stebi. Kol terapeutė bando susitarti su neklausančiu Eriku, Saulius sėdi susikaupęs ir gražiai laukia kol bus paašškinta užduotis. Vėliau, kuriant pasaką, berniukas labai daug juda, krapšto nosį ir sukiojasi ant grindų. Į istorijos kūrimą neįsitraukia, tačiau pastebima, jog dėmesys buvo sutelktas ties istorija – vaikų sakomus sakinius jis bandė vaidinti. Pavyzdžiui, kai Mantas sako „pagrindinis veikėjas bus katinas“ Saulius ima vaikščioti keturiomis. Taigi nors vaikas neįsitraukia, tačiau dėmesys išlieka. Vėliau berniukas susidomėjęs įsitraukia, kai reikia vaidinti istoriją kartu su kitais vaikais. Refleksijos metu berniuko dėmesio reguliacija suprastėja, jis koncentruojasi į aplinkos objektus, ne kartą palenda po kėde, ima įvairius daiktus į rankas juos apžiūrinėdamas.

Jau ne pirmą kartą Berniukas itin įsitraukia į užduotis, kuriose yra skatinamas save išreikšti per judesį, vaidybą ir kalbant minimaliai. Pastebima, jog skaičiavimo užduotis, kurioje itin svarbu išlaikyti dėmesį ir sekti savo eilę - taip pat plėtoja berniuko dėmesio reguliaciją. Beje, verta pastebėti, kad berniukas jaučiasi gerai, viso užsiėmimo metu šypsosi ir daug kartų apkabina terapeutę.

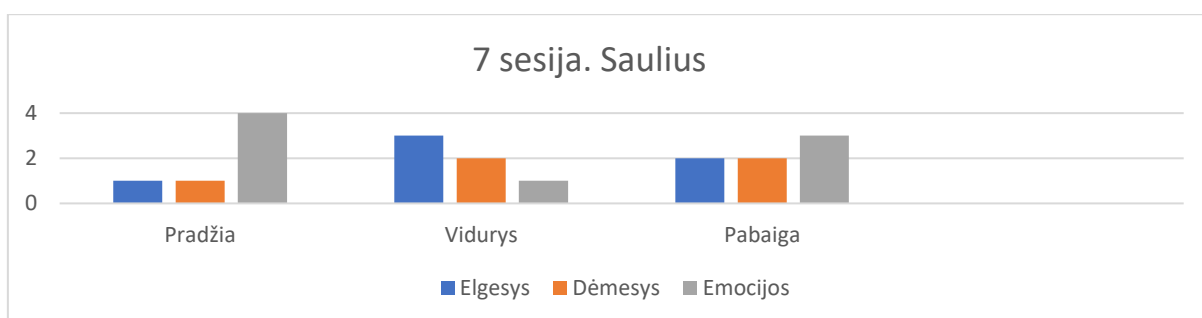


19 pav. Sauliaus savireguliacijos dinamika šeštosios sesijos metu.

Kaip matoma grafike, šeštojo užsiėmimo pradžioje, berniukas susikoncentravęs į užduotį pusėtinai. Kol kiti vaikai kalba, galima pamatyti sunkumus valdyti dėmesį ir elgesį, vaikas žaidžia su kortelėmis, žiovuoja, reaguoja į kitų vaikų pasakymus, todėl galima spręsti, kad dėmesys sutelktas į užduotį, vėliau berniukas įsiaudrina, pradeda mėtyti, lamdyti korteles, ir paprašytas surimtėti ir

nelaužyti kortelių, paklūsta ne iš karto. Taip pat pastebima emocijų reguliacijos stoka - Saulius stipriai susinervina, išgirdęs Beno repliką jo atžvilgiu. Apšilimo metu berniuko dėmesys nestabilus, tačiau elgesys ir emocinis fonas pasitaiso. Pagrindinėje – piešimo užduotyje, Saulius įsitraukęs ir nusiraminęs.

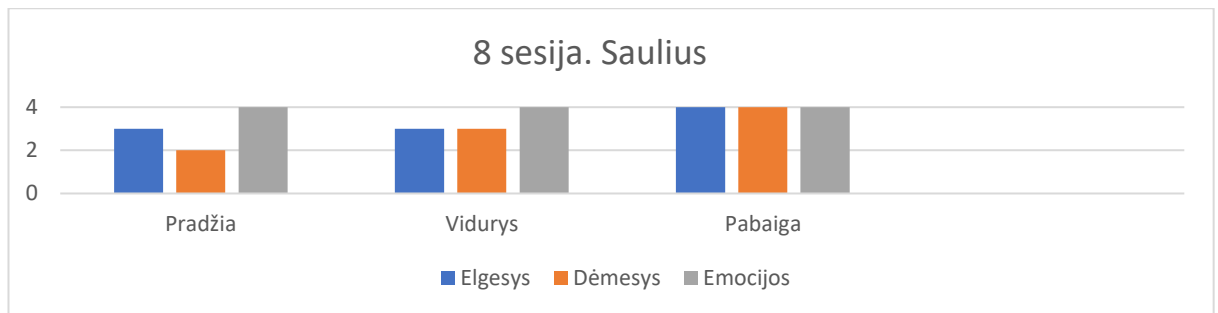
Užsiėmimo pradžioje berniukas labiau dėmesį kreipia į korteles, o ne į užduotį, taigi vertėtų pagalvoti ar užduotys su kortelėmis jam tinka. Apšilimo užduotis, kurioje berniukas turėjo sureaguoti, kad gavo „šūvį“ ir „šauti“ kitam labai įtraukė berniuką ir padėjo jam kontroliuoti savo dėmesį ir elgesį. Pagrindinė veikla – piešimas įsivaizduoto siužeto, vaiką įtraukė ir prisidėjo prie dėmesio reguliacijos.



20 pav. Sauliaus savireguliacijos dinamika septintosios sesijos metu.

Sutelkti dėmesį ir reguliuoti elgesį septintosios sesijos pradžioje Sauliui yra tikras iššūkis. Jis šoka, šokinėja, juokiasi, kalba, dainuoja, atsiprašinėja ir toliau daro tą patį. Terapeutei, pradėjus kalbėti, pertraukia. Toks „užburtas ratas“ tęsiasi apie dešimtį minučių. Apšilimo metu, šokdamas berniukas įsitraukia, elgesys šiek tiek normalizuojasi. Vėlesnėje užduotyje kol kalba Erikas, Saulius be perstojo judina galvą, linguoja, tačiau netrukdo ir nepertraukinėja, taigi matoma, jog berniukas geba gražiai elgtis net ir sunkiai sukaupdamas dėmesį. Vėliau, piešiant superherojaus kaukę, Saulius elgiasi netinkamai, nesistengia piešti, piešia makaliuzes ant lapo, toliau ginčijasi su vaikais ir mokytoja bei bando terapeutės ribas. Praėjus kelioms minutėms, Saulius nusprendžia nebepiešti ir stebi ką daro draugai, ramiai su jais šnekučiuojasi.

Šioje sesijoje pastebėta, kad berniukas buvo itin įsiaudrinęs, tačiau paveikslėlių dėliojimas pagal emociją prisidėjo prie elgesio reguliacijos. Šokimas pasitelkiant atskiras kūno dalis plėtoja berniuko dėmesio reguliaciją. Nors praeitos sesijos metu piešiant berniukas elgėsi gražiai ir buvo susikaupęs, šįkart jam reguliuoti elgesio nepavyksta.



21 pav. Sauliaus savireguliacijos dinamika aštuntosios sesijos metu.

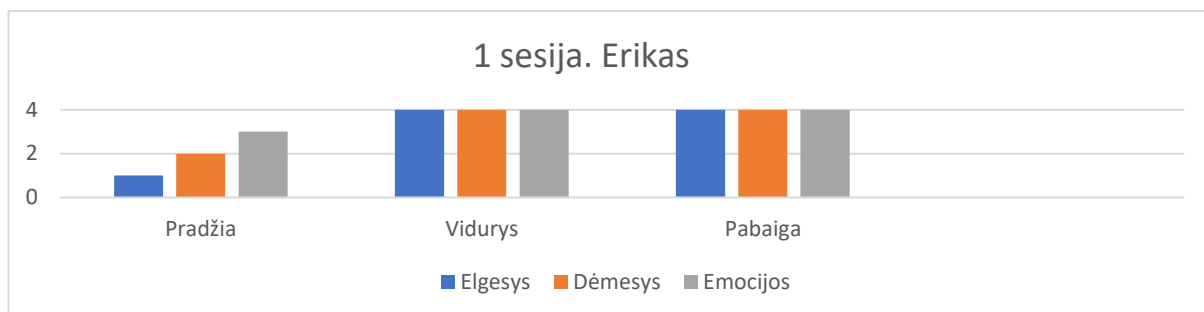
Aštuntosios sesijos pradžioje, aptariant dramos terapijos programą ir praėjusias atostogas, Saulius buvo gana įsitraukęs, klausė draugų pasisakymų, tačiau ne kartą kilo iš savo vietos, kalbėjo nesulaukęs savo eilės, žiūrėjo pro langą. Atliekant judesių kartojimo – veidrodinio atspindžio užduotį, Saulius nelabai kreipė dėmesį į jį užgauliojantį Beną, buvo įsijautęs į užduotį, veide buvo matyti šypsena. Matėsi, kad jam patiko tiek kartoti tiek pačiam atlikti ir rodyti judesius kitiems. Istorijos iš nuotraukų kūrimo užduotyje berniukui buvo sunku išlaukti laiko, kada bus galima atversti nuotraukas. Net kelis kartus paprašytas, berniukas nesugebėjo išlaikyti kantrybės ir nepažiūrėti. Taip pat, kaip ir ankstesnių sesijų metu buvo pastebimas nuotraukų lankstymas bei netinkamas elgesys su dalomąja medžiaga. Saulius, kitiems vaikams kuriant istoriją ramiai klausė. Pasakodamas apie nuotraukas, istorijos nekūrė, labai neišsiplėtė, dėl verbalinės kalbos sunkumo, tačiau keliais žodžiais apibūdino kiekvieną kortelę, pasitelkdamas savo vaizduotę. Berniukas liko susikaupęs ir besielgiantis gražiai iki užsiėmimo pabaigos.

Apžvelgus visas sesijas ir vaizdo įrašus, išnagrinėjus dokumentus, galima teigti, jog berniukui nelengva dalyvauti dramos terapijos procese su vaikais, kurie geriau supranta verbalinę kalbą, tačiau iš kitos pusės tai yra lyg pagalba vaikui saugioje aplinkoje bandyti išsireikšti taip kaip jis moka, naudodamas neverbalinę kalbą ar pavienius žodžius. Berniukas keliskart susidūrė su emocijų reguliacijos stoka. Labiausiai berniukui kišo koją dėmesio reguliacija, tačiau dramos terapijos pratimai, kuriuose nėra daug kalbėjimo, tikslų nurodymų ir taisyklių, berniuką įtraukdavo ir pasimatė dėmesio reguliacijos stiprėjimas.

Atvejo analizė - Erikas

Erikas - aštuonmetis berniukas, kuriam yra nustatytas kompleksinis sutrikimas: elgesio sutrikimas (prieštaraujantis neklusnumas), emocijų (nerimo spektro) sutrikimas, mokymosi sunkumai dėl nepalankių aplinkos veiksnių. Pagrindiniai nurodomi berniuko sunkumai yra silpni socialinio supratingumo gebėjimai, stresas rungimosi situacijose, silpna savireguliacija ir dėmesio

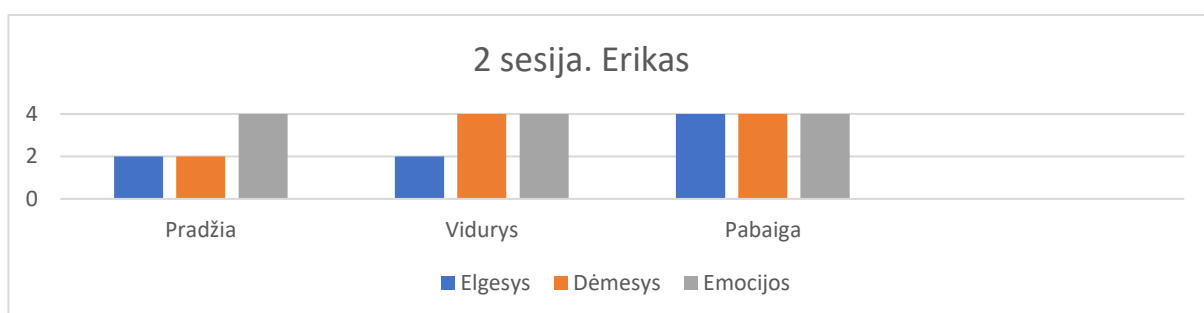
koncentracija, gynybiškumas, impulsyvumas, polinkis elgtis pagal savo įsivaizduojamą tvarką bei taisykles, jautrumas rutinos pokyčiams, stokojimas savisaugos jausmo.



22 pav. Eriko savireguliacijos dinamika pirmosios sesijos metu.

Pirmoje sesijoje į apšilimo užduotį berniukas po truputį įsitraukia, tačiau pradžioje atsikalbinėja, komentuoja kiekvieną žodį, prieštarauja pasakymams, teigia, kad nenori nieko daryti, ryšį su terapeute mezga ne itin pozityviu būdu. Taigi ryškėja prieštaraujantis neklusnumas. Apšilimo užduotyje, berniuko savireguliacija pagerėja, jis atlieka viską pagal taisykles, tačiau kartais pastebimas siekis pasitikrinti ribas - nuolatinis žvilgsnis į terapeutę ir tikrinimas, kaip ji reaguos. Į pagrindinės užduoties veiklą - vaidinimą berniukas neįsitraukia, tačiau ramiai viską stebi iš šalies.

Taigi, vaidinimo žaidimai prisideda prie Eriko dėmesio elgesio ir emocijų reguliacijos, tačiau reikia laiko, kol berniukas įsitraukia į veiklą. Pastebima, kad Erikui patinka įsijausti į vaidmenis, tai atlieka su dideliu pasitenkinimu, panaudodamas visą kūną ir aplinką.

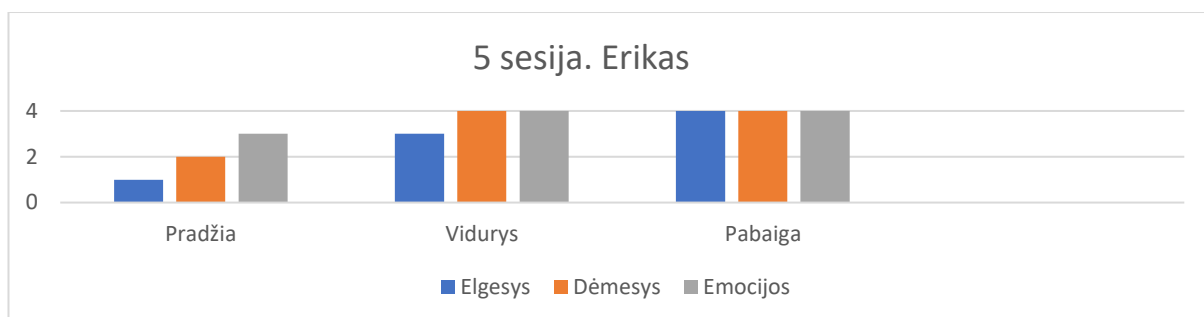


23 pav. Eriko savireguliacijos dinamika antrosios sesijos metu.

Antrojo susitikimo pradžioje Erikas į apšilimą įsitraukia, tačiau vėl susiduria su elgesio reguliacijos sunkumais. Terapeutei vedant susikaupimo užduotį, berniukas kelis kartus nusisuka, nekreipia dėmesio, vėliau ima vaikščioti po klasę ir kalbėti. Susikaupimo užduoties metu nuolat laksto, blaškomas kitų ir tuo pačiu blaško kitus, bando į save atkreipti dėmesį. Gulėdamas, vaizduote paremtos meditacijos pratimo metu, berniukas juokina kitus, neklauso sudrausminimų, juokiasi, purkštauja, kelia kojas sau ant galvos, leidžia įvairius garsus. Kitiems vaikams kalbant berniukas

nesiklauso, trukdo, rėkauja. Dėmesį pavyksta sutelkti tik tuomet, kai ateina jo eilė pasisakyti. Pagrindinės užduoties – vaidinimo, pasitelkiant pirštų lėles berniukas ima elgtis gražiai. Erikas iškart įsitraukė, ir buvo dėmesingas visos veiklos metu, jo elgesys taip pat malonus, jis buvo linkęs bendrauti.

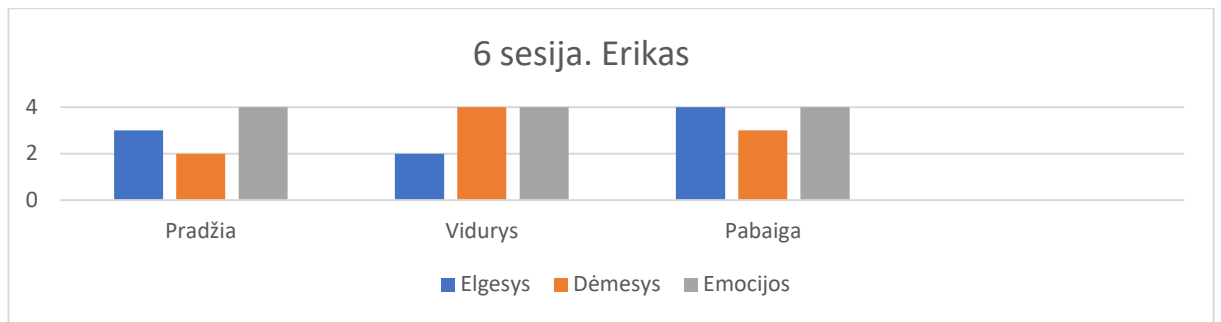
Vaizduote paremta meditacija prisidėjo prie berniuko dėmesio ir emocijų reguliacijos, tačiau turėjo mažiau įtakos elgesio reguliacijai. Tuo tarpu laisvas vaidinimas su pirštų lėlėmis paskatino vaiką reguliuoti ir savo elgesį. Pastebima, kad berniuką vėlgi domina užduotys, kuriose jis gali išsireikšti per garsą ir judesį bei vaidmenimis paremti žaidimai.



24 pav. Eriko savireguliacijos dinamika penktosios sesijos metu.

Penktojoje sesijoje, pačioje pradžioje, berniukas klausydamas terapeutės, nerimastingai linguoja ir vis užsidengia ausis, dėmesys krypta į mokytojas, kitus vaikus, kūno pojūčius, pertraukinėja terapeutę, maivosi. Po kiek laiko, berniukui pavyksta susikaupti ir klausyti. Terapeutė bando ir švelnų ir griežtesnį toną, siūlydama vaikui nedalyvauti, pailsėti arba nusiraminti, tačiau berniukas nepaklūsta. Jis toliau demonstruoja netinkamą elgesį. Tik po keleto minučių berniukas visgi atsitraukia ir prisijungia tik vėliau. Erikas prisijungia į veiklą vaikams vaidinant pasaką. Pradžioje berniukas susitelkęs į užduotį, susikoncentravęs. Klausydamas draugų pasisakymų žiovauja, tačiau įdėmiai klauso. Apšilimo žaidime Erikas išlieka susitelkęs, seka savo eilę, yra dėmesingas. Piešimas berniuką įtraukia. Jis nesiblaško ir ramiai atlieka užduotį. Refleksijos metu Eriką šiek tiek blaško aplinka bei už durų bėgiojantys vaikai, tačiau jis vis tiek išlieka įsitraukęs.

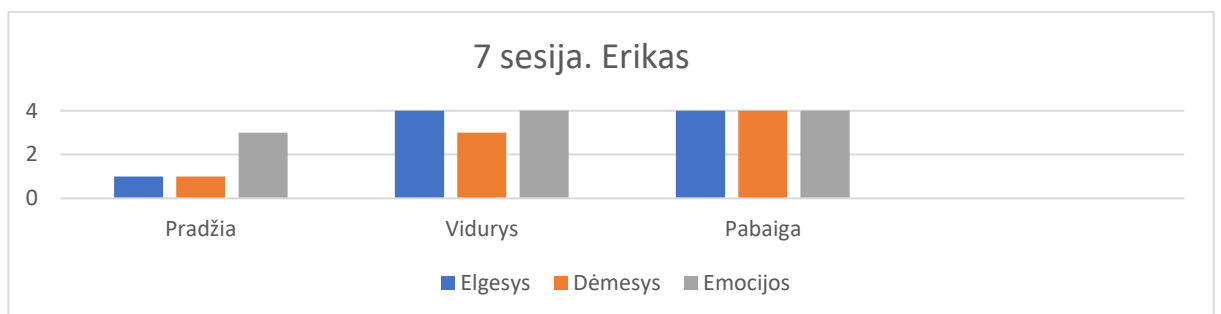
Pasakos siužeto vaidinimas, kaip ir ankstesnių sesijų metu vykę vaidinimo žaidimai, prisidėjo prie geresnės Eriko savireguliacijos. Piešimo pratimas dar labiau nuramino berniuko emocijas ir elgesį ir įtraukė.



25 pav. Eriko savireguliacijos dinamika šeštosios sesijos metu.

Lyginant su ankstesnių užsiėmimų pradžia, šeštojoje sesijoje Erikui tikrai sekasi palaikyti gražų elgesį. Besirinkdamas nuotaiką atitinkančią kortelę, Erikas pradžioje ignoroja šalia besipešančius draugus. Berniukas klauso nurodymų, pagarbiai elgiasi. Apšilimo užduotyje berniukas susikaupia, emocijos tampa stabilesnės. Terapeutei pasakojant piešimo užduoties taisykles, berniukas rodo grimasas veidu, sukiojasi, žiūri kaip sureaguos terapeutė, tačiau kitiems netrukdo ir garsų neskleidžia. Piešdamas berniukas elgiasi gražiai.

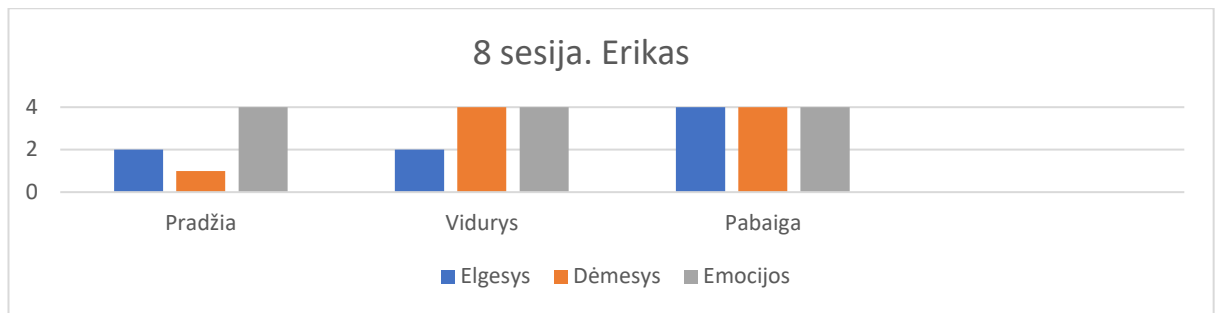
Apšilimo – šaudymo vienas paskui kitą užduotis berniukui padėjo geriau reguliuoti savo emocijas ir dėmesį. Piešimo pratimas prisidėjo ir prie elgesio reguliacijos gerėjimo.



26 pav. Eriko savireguliacijos dinamika septintosios sesijos metu.

Septintosios sesijos pradžia berniukui ištis sunki. Jis laksto, sukasi ratais ant grindų, juokina kitus vaikus, rėkauja, pertraukinėja, sudrausmintas rodo stiprų susierzinimą. Prireikia nemažai laiko, kol Erikas bent šiek tiek susitelkia. Šokdamas berniukas buvo įsijautęs, tačiau nenustojo maivytis ir rodyti grimasų. Paveikslėlių dėliojimo užduoties metu berniuko elgesys pasitaiso. Nors jį vis dar blaško kiti vaikai, jis stengiasi elgtis gražiai. Piešimo užduoties metu, berniukas, nepaisydamas netinkamai besielgiančių bendraklasių, susitelkia į savo piešinį, elgesys ir emocijos išlieka teigiamos.

Šioje sesijoje berniuko dėmesį, elgesį ir emocijas labiausiai suvaldyti padėjo superherojaus kaukės piešimo užduotis.



27 pav. Eriko savireguliacijos dinamika aštuntosios sesijos metu.

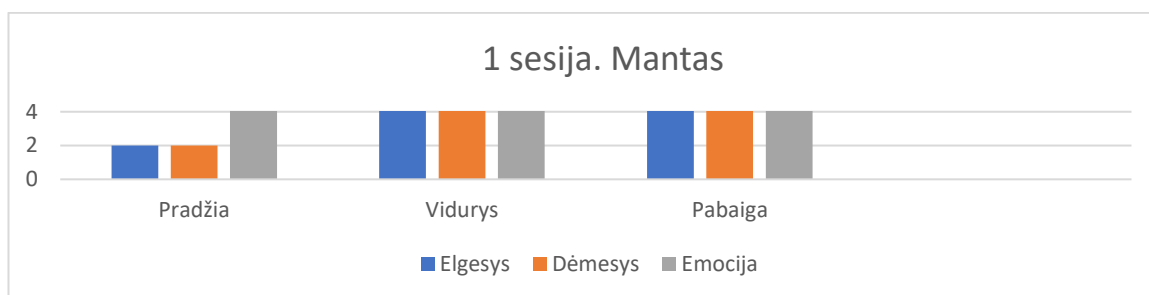
Aštuntosios sesijos pradžioje, dalijantis atostogų įspūdžiais berniukas buvo nusiteikęs gerai, tačiau nuolat kalbėdavo nesulaukdamas savo eilės ir pertraukinėjo kitus. Dėmesys irgi nebuvo sutelktas, nuolat muistėsi, blaškėsi, tačiau panašiu, kad klausė draugų pasisakymų. Apšilimo – veidrodinio atspindėjimo pratime, berniukas buvo susikaupęs, nusikeikęs pozityviai ir elgėsi gražiai, nepaisydamas ne visai tinkamo kitų draugų elgesio. Jam itin patiko sugalvoti judesius, kuriuos turi kartoti kiti. Istorijos kūrimo pagal korteles užduotis iš pradžių buvo iššūkis elgesio reguliacijai – berniukas žiūrėjo į korteles ir rodė jas kitiems, taip pat žaidė su kortelėmis, jas lamdydamas, nors buvo prašoma tokio elgesio vengti. Netinkamas elgesys kartojosi kelis kartus. Tačiau Eriką labai įtraukė, buvo pastebėta labai laki ir plati vaiko vaizduotė, jo kuriamos istorijos buvo be galo išsamios. Elgesys, emocijos ir elgesys išliko stabilūs viso pratimo metu, tiek klausant kitų vaikų, tiek kuriant savo istoriją.

Taigi matoma, jog vaizduote, fantazija paremti pratimai berniukui padeda reguliuoti tiek dėmesį, tiek emocijas ir elgesį. Judesio – neverbaliniai pratimai taip pat stiprina dėmesio reguliaciją.

Stebint visus sesijų vaizdo įrašus ir nagrinėjant Eriko elgesį, tendencingai pastebima, jog sunkiausia berniukui yra sesijos pradžia. Berniukui reikia laiko „įeiti“ į užduotį, tačiau, įsijautęs berniukas ima rodyti gerą elgesį. Berniuko emocinis fonas sesijų metu daug nekito, emocijos pagrinde, neutralios, emocijų reguliacija gana stipri. Remiantis dokumentais ir išvadomis apie berniuką, bei stebint jį kitų pamokų ir veiklų metu, reiktų prisiminti, kad berniukas turi nerimo (emocijų spektro) sutrikimą, kuris dramos terapijos sesijose beveik nepasireiškė. Todėl galima daryti išvadą, jog dauguma naudotų dramos terapijos pratimų plėtoja berniuko emocijų reguliaciją. Berniuko elgesį padeda gerinti įvairios užduotys, kuriose reikia vaidinti. Na, o susidomėjimas, įsitraukimas ir dėmesio reguliacijos augimas ryškiausias tuose pratimuose, kuriuose Erikas turi kažką įsivaizduoti, sukurti, fantazuoti ir pasitelkti vaizduotę. Kadangi berniuko vaizduotė yra tikrai labai laki, berniukas tuo mėgaujasi įsitraukdamas į tokio tipo veiklas.

Atvejo analizė - Mantas

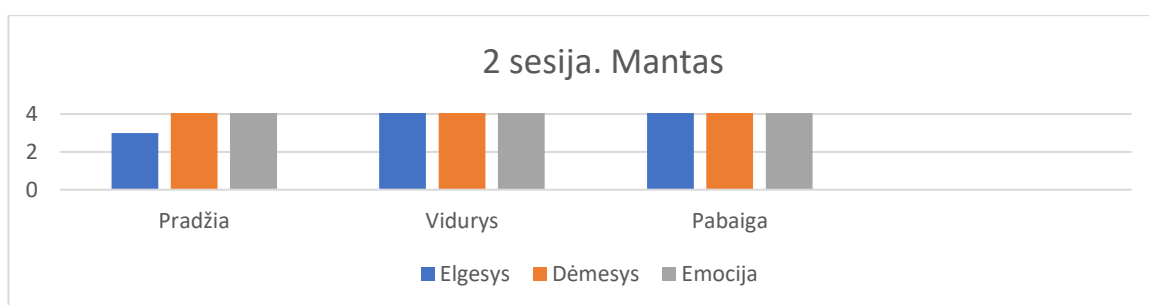
Mantas yra devynerių metų berniukas, kuriam diagnozuotas kompleksinis sutrikimas: dėmesio sutrikimas, emocijų (nerimo spektro) sutrikimas. Dokumentų išvadose teigiama, kad berniuko pagrindiniai sunkumai kyla dėl darbinės atminties ir dėmesio ypatumų. Pažymima, kad mokymosi situaciją apsunkina emocinės problemos. Visgi vedant dramos terapijos sesijas pastebėta, kad Mantui sunkiausia reguliuoti savo elgesį. Jis dažnai susitapatina su kitais vaikais, ir ima elgtis taip kaip dauguma. Tačiau kai kurie dramos terapijos pratimai padėjo berniukui reguliuoti savo elgesį.



28 pav. Manto savireguliacijos dinamika pirmosios sesijos metu.

Pirmojo užsiėmimo pradžioje berniukui buvo nelengva įsitraukti į taisyklių ir terapijos aptarimą. Jis blaškosi, kalba su draugais, negali baigti pertraukos metu žaisto žaidimo. Tačiau šiek tiek vėliau, berniukas visgi susikaupia. Net tuo metu, kai kiti berniukai negali susikaupti aiškinant taisykles, Mantas stovi ramiai ir laukia kol prasidės veikla. Pirmojo užsiėmimo pradžioje berniukas atsisakė kalbinti, reikia ilgai kalbinti, kad jis ateitų į ratą. Mantas prisijungia paskutinis. Tačiau atėjęs į ratą, berniukas elgiasi gražiai. Apšilimo metu berniuko elgesys geras, jis laikosi taisyklių, atlieka viską pagal nurodymus, netrukdo kitiems vaikams. Kelis kartus pakomentuoja kitų vaikų elgesį, tačiau nesistengdamas įžeisti ar skųstis.

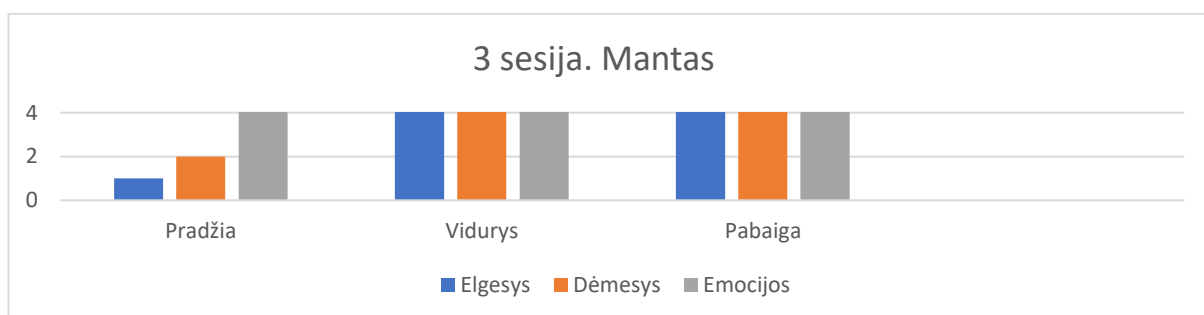
Pastebima, jog abu su vaidmenimis susiję žaidimai, paskatino berniuko savireguliaciją tiek dėmesio, tiek apie elgesio, tiek emocijų atžvilgiu.



29 pav. Manto savireguliacijos dinamika antrosios sesijos metu.

Antrojo užsiėmimo pradžioje atliekant apšilimo pratimą, berniukas ne visuomet išgirsta nurodymus. Labiau koncentruojasi į save. Tačiau ilgainiui įsiklauso ir susikoncentruoja. Vaidina įsijautęs, naudodamas visą kūną ir balsą. Po apšilimo, kitiems vaikams blaškantis, plojant rankomis ir kalbant, Mantas stovi ramiai, susikaupęs. Meditacijos metu, berniukas taip pat išlieka ramus, pernelyg nekreipia dėmesio į kitus besiblaškančius vaikus, ramiai išlaukia savo eilės. Meditacijos - vaizduotės pratimo metu Mantas yra įsitraukęs, įsijaučia į vaidmenį ir labai vaizdžiai apie jį pasakoja, vaidina bei dalijasi patyrimais. Nekreipia dėmesio į vaikus, kurie pertraukinėja jo pasisakymą. Dėmesys išlaikomas viso pratimo metu. Tiek aptarimų, tiek veiklų metu, berniukas yra įsitraukęs, susidomėjęs. Antrojo užsiėmimo metu, Mantas elgiasi gražiai, nekreipia dėmesio į ne visai tinkamai besielgiančius draugus, išlieka ramus ir drausmingas. Vaidinimo su žaislais metu, kai susipyksta kiti du vaikai, Mantas yra pirmasis, kuris siūlosi padėti nuskriaustajam, bando jį paguosti, kviečia sugrįžti į žaidimą. Aptarimų metu berniukas pirmasis atsisėda į ratą ir laukia, kol ateis draugai, laukia savo eilės, kad galėtų pasisakyti.

Bet kokie pratimai, kuriuose reikia kažką įsivaizduoti, sukurti, pavaizduoti kūnu, improvizuoti – berniukui sukelia labai geras emocijas, jis įsitraukia ir tokiu būdu geba valdyti ir savo elgesį. Taigi, įsivaizdavimo – meditacijos bei laisvos struktūros vaidybiniai žaidimai prisideda prie stipresnės berniuko savireguliacijos.

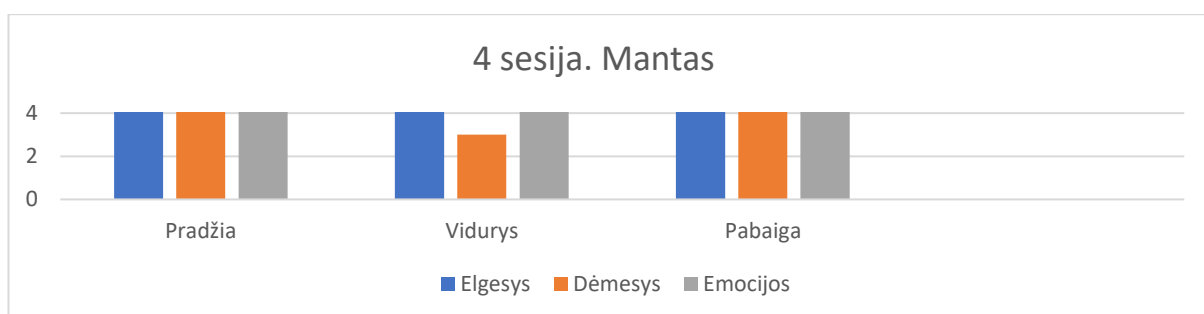


30 pav. Manto savireguliacijos dinamika trečiosios sesijos metu.

Trečiojo užsiėmimo metu berniuko elgesys gerokai skiriasi, lyginant su ankstesnėmis sesijomis. Prasidėjus sesijai, Mantas įsijautęs terapeutui pasakoja, kad čia vyksta bokso ringas ir jis nežada to nutraukti. Berniuko mokytoja pasako pastaba, tačiau berniukas atsikerta, elgesys nepakinta. Kartu su Benu, jis sėdi ant palangės ir kviečiamas neateina, sako, jog pavargo. Vėliau atsistoja, tačiau demonstratyviai toliau stovi toliau nuo kitų vaikų ir stebi kaip reaguos terapeutė. Šis berniuko kvietimas į ratą užtrunka daugiau nei dvi minutes. Kai Mantas ateina į ratą, jis maivosi, apsikabina Beną ir nenustoja kalbėti. Toks išėdinėjimas iš rato kartojasi ne vieną kartą. Berniuką nuolat blaško aplinka, jis vis išsitraukia kokį daiktą iš spintelės, apžiūrinėja klasę. Jo dėmesys nukreiptas į jo norimą veiklą, kurią žaidė pertraukos metu, bei į tai kaip sulaukti dėmesio, bet ne į užduoties atlikimą.

Berniukas vienu metu pasitraukia, pailsėjęs grįžta susikaupęs ir itin įsitraukęs į veiklą. Vėliau berniukas supranta, kad nėra nusiteikęs dalyvauti ir nori pailsėti, taigi pasirenka stebėti darbą iš šalies. Jis atsitraukia, tačiau vaikams netrukdo ir jų neblaško. Įpusėjus kitai užduočiai berniukas sugrįžta, ima elgtis gražiai ir pagarbiai - kalba sulaukęs eilės, laikosi taisyklių. Toks elgesys išlieka viso užsiėmimo metu.

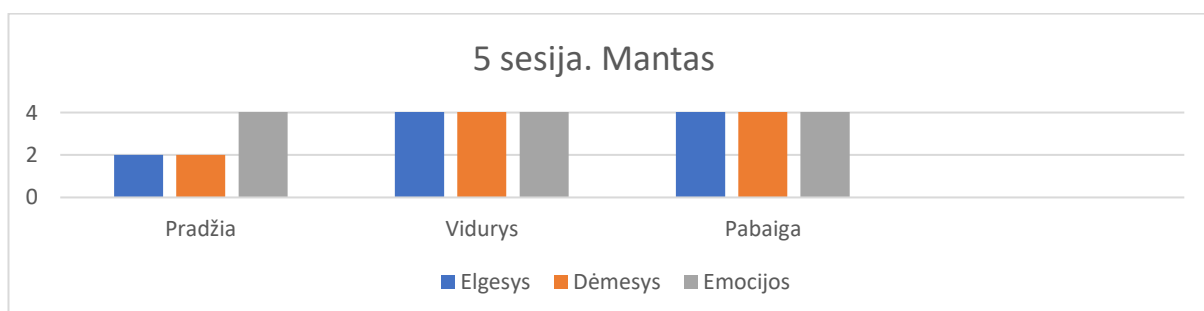
Berniuką vėl įtraukė vaidinimo užduotis – jis ėmė valdyti savo netinkamą elgesį ir įsitraukė. Jo veide viso pratimo metu buvo matoma šypsena. Taigi, kaip ir ankstesnėse sesijose pastebėta – vaidinimas berniukui padeda reguliuoti savo dėmesį, elgesį ir emocijas.



31 pav. Manto savireguliacijos dinamika ketvirtosios sesijos metu.

Ketvirtosios sesijos pradžia sėkminga, berniukas įsitraukęs, Manto elgesyje ir emocijose nepastebima jokių neigiamų aspektų. Šokių ant kėdžių pratime, berniukas nusiteikęs gerai, įsitraukimas nedingsta. Prieš ruošiantis susikaupimo užduočiai Mantas malasi ant kėdės, sukiojasi, kelia kojas ant kėdės atlošo, ne itin kreipia dėmesį į pristatomą veiklą. Berniukui padeda susikaupti raumenų relaksacijos pratimas. Veikloje, kurios metu berniukai sėdi užrištomis akimis, Mantas užrištomis akimis išlieka susikaupęs, nors kitiems berniukams išlikti ramiems sunku. Kelis kartus nesiklauso, ką kalba terapeutė, nususuka nuo rato ir supasi ant kėdės. Vėliau nurimsta. Vėl pastebima Manto empatija - berniukas bando nuraminti įsitempusį ir nervingą Beną, siūlo jam savo ausines, slopinančias garsą. Gražus berniuko elgesys išlieka visos sesijos metu.

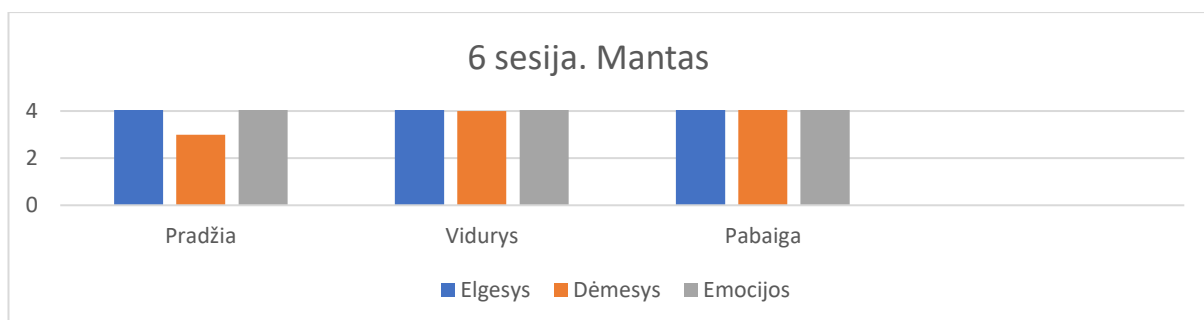
Berniuko dėmesio reguliaciją plėtoja lietimų pojūčių pratimas užrištomis akimis. Prie elgesio ir emocijų reguliacijos labiausiai prisidėjo diskotekos ant kėdžių kūrimas ir siužeto kūrimas ir vaidinimas.



32 pav. Manto savireguliacijos dinamika penktosios sesijos metu.

Penktojo užsiėmimo pradžioje Mantą blaško klasėje esantis drugelis. Jis nekreipia dėmesio į prasidėjusią sesiją, paprašytas ateiti neklauso, atsikalbinėja. Berniuką šiek tiek sunkiau prikviesti į ratą, jis apžiūrinėja daiktus, žiūri, ką veikia veikloje nedalyvaujantis Benas. Komandiškai skaičiuojant iki 20 užsimerkus berniukas iš pradžių šiek tiek skuba, neįsiklauso į užduotį, tačiau greitai susikaupia. Prieš atliekant sekančią užduotį, berniukas žiūri į Eriką, jį kalbina. Pradėjus kurti istoriją, jis labai aktyviai įsitraukia. Kai terapeutė skaito visą sukurtą istoriją, berniukas vaikšto po klasę, dairoosi, apžiūrinėja daiktus, jo dėmesys sutelktas vidutiniškai, tačiau reaguoja į istoriją, taigi sėkmingai paskirsto dėmesį. Kuriant istoriją ir ją vaidinant, Manto elgesys išlieka geras.

Matoma, jog istorijų kūrimas ne tik įtraukia Mantą, bet ir stipriai reguliuoja jo elgesį bei emocijas. Vaidinimo pratimas taip pat stipriai prisidėjo prie Manto savireguliacijos stiprinimo.



33 pav. Manto savireguliacijos dinamika šeštosios sesijos metu.

Šeštosios sesijos pradžioje berniukas išsirikęs korteles atsitraukia nuo kitų vaikų, nekreipia į juos dėmesio. Vėliau jo dėmesį patraukia Benas. Mantas pradžioje elgiasi gerai, klauso, padeda surinkti korteles, nesivelia į kitų ginčus. Laikosi taisyklių, kalba tik tada kai sulaukia savo eilės. Kitiems vaikams pasisakant, sėdi ramiai. Tinkamas ir pagarbus elgesys išlieka visos sesijos metu. Apšilimo – šaudymo pagal eilę metu, Mantas įsitraukia, susikaupia.

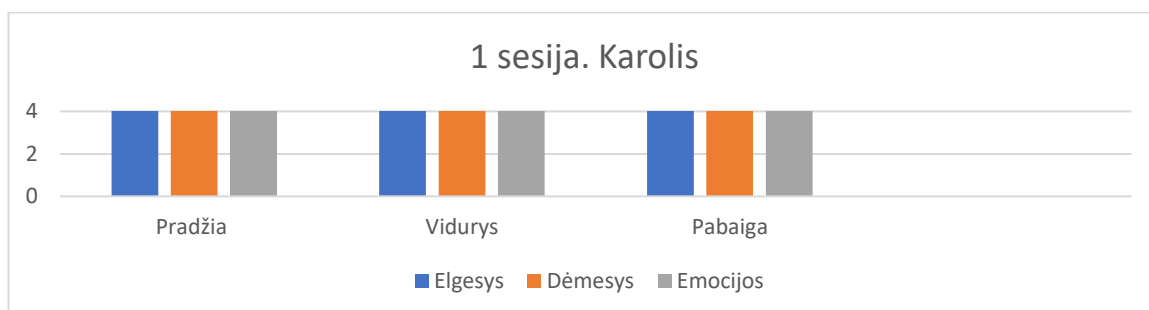
Ši, kaip ir penktoji sesija labai prisidėjo prie Manto savireguliacijos gebėjimų plėtojimo. Šaudymo pagal eilę užduoties metu berniukas nors ir sukiojosi, bet buvo įsitraukęs, na o piešimo užduotis padėjo jam ne tik reguliuoti emocijas ir elgesį, bet sukaupti ir dėmesį.

Stebint ir apibendrinant Manto elgesį dramos terapijos procese, galima teigti, jog sunkiausia berniukui yra išlaikyti dėmesį ir palaikyti gražų elgesį tarp pratimų. Prireikia laiko, kol berniukas nurims. Mantui stiprią įtaką daro kiti klasėje esantys vaikai. Jis neretai konformistiškai susitapatina su grupe ir elgiasi taip kaip dauguma. Pastebima, jog berniuką domina ir įtraukia daugelis pratimų. Mantas be galo žingeidus ir siekiantis išbandyti naujoves, tyrinėti naujus vaidmenis ar savo vidų.

Pastebima, jog dramos terapijos pratimai, kuriuose reikia vaidinti, plėtoja ne tik berniuko savireguliacijos, bet ir komunikacijos bei bendradarbiavimo įgūdžius.

Atvejo analizė. Karolis

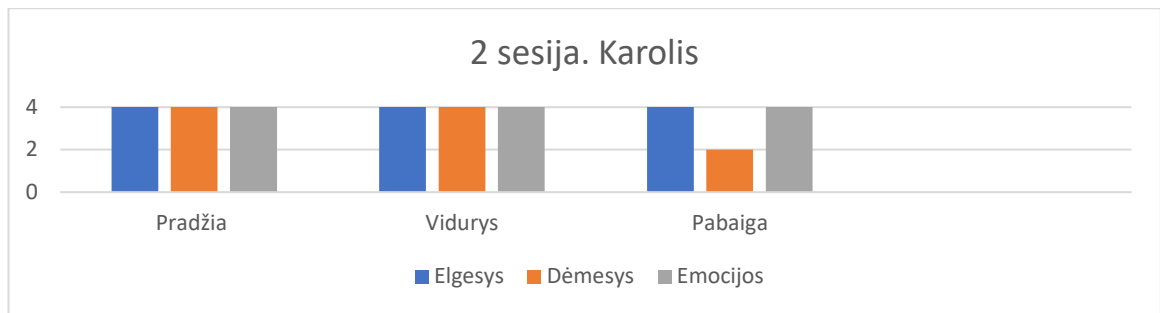
Karolis yra 9 metų berniukas, Manto brolis dvynys. Jam yra nustatytas kompleksinis sutrikimas: dėmesio sutrikimas, emocijų (nerimo spektro) sutrikimas, fonologinis kalbos sutrikimas. Pagrindiniai berniuko sunkumai apibrėžiami kaip nerimastingumas, impulsyvumas, agresyvus elgesys, silpna elgesio kontrolė. Berniuko stipriosios pusės – verbalinis supratingumas, gera trumpalaikė atmintis bei apdorojimo greitis. Dramos terapijos užsiėmimuose labiausiai išryškėjo emocijų sutrikimas. Kiti sunkumai pasimatė itin nežymiai, arba jų nepastebėta iš viso.



34 pav. Karolio savireguliacijos dinamika pirmosios sesijos metu.

Pirmosios sesijos pradžioje, Karolis pirmasis atsistoja į ratą. Nors kiti vaikai nekreipia dėmesio į tai, kad sesija jau prasidėjo, Karolis stebi vaikus ir kantriai jų laukia stovėdamas prie terapeutės. Jis vienintelis iš vaikų aktyviai domisi, klausinėjo, kas yra dramos terapija ir kas bus veikama sesijų metu. Jis kantriai klauso taisyklių ir netrukdo terapeutei kalbėti. Sesijos viduryje taip pat išlieka berniuko stipri savireguliacija tiek dėmesio, tiek elgesio, tiek emocijų atžvilgiu. Berniukas įsijaučia tiek į apšilimo, tiek į vaidinimo veiklas, elgiasi tinkamai, yra patenkintas. Stipri savireguliacija išlieka iki pat sesijos pabaigos.

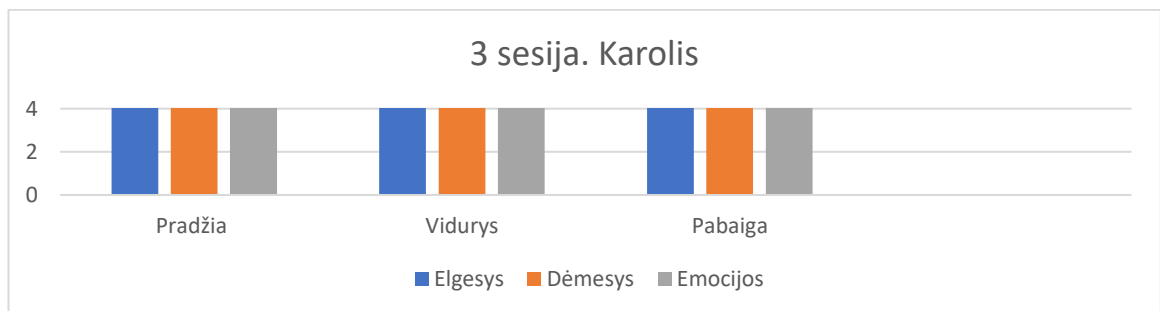
Matoma, jog berniuko savireguliacijai buvo naudingi tiek įsijautimo į vaidmenis, tiek vaidinimo žaidimai. Emocinių, elgesio sunkumų neužfiksuota.



35 pav. Karolio savireguliacijos dinamika antrosios sesijos metu.

Sesijos pradžia vėl, skirtingai nuo kitų vaikų, nebėgioja, nekalba, nesijuokia. Jis kantriai klauso instrukcijų, įsijautęs pagal taisykles atlieka užduotis. Sesijos viduryje trumpam prieina prie kameros tačiau paprašytas pasitraukti, ramiai sureaguoja ir eina toliau žaisti. Jis įsijautęs, laimingas žaidžia su pirštų žaislais, bendradarbiauja su kitais vaikais. Refleksijos metu dėmesys šiek tiek išsiblaško, tačiau nepaisydamas kitų vaikų elgesio, berniukas kantriai laukia savo eilės pasisakyti ir klauso kitų vaikų pasisakymų.

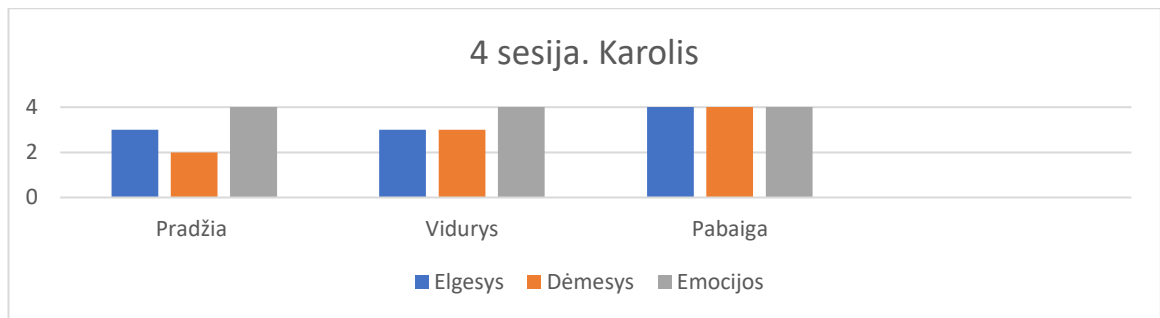
Įsijautimo į vaidmenis, vaidinimo su žaislais metu berniuko savireguliacija buvo itin stipri. Jam puikiai sekėsi nepasiduoti kitų vaikų įtakai.



36 pav. Karolio savireguliacijos dinamika trečiosios sesijos metu.

Trečiosios sesijos pradžioje berniukas kaip ir ankstesnių sesijų metu, nekreipia dėmesio į draugus, ramiai, beveik nejudėdamas stovi rate ir laukia kol draugai nusiramins. Skatina brolių elgtis gražiai ir atsistoti į ratą. Sesijos viduryje berniukas yra stipriai įsijautęs į daiktų vaidinimo žaidimą, elgiasi gražiai, padeda kitiems vaikams bendradarbiauja. Dėmesingo įsisamoninimo pratime berniukas taip pat įsijautęs, susikaups, ramiai elgiasi.

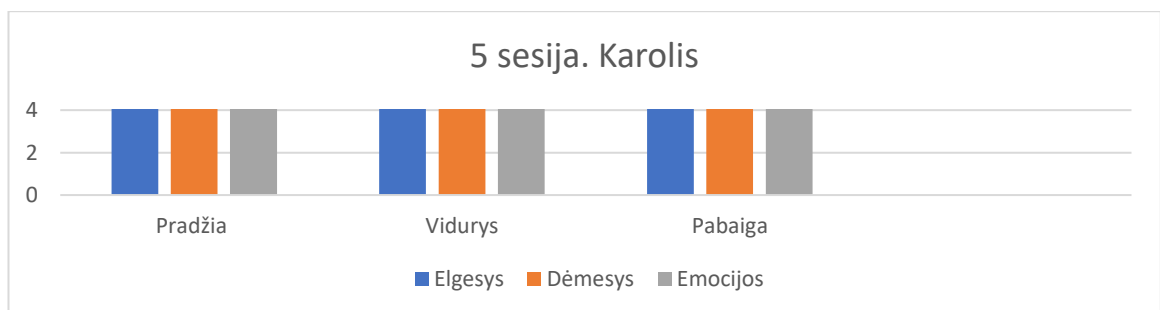
Peržiūrėjus sesijos vaizdo įrašą, matoma, jog Karoliui nesvarbu, kad jo brolis ar kiti vaikai elgiasi netinkamai, jo dėmesys išlieka sukauptas tiek vaidinimo, tiek dėmesingo įsisamonimo užduotyje. Berniuko elgesio ir emocijų reguliacija taip pat išlieka stipri visos sesijos metu.



37 pav. Karolio savireguliacijos dinamika ketvirtosios sesijos metu.

Ketvirtosios sesijos pradžioje Karolis šiek tiek išsiblaškęs, berniukas neklauso ką sako terapeutė, tačiau sudrausmintas nusiramina ir netinkamas elgesys nepasikartoja. Sesijos viduryje berniukas susikaupęs, tačiau ne itin klauso instrukcijas, paprašytas nežiūrėti užrištomis akimis, taisyklių neklausė. Karoliui sunkiai sekėsi susilaikyti nuo pagundos atsidengti akis ir pasižiūrėti kas yra rankose, tačiau matėsi, jog jam įdomu tyrinėti objektą užrištomis akimis. Nors jam buvo sunku išlaukti savo eilės pasisakyti, dėmesį berniukas kreipė į užduotį ir jos atlikimą. Sesijos antrojoje pusėje ir pabaigoje berniuko savireguliacija stipri.

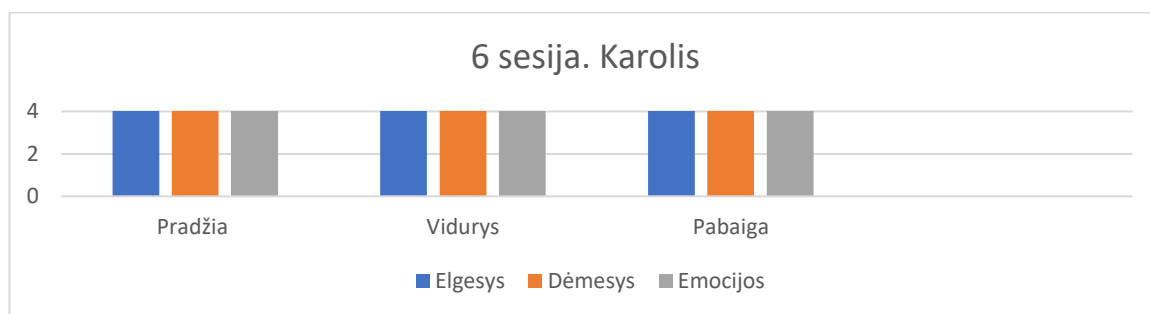
Žaidimas užrištomis akimis, skirtingai nei kitiems, mažiau prisidėjo prie dėmesio reguliacijos, tačiau vaidinimo užduoties metu berniukas ėmė kontroliuoti savo elgesį ir tai išliko iki sesijos pabaigos.



38 pav. Karolio savireguliacijos dinamika penktosios sesijos metu.

Penktosios sesijos pradžioje, kuomet terapeutė bando susitarti su neklausančiais Eriku ir Benu, Karolis kantriai stovi ir klauso. Matėsi, jog jam darosi nuobodu, tačiau jis geba reguliuoti savo elgesį ir išlikti ramus. Kuriant istoriją berniukas kartu su broliu kuria istoriją ir buvo įsitraukęs, elgiasi tinkamai. Vaidinant taip pat taip pat išlieka stipri savireguliacija. Piešimo ir refleksijos metu berniuko savireguliacija nekinta.

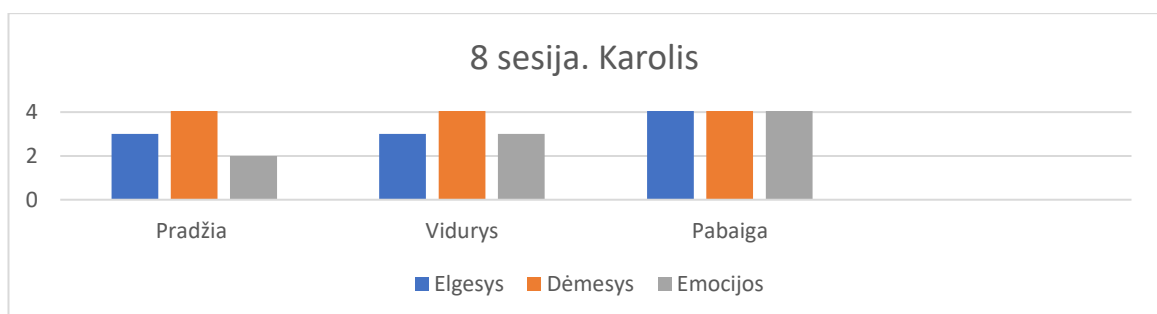
Berniuko savireguliacija visos sesijos metu sėkminga – jo neišblaškė net kiti vaikai, kuriems sekėsi sunkiau. Berniukas labiausiai įsitraukė, kuriant istoriją, kur panaudojo savo kūrybinį potencialą.



39 pav. Karolio savireguliacijos dinamika šeštosios sesijos metu.

Šeštosios sesijos pradžia berniukui sėkminga, jis ramiai renkasi korteles. Greitai išsirenka sau tinkamas ir ramiai atsisėdęs laukia kitų vaikų. Tiek ženklo siuntimo, tiek piešimo pratime, Karolis išlieka labiausiai susikaupęs, įsitraukęs ir susidomėjęs. Kartu su dėmesiu, stipri išlieka ir elgesio ir emocijų reguliacija visos sesijos metu.

Nors visų pratimų metu, berniukui sekėsi reguliuoti savo elgesį, dėmesį ir emocijas, visgi pastebima, kad labiausiai berniukui patiko piešimo užduotis, jis jautėsi itin laimingas ir įvardijo, kad yra ramus.



40 pav. Karolio savireguliacijos dinamika aštunosios sesijos metu.

Aštuntosios sesijos pradžioje Karolis išreiškia nedidelį nepasitenkinimą, liūdesį, kad terapeutė paprašo nutraukti lipdymą plastilinu ir pradėti sesiją. Berniukas ramiai pasisako ką veikė per atostogas, klauso kitų pasisakymų. Veide matyti liūdesys, kuris išlieka iki pat sesijos vidurio. Rodant ir kopijuojant kito draugo judesius berniukas įsijautęs, susikaupęs, emocinė savijauta pagerėja. Renkantis nuotraukas berniukų prašoma nežiūrėti kas yra jose, tačiau Karolis teigia, kad labai nori pažiūrėti kas yra jose. Matosi, kad berniukas itin stengėsi sutramdyti savo emocijas. Elgesio ir dėmesio reguliacija taip pat lieka stipri iki sesijos pabaigos.

Istorijos kūrimas iš nuotraukų berniukui labai patiko. Jo vaizduotė yra tikrai labai išlavėjusi, istorijos buvo vaizdžios ir ilgos. Ši užduotis nuramino berniuko emocijas ir padėjo reguliuoti dėmesį ir elgesį.

Nors kalbant su mokytoja ir išgirdus bei per asmeninius susitikimus su vaiku pamačius, kad berniukas kartas nuo karto susiduria su pykčio priepuoliais, verkimu dėl emocijų reguliacijos trūkumo, dramos terapijos sesijų metu to nebuvo pastebėta. Karolis buvo tikras pagalbininkas terapeutei vedant dramos terapijos sesijas. Jis ne tik klausydavo instrukcijų ir dažniausiai vienintelis kantriai laukdavo draugų nusiramavimo, bet ir pats juos skatindavo, motyvuodavo elgtis gražiai, susikaupti. Ne kartą Karolis sureagavo į kitų vaikų konfliktus ir bandė jiems paaiškinti, kad reikia gerbti vienas kitą. Todėl pastebėti aukšti berniuko socialiniai, bendradarbiavimo įgūdžiai. Tik aštuntosios sesijos metu pastebėtas berniuko susikrimtimas dėl noro užsiimti veikla, kuri užsiiminėjo iki sesijos. Tačiau net ir tuo metu, berniukas savo jausmus išreiškė, ramiai. Matėsi, jog berniukui buvo reikalingos pastangos reguliuoti savo elgesį ir elgesį, tačiau jam visai sėkmingai pavyko tai įgyvendinti.

5. TEMINĖ DRAMOS TERAPEUTĖS DIENORAŠČIŲ ANALIZĖ

Po kiekvienos sesijos, bei po kiekvieno sesijos vaizdo įrašo stebėjimo, buvo rašomas terapeutės dienoraštis, kuriame buvo žymima viskas, kas susiję su sesijos eiga, terapeutės patyrimais, išvalgomis apie vykusią sesiją, vaikų savireguliaciją bei dramos terapijos pratimai. Kad būtų laikomasi tikslios ir nuoseklios dienoraščio struktūros, vengiama nukrypimų, dienoraščiai buvo rašomi atsakant į sau iškeltus klausimus 5 lentelėje:

5 lentelė. Dienoraščio klausimai

1. Kaip man sekėsi sesijoje?	Kas man kaip dramos terapeutei pavyko
	Kas man kaip dramos terapeutei buvo sunku/nepavyko
	Ką galėčiau daryti kitaip
2. Kaip man sekėsi (vaizdo įrašo peržiūra)?	Kas pasisekė
	Ką reikėtų daryti kitaip?
3. Dramos terapijos pratimai tinkamumas	DT pratimai, kurie tiko
	Pratimai, kurie ne itin tinka
4. Vaikų savireguliacija sesijos metu	Vaikų savireguliacija tarp pratimų
	Vaikų savireguliacija pratimų metu
5. Sesijos ypatumai	Teigiami pastebėjimai
	Neigiami pastebėjimai

Visų pirma, raštu atsakyti klausimai buvo aiškiai ir suprantamai sudėlioti į bendrą tekstą. Tekstas buvo skaidomas į atskirus kodus, kurie buvo jungiami į temas ir potemes. Temos ir potemės aprašytos 6 lentelėje.

6 lentelė. Teminės analizės rezultatai: pagrindinės temos ir potemės

Dramos terapeutės vaidmens patyrimas	Santykio klausimas
	Asmeniniai iššūkiai, sunkumai
	Džiaugsmas
Dramos terapijos pratimų tinkamumas savireguliacijos sunkumų turintiems vaikams	Vaidinimai
	Judesio, neverbaliniai
	Vaizduotė ir piešimas
	Netinkami pratimai
Darbo su savireguliacijos sunkumų turinčiais vaikais ypatumai	Vietos ir laiko aplinkybės
	Skirtingi sutrikimai

Remiantis sudarytomis temomis ir potemėmis, išskiriant svarbiausius kiekvienos temos teiginius buvo rašoma teminė terapeutės dienoraščių analizė.

Dramos terapeutės vaidmens patyrimas/savęs pažinimas dramos terapeutės vaidmenyje

Santykio klausimas

Neretai vesdama sesijas ir po jų, savęs klausdavau: „ar man dalyvauti vedamuose žaidimuose, ar tik juos vesti.“ (A64). Prisiminus dramos terapijos seminarus, dėstytoja nuolat akcentuodavo, jog kartu žaisdamas nepamatysi svarbių dalykų. Tačiau ar tai tinka dirbant su vaikais, turinčiais didelių sunkumų su savireguliacija? Ne kartą po sesijos užsirašydama pastebėjimus, kartoju „Aš manau, jei aš nedalyvaučiau ir tik stebėčiau viską iš šono, berniukai visiškai nesusitelktų, mano buvimas jiems padeda išlikti įsitraukus“ <...> „Manau, kad jei aš būčiau kartu su jais nešokus, berniukai visai būtų praradę kontrolę ir imtų dūkti.“ (A65, 83). Visgi manau, jog dirbant su šiais vaikais, terapeuto įsitraukimas į kai kuriuos žaidimus, dalyvavimas kartu su vaikais, yra būtinas ir neišvengiamas. Kitas neraminantis klausimas buvo dėl vaikų netinkamo elgesio priėmimo. Skaitydama straipsnius ir knygas apie dramos terapiją (Jennings, 1995; Leigh, 2002), sutikau nuomonę, jog vaikus reikia

priimti, tačiau būtina užbrėžti aiškias ir griežtas ribas ir taisykles. Žinoma taisyklės turi būti nustatomos kartu su vaikais. Tačiau vis tiek, susidurdama, su dideliu chaosu klasėje, kėliau sau klausimą „*Ar reikalauti tylos ir ramybės terapijos metu, ar leisti jiems veikti mažiau reaguojant ir koreguojant elgesį. Gal reikėtų tiesiog stebėti, kokie pratimai jiems padeda, ir vengti įsitraukti, sakyti pastabas ir raminti?*” (A143). Nuolat bijojau, kad tiesiog jei stebėsiu elgesį ir nebandysiu drausminti peržengus ribas „*Šie vaikai niekada nenustos bandyti mano ribų ir situacija bus prasta.*” (A7). Būtent todėl mano svarstymai skambėjo taip: „*Net nežinojau, lyg mintyse klausiau savęs, ar man būti pikta ir griežta, ar draugė vaikams.*” (A5). Šių abejonių vedama turėjau priimti sprendimą, kokį visgi santykį su vaikais turėčiau kurti. Visgi, „*Pajaučiau, kad būnant tiesiog drauge, šie vaikai niekada nenustos bandyti mano ribų ir situacija bus prasta.*” (A6). Taigi išties nebuvo lengva atsakyti į šiuos klausimus sau. Tai lemia ir patirties dirbant su vaikais, turinčiais savireguliacijos sunkumų trūkumas. Tačiau manau jog balanso palaikymas ir buvimas griežta bet draugiška terapeute, įsitraukimas į kai kurias veiklas, man padėjo sukurti ganėtinai gerą ryšį su vaikais ir neleisti peržengti ribų sesijos metu.

Asmeniniai iššūkiai ir sunkumai

Ši potėmė apima savirefleksijas iškart po užsiėmimų ir pastebėjimus, žiūrint sesijų vaizdo įrašus. Labai vertinu tai, kad turėjau galimybę įrašyti sesijas. Tai buvo tarsi raktas, atrakinantis duris į kitokį savęs, kaip dramos terapeutės vaizdą. Man tai buvo pagalba pastebinti savo silpnąsias ir stipriąsias puses. Matyti save iš šalies tikrai nėra lengva, tačiau tikrai vertinga. Po kelių peržiūrų užsirašydavau „*Mano kalboje trūksta atspindėjimo.*” <...> „*Per trumpai sureaguojau į vaikų pasisakymus, darau per mažai pauzių kalbėjime.*” (A20, 19). Šie ir kiti panašūs pastebėjimai man padėjo nuolat stebėti save ir savo pačios elgesį sesijų metu. Taip pat labai svarbu atskleisti, kokius sunkumus patyriau net nežiūrint vaizdo įrašų. Nemažai pasikartojančių pastebėjimų: „*Man vis dar sunku sekti dramos terapijos sesijos laiką.*” (A92), arba „*Ir vėl nespėjau refleksijos.*” (A108). Tačiau dauguma sunkumų buvo susiję su emociene būseną ir bandymu išlikti „griežta drauge”. Beveik kas kartą rašydavausi „*Pačioje užsiėmimo pradžioje jaučiausi beviltiškai, kai vaikai manęs neklausė.*” <...> „*Labai pavargau vaikams aiškindama taisykles ir kalbėdama apie užduočių atlikimą, dėstydamą instrukcijas.*” <...> „*Taip pat žiauriai negalėjau nieko daryti. Kokias penkias minutes laukiau kol nusiramins Benas.*” (A4, 10, 96). Taigi tikrai nebuvo lengva dirbti su šia vaikų grupe, buvo „visokių dienų”, kaip sako vaikų mokytoja. Apibendrinant, yra be galo svarbu save stebėti, rašytis, ką gerai padarei ir ką galėjai atlikti geriau, nuolat tobulėti ir augti kaip terapeutui. Kalbant apie emocijas, nors ir „*Labai sunku vedant užsiėmimus atsiriboti nuo savo asmeninės emociinės būsenos, nuotaikos ir nuovargio, labai nelengva to neparodyti, kai esi provokuojamas ir tavęs neklausio.*” (A156), tačiau profesionaliam terapeutui tai gebėti yra būtina.

Džiaugsmi

Man pačiai pasidarė šiek tiek juokinga, kai pamačiau, kiek kodų priskyriau asmeniniams sunkumams ir kiek - stiprybėms ir džiaugsmams. Dramos terapijos sesijos ir visas procesas tikrai nebuvo pilni negatyvo ir neigiamų emocijų, tačiau tikriausiai, man rašant dienoraštį buvo svarbiau pabrėžti ne tokius malonius ar tobulintinus dalykus. Teigiami aspektai susiję su mano asmeniniu tobulėjimu, gebėjimu keistis į gerąją pusę, pavyzdžiui, „Man pagaliau pavyko išlikti ramia.“ <...> „Jie abu vienas per kitą mane pertraukinėjo, kalbėjo ant viršaus, aš stengiausi išlikti rami.“ (A123, 97). Pastebėjau, kad tikrai, kartais vaikams bandant peržengti ribas, aš prarandu savitvardą, tampa griežta, todėl būtent gebėjimas išlikti ramia man yra tikrai labai didelis žingsnis į priekį. Įdomi patirtis buvo, kuomet man beveik dingo balsas, sesiją vedžiau stipriai užkimusi. Iš tikrųjų dvejojau „Gal nukelti sesiją, kol atsigaus balsas?“ (A165). Tačiau savimi labai didžiuojuosi, kad to nepadariau. Stebėdama vaizdo įrašą aš džiūgavau supratusi, jog „Mano stipriai užkimęs balsas - mano pagalbininkas, nes man pavyko dar ramiau, lėčiau ir tyliau vesti sesiją.“ (A139). Būtent šios sesijos vaizdo įrašas man atvėrė akis ir parodė, kaip kalba tvirtas bet ramus terapeutas.

Dramos terapijos pratimų tinkamumas savireguliacijos sunkumų turintiems vaikams

Vaidinimai

Prieš kalbant apie bet kokių vaidinimų ir vaidmenų žaidimų naudą šiems vaikams ir jų savireguliacijos įgūdžiams, svarbu akcentuoti, kas yra pastebima kasdieniame jų elgesyje: „Pastebėjau, kad jie vaidina bet kokioje situacijoje, pavyzdžiui pasakai sakinį „aš ne valytoja“ ir vaikai ima po klasę vaikščioti su įsivaizduojamomis šluotomis, arba išgirdę žodį „katė“ ima vaikščioti keturiomis.“ (A151). Taigi vaidina jie ne tik tada, kada reikia. Užfiksavau, kad būtent vaidinimo veiklos berniukams sukeldavo pozityvias emocijas, atsipalaidavimą. Berniukams dingdavo noras prieštarauti, atsikalbinėti ar komentuoti kitus vaikus: „Žavėjau, kad berniukai įsitraukia visu kūnu, nesidrovi, išnaudoja visą salės plotą.“ <...> „Man buvo smagu žiūrėti, kad tiek Mantas tiek Erikas labai įsijaučia į žaidimą su pirštų žaislais, matosi inin pozityvios emocijos.“ (A13, 47). Taip pat pastebėjau, kad tose vaidmenų ar vaidinimo užduotyse, kuriose buvo mažai kalbėjimo, įsitraukimas buvo visų vaikų: „Vaidinimo užduotis vėl labai įtraukė vaikus. mažiau kalbėjimo - daugiau veiksmo ir valio - vaikai įsitraukę, linksmi ir dėmesingi.“ (A72). Reikia nepamiršti, jog grupėje buvo Saulius, kuris sunkiai supranta verbalinę kalbą, tačiau „Mane sužavėjo Sauliaus įsitraukimas įsijautimo į vaidmenis užduotyje.“ (A25). Nors berniukui ne visuomet pavykdavo pritapti prie draugų, tačiau vaidinimo žaidimai jam tikrai pagelbėjo. Savo pastebėjimuose, rašydama apie vaidinimus ir vaidmenų žaidimus, daugiausiai rašydavau „įsitraukę“, „susitelkę“, mažiau dėmesio skyriau elgesiui ir emocijoms. Tačiau, mano pastebėjimu, vaidinimo ir vaidmenų žaidimuose dėmesys ėjo „koja kojon“ su elgesio ir emocijų reguliacija.

Judesio, neverbaliniai pratimai

Vėl daugiausia žymėjau dėmesio reguliacijos aspektus. Šįkart užduotyse, kuriose reikėjo judėti, šokti, minimaliai arba visai nekalbėti. Laisvi neverbaliniai pratimai, neturintys griežtų taisyklių, pavyzdžiui, diskoteka ant kėdžių ar šokiai koncentruojantis į tam tikras kūno dalis, ne visuomet tiko Benui. Tai man primena apie berniuko prieštaraujantį neklusnumą kartu su menka saviverte - jis ne tik komentuodavo ir nuolat kreipdavo dėmesį į atsipalaidavusius šokančius vaikus, bet ir pats nesijausdavo gerai ir patogiai tokių užduočių metu. Atrodė, lyg jam būtų gėda ar nejauku. Tačiau mažai kalbėjimo ir daug judėjimo reikalaujančios užduotys su aiškiais taisyklėmis, eiga ir struktūra, įtraukdavo bei nuramindavo ir Beną ir kitus vaikus: „*Susikaupimo žaidimas kai reikėjo rankomis siųsti ženklą ir sakyti vardą berniukams patiko.*” <...> „*Manau tai buvo todėl, kad tai ne tik kalbėjimas, bet ir vardo lydimas veiksmas.*” <...> „*O kaip visada - kur judesys, ten ir įsitraukimas.*” (A114, 1145, 116). Kalbos nereikalaujančios užduotys įtraukdavo visus, tačiau labiausiai tai buvo pastebima Sauliaus atveju: „*Jis sukaupe dėmesį, buvo stipriai susikoncentravęs į savo kūną, atsipalaidavęs šoko labai didele amplitude be galo įsijautęs, net sunkiai galėjo baigti šokti.*” (A75), „*Įsijausdamas į vaidmenį berniukas tampa linksmas, gali išreikšti save, matyt todėl, kad sunkiai save išreiškia žodžiais.*” (A27). Berniuko emocijos tapdavo džiugios, ir nors po pratimų reikdavo laiko sustoti ir nusiraminti, tačiau elgesio reguliacija išlikdavo stipri, berniukas stengdavosi elgtis tinkamai. Taigi, kaip ir vaidmenų, judesio pratimai taip pat prisideda prie savireguliacijos gebėjimų plėtojimo.

Vaizduotė ir piešimas

Šie du aspektai apjungti į bendrą potėmę, nes iš tiesų yra neatskiriami. Tiek piešimo, tiek įsivaizdavimo užduotyse žavėjau, kokia beribė yra jų vaizduotė: „*Mane nustebino vaikų fantazija - helovyno sėkla, gyvybių sėkla, motocikla, kalėdų senelio sėkla.*” (A45). Berniukams labai patiko pasakoti, kas jie įsivaizduoja esą, kur jie yra ir kas vyksta aplink. Tas pats buvo ir piešimo užduočių metu: „*Vaikams patiko kalbėti apie savo piešinius.*” (A119). Kodėl tai užfiksavau? Todėl, kad įprastai, dalijantis, kaip sekasi, ar kalbant kokiomis nors temomis, vaikai dūksta, kalba vienas per kitą. Tačiau, kuomet vaikai dalijasi savo vaizduotės vaisiais - vaikų elgesio reguliacija stiprėja ir jie geba išlaukti savo eilės ir kalbėti ramiai. Piešimas ir refleksijos po jo, itin padeda reguliuoti vaikų elgesį ir emocijas. Dar vienas atradimas, susijęs su vaizduote, buvo pratimas užrištomis akimis: „*matosi, kad jie susikoncentravo, kai jie nematė blaškančių vizualinių stimulų.*” <...> „*Paprašius trumpam nekalbėti, berniukai tylėjo, kas nebuvo įmanoma kai berniukų regėjimas neapribotas.*” (A89, 90). Berniukai užrištomis akimis įdėmiai klausė instrukcijos ir smalsiai rankomis čiupinėjo gautą objektą. Prie viso to, berniukai gebėjo valdyti savo elgesį bei dėmesį. Taigi vaizduote paremti

pratimai tikrai padeda plėtoti savireguliacijos gebėjimus, o pojūčių suvaržymas, šiuo atveju - akių užrišimas, dar labiau paskatino dėmesio reguliacijos stiprėjimą.

Netinkami pratimai

Analizuojant dramos terapijos pratimų pritaikomumą vaikams, turintiems savireguliacijos sunkumų, verta paminėti ir tuos, kurie nėra itin naudingi, sėkmingi ar reikalingi, dirbant su šiais vaikais. Tokių pastebėjimų užsirašiau vos kelis, tačiau mano manymu jie yra itin svarbūs. Dirbdama savo, psichologo asistentės, pareigose, dažnai naudoju įvairias kortelas - emocijų, asociatyvines - metaforines ir kitas. Vėsdama vieną iš dramos terapijos sesijų, pastebėjau, kad „*Vaikai su elgesio sutrikimais ir įvairios kortelės - sunkiai suderinami dalykai.*” <...> „*Vaikai jas lamdo, plėšo, net ne iš blogos valios, rodos, jiems tiesiog taip gaunasi.*” (A109, 110). Tiesa, kitoje sesijoje, kurioje vaikai turėjo iš atskirų detalių sudėlioti emociją, kortelės buvo itin kieto kartono, taigi vaikams nebuvo impulso jų laužyti ar gadinti. Kitas pastebėjimas buvo apie raumenų relaksacijos pratimą: „*Vaikams patiko ir patys tą pasakė, raumenų relaksacija, pajauti savo raumenis ir kūną ir tas vietas, apie kurias anksčiau negalvojo*” (A84), „*Tačiau jiems nelengva atpalaiduoti po sutraukimo - jiems patinka būti įtampoje ir sulaikius kvėpavimą.*” (A85), „*Man net pasidarė baisu, griežtai reikėjo vaikams pasakyti, kad pradėtų kvėpuoti.*” (A86). Mano manymu šis pratimas yra be galo reikalingas savireguliacijos gebėjimų plėtojimui, tačiau tai turėtų būti mokomasi individualių sesijų metu. Taigi, manau pravedus daugiau sesijų, atsirastų daugiau pastebėjimų, tačiau šiuo metu išskyriau šiuos.

Grupinės dramos terapijos su savireguliacijos sunkumų turinčiais vaikais ypatumai

Vietos ir laiko aplinkybės

Dirbant su vaikais, turinčiais savireguliacijos sunkumų, labai svarbu nuolat bandyti naujus variantus ir į juos atsižvelgti. Reikia nuolat fiksuoti kaip, kur ir kada sesijos būna sėkmingiausios. Mano pastebėjimai gelbėjo tiek šių sesijų metu, tiek bus orientyras ateityje planuojant dramos terapijos sesijas. Visų pirma labai svarbi yra vietos aplinkybė. Deja, klasėje, kurioje dirbau šešias iš septynių sesijų, buvo labai maža ir nepatogi. Nuolat svarstydavau jog „*Taip pat tai yra vieta, kur berniukai jaučiasi komforto zonoje, nes viską žino ir praleidžia joje labai daug laiko* <...> *Galbūt jei būtų veiksmas salėje, būtų galima juos išskirstyti po visą erdvę ir leisti jiems išsidirbinėti, nes taip jie mažiau trukdytų vienas kitam.*” (A155, 44). Klasėje buvo begalės įvairių daiktų spintelėse, suolai, kėdės, o klasės viduryje - žemėjantis slenkstis. Taigi, „*Žiauriai didelis trukdis ir nepatogumas - maža klasė pilnut pilnutėlė įvairių blaškiklių.*” (A36). Taip pat mažoje patalpoje, nors kartais ir gelbėdavo vaikams peržengus ribas, bet „*Mane ir vaikus šiek tiek blaško mokytojos, kurios vaikšto po klasę ir kalba.*” (A87). Pačią pirmąją dramos terapijos sesiją vedžiau salėje. Tiek iš atvejų analizės, tiek iš bendros savireguliacijos dinamikos tos sesijos metu, matyti, kad sesija tikrai buvo viena

sėkmingiausių. Vaikai galėjo judėti didelėje erdvėje, nesuvaržytai, nebijodami kažkur užkliūti ar susidurti. Ši sesija buvo sėkminga ir todėl, kad ji buvo aštuntą valandą ryto. Po šios ir dar vienos iš sesijų, vykusių pirmos pamokos metu, rašiau tokius pastebėjimus: „*Vaikai patys įvardijo, kad jiems patinka kalbėti apie emocijas iš pačio ryto*” <...> *Matėsi susikaupimas, vaikai mažiau įsijaudrinę, nes neseniai atėjo į mokyklą* <...> *Pirmos pamokos metu dt - puiku, bet mokytojos teigimu, po to jai sunku dirbti klasėje kitų pamokų metu, nes vaikai būna įsijaudrinę.*” (A111, 112, 121) Taigi, nors ir kaip bebūtų gaila, tačiau mokykla skirta mokymuisi, todėl produktyvus laikas turi būti išnaudotas mokymuisi.

Skirtingi sutrikimai

Yra tikrai labai įdomu dirbti su skirtingais ir skirtingų sunkumų ar sutrikimų turinčiais vaikais. Tačiau mišri grupė yra nemenkas iššūkis ne tik terapeutui, bet ir patiems vaikams. pavyzdžiui, vieną vaiką reikia raminti 10 minučių, o tuo metu kitas vaikas stovi ir laukia. Belaukdamas ima nuobodžiauti ir jo dėmesio bei elgesio reguliacija ima silpnėti. Tikrai ne visada, bet dažnai sesijų metu vyksta užburtas ratas, kuomet vieną po kito tenka raminti vaikus. taip pat pastebėjau, kad „Atrodo jie vienas kitam daro tiek blogą tiek gerą įtaką.” (A9), kartais pastebėdavau, kaip vaikai vienas iš kito perima elgesį, ypač netinkamą. Taip pat nelengva organizuoti užsiėmimus grupėje, kurioje yra vaikas, sunkiai suprantantis verbalinę kalbą „*Man buvo nelengva dirbti su Sauliumi, dėl jo riboto kalbos suvokimo* <...> „*Saulius, sunkiai besigaudantis žaidimuose su taisyklėmis visad susiduria su iššūkiu tačiau šioje grupėje jis pritampa*“ <...> „*tačiau kitoje grupėje, kurioje kiti vaikai supranta žodines instrukcijas jam būtų sunku*“ <...> „*nebent reiktų laisvo žaidimo, vengiant žaidimų su taisyklėmis.*” (A23, 61, 62, 63). Taip pat vaikams buvo nelengva priimti vienas kito skirtumus, toleruoti juos „*Dažnai pasigirdavo įvairūs negražūs žodžiai, „aš su juo poro būt nenoriu”, „aš tada nežaisiu” ir panašiai*“ <...> „*dar vienas didelis sunkumas, kuris trukdė dirbti visų sesijų metu - vaikų bendradarbiavimo įgūdžių trūkumas, sunkumas palaikyti vienas kitą, išsirinkti bendrą daiktą ar žmogų kartu.*” (A148, 146). Jiems nuolatos reikia nuolatinio terapeuto dalyvavimo pačioje veikloje, nes „*Šioje vaikų grupėje nėra lyderio - atrodo, kad kiekvienas eina už save. Jiems sunku suprasti ką reiškia komandinis darbas ir komandinis tikslas.*” (A147) Tokios situacijos pasitaikydavo tikrai ne kiekvieną kartą, bet neretai. Taip pat buvo įdomu, bet nelengva vesti užsiėmimus ypač ryškėjant vaikų elgesio reguliacijos sunkumams „*Labai sunku priprasti prie to, kad Benas be perstojo komentuoja tai ką daro kiti vaikai*” <...> „*sunkiausia elgtis su Eriku, kuris specialiai provokuoja ir specialiai neklauso ir trukdo kitiems*” <...> „*nes šį kartą tikrai norėjosi pakeisti kai kurias užduotis, dėl neklausančio Eriko.*” (A59, 41, 101). Kartais būdavo taip, kad „*reikėjo vaikams net siūlyti nutraukti sesiją jei jų elgesys nepasitaisys.*” (A55) nes „*rodėsi, kad buvo tiesiog neįmanoma jiems parodyti, kad yra galima ir įmanoma dirbti gražiai komandoje.*” (A149). Tačiau, nepaisant šių patirčių, manau,

kad visko galima pasiekti, tiesiog „Sudaryti komandą šioje klasėje - ne vieno mėnesio darbas.” (A150).

6. REZULTATŲ APTARIMAS

Vaikai, turintys savireguliacijos sunkumų mokykloje nuolat susiduria su daugybe iššūkių. Todėl šiame magistro darbe, remiantis atvejų analize, vaizdo įrašų analize bei terapeutės dienoraščių temine analize, aptariamos dramos terapijos taikymo pradinės mokyklos mokinių, turinčių elgesio ir emocijų sutrikimus, savireguliacijos gebėjimų plėtojimui, galimybės. Žemiau pateikti susisteminti rezultatai pagal 1) dramos terapijos pratimų taikymą plėtojant skirtingus savireguliacijos gebėjimus; 2) savireguliacijos gebėjimų raišką ir dinamiką dramos terapijos sesijos metu; 3) dramos terapijos taikymo ypatumus dirbant su savireguliacijos sunkumų turinčių vaikų grupe, bei jų aptarimas kitų empirinių darbų kontekste.

Vaikų savireguliacijos gebėjimų plėtojimas per skirtingus dramos terapijos pratimus

Tyrimo rezultatai rodo, jog nors vaikų savireguliacija buvo šiek tiek panaši tam tikrų dramos terapijos pratimų metu, tačiau skirtingi pratimai individualiai veikė visus penkis tiriamuosius. Vaikai ypač buvo įsitraukę į vaidinimus bei vaidinimo žaidimus. Neverbaliniai, muzikiniai ir šokiu paremti pratimai įtraukė net ir vaiką, kuris sunkiau įsitraukdavo verbalinių užduočių metu. Taip pat pastebėta, kad neverbalinė komunikacija padeda vaikams susikaupti ir nusiraminti. Įvairūs dramos terapijos pratimai prisidėjo prie vaikų savireguliacijos gebėjimų stiprinimo. Šis poveikis matomas, remiantis grafikais ir atvejų analize, kur matoma, kad vaikai, kurie sunkiai valdė dėmesį, elgesį ir emocijas sesijos pradžioje, žymiai geriau su šiais iššūkiais tvarkėsi užsiėmimo viduryje. Taigi, galima teigti, kad dramos terapija, kaip interaktyvus, aktyvus metodas vaikus įtraukia, o tai padeda jiems kontroliuoti savo emocijas, elgesį ir dėmesį. Kaip matoma iš tyrimo rezultatų, tiriamųjų savireguliacija buvo silpniausia dramos terapijos sesijų pradžioje. Vaikams būdavo nelengva pereiti nuo pertrauką žaistų žaidimų prie pasikeitusios veiklos ir prasidedančios sesijos. Užsiėmimų pradžioje vaikų emocijos buvo susijusios su jų tuometine savijauta. Vėliau, sesijos eigoje, jiems pavykdavo įsitraukti į grupinę veiklą, matėsi kaip kito emocinis fonas, o tuo pačiu elgesys tapdavo stabilesnis. Žinoma, didelį poveikį tam turėjo konkretūs dramos terapijos pratimai. Registracijos pratimai, kurių metu tiriamųjų buvo prašoma apibūdinti savo tuometinę emocinę savijautą pasitelkiant garsą, judesį, spalvą ar atitinkamą metaforą, vaikams padėdavo suvokti savo emocijas, nusiraminti. Vaikai ne kartą patys sakė, kad būtent šie pratimai jiems padeda pasijusti geriau. Apšilimo žaidimai buvo pasirinkti atsižvelgiant į tai, kad tiriamieji turi savireguliacijos sunkumų.

Būtent šių pratimų pagalba vaikai susikaupdavo, o tuo pačiu gerėdavo ir jų elgesys. Todėl pagrindinė veikla sesijos viduryje buvo dažniausiai sėkminga ir vaikai jos metu gebėdavo kontroliuoti savo elgesį, dėmesį ir emocijas. Dėmesio reguliacijai daugiausia įtakos turėjo apšilimo žaidimai, vaidmenų žaidimai, vaizduotę lavinantys žaidimai, piešimo pratimai. Prie elgesio reguliacijos taip pat labai prisidėjo vaidmenų žaidimai, piešimas, neverbaliniai pratimai, judesiu paremti pratimai.

Dramos terapijos pratimų taikymas plėtojant pradinių klasių mokinių elgesio savireguliacijos gebėjimus

Pastebėtas itin pagarbus elgesys būtent įvairių vaidmenų žaidimų metu. Vaikai šių pratimų metu gerbdavo ir vienas kitą ir terapeutę. Berniukai pamiršdavo netinkamą elgesį, susitelkdavo į užduotį, jų veiduose buvo matyti šypsena. Improvizaciniai, vaizduotės reikalaujantys žaidimai, kuriuose vaikai turėjo kurti siužetus arba patys vaidinti, ypač prisidėjo prie vaikų elgesio savireguliacijos stiprinimo. Vaidmenų žaidimų metu, berniukai pykdavosi ir konfliktuodavo mažiausiai. Panašias tendencijas pastebėjo ir Wagner, (2016), atliktame tyrime su 9-14 metų vaikais. Autoriaus tyrimas parodė, kad ne tik vaidinimų metu, bet ir apskritai, laikui bėgant vaikų konfliktai mažėjo, o vaikų sąmoningumas didėjo. Idėjai, kad vaidmenų žaidimai stiprina vaikų elgesio reguliaciją, pritaria ir Cemore ir Herwig (2005), kurie nustatė teigiamą ryšį tarp vaizduotės žaidimų trejų–penkerių metų vaikams ir elgesio reguliacijos. Jų tyrimai parodė, kad vaidmenų žaidimas sukuria vidinį reguliavimą, kai vaikai apsimeta vaidmeniu ir jaučia, kad turi veikti pagal tą vaidmenį. Autentiškumo reikalavimas dramoje pagerina vidinį dialogą ir taip leidžia vaikams atidėti pasitenkinimą kituose kontekstuose. Pavyzdžiui, vaikas, kuris apsimeta „seneliu“, gali slopinti tam tikrą fizinį elgesį žaidime, nes vaikas samprotauja, kad „senelis“ nestovės ant galvos, nevalgys rankomis, nešauks, kai nuobodu ir t.t. (Cemore & Herwig, 2005). Taigi būtent ši tendencija pastebima ir šiame tyrime su kiek vyresniais, pradinių klasių vaikais. Pastebėta, kad tiriamieji elgėsi tinkamai, kai būdavo ramūs. Nuramindavo juos piešimo pratimai, vaizduote paremti pratimai, susikaupimo, skaičiavimo žaidimai, kurie, tuo pačiu prisidėjo ir prie dėmesio bei emocijų savireguliacijos.

Dramos terapijos pratimų taikymas plėtojant pradinių klasių mokinių dėmesio savireguliacijos gebėjimus

Remiantis gautais rezultatais, matoma, jog dramos terapijos sesijų metu dažnai taikyti vaidmenų žaidimai stipriai įtraukė vaikus. Šių pratimų metu vaikus mažiausiai blaškė aplinka, jie gebėjo susitelkti į veiklą ir išbūti veiksmė iki pratimo pabaigos. Dėmesio reguliaciją taip pat stiprino ir neverbaliniai žaidimai, tokie kaip draugo veiksmų kopijavimas, piešimas, šokiu ir judesiu paremti

pratimai. Taip pat aiškūs, struktūruoti apšilimo metu naudoti žaidimai, kaip ženkle siuntimas vienas kitam, įvairūs skaičiavimo iš eilės žaidimai, reikalaujantys susitelkimo, sėkmingai padėjo vaikams susikaupiti. Pastebėta, jog berniukui, kuriam sunkiai sekasi suprasti verbalinę kalbą ir išsireikšti žodžiu, itin padėjo įsitraukti judesio, neverbaliniai pratimai. Berniukas šiose užduotyse buvo susikaupęs ne mažiau nei kiti grupės nariai. Tačiau užduotis su istorijos kūrimu po sakinių ar po žodį vaikams buvo mažiau sėkminga.

Buvo pastebėta, jog vaidinimo žaidimais buvo stipriai susidomėjęs ir vaikas, turintis žemą intelektą ir didelius sunkumus suprasti verbalinę kalbą. Nors į kai kurias užduotis jis neįsitraukdavo, vaidmenų žaidimai padėjo jam įsilieti į grupinę veiklą. Vieillevoye ir Grossbois (2008) tyrime, intelekto sutrikimų ir kalbos sunkumų turintys vaikai taip pat neparodė reikšmingų skirtumų, susijusių su jų individualiu kalbiniu lygiu. Vaikai su intelekto sutrikimu mažiau kalbėjo, demonstravo simbolinį elgesį, buvo taip pat pat motyvuoti, kaip ir įprastai besivystantys vaikai vaidmenų žaidimų kontekste. Wu ir kolegų (2020) tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad vaizduotės ir kūrybinės veiklos su intelekto ir raidos sutrikimų turinčiais vaikais naudojimas yra svarbi ir veiksminga priemonė bendravimui, įsitraukimui ir pasitikėjimui savimi palaikyti. Turėdami vaizduotės dovaną, vaikai gali prisijungti prie kitų laikų ir vietų. Taip pat buvo pastebėta, kad vaikams sunkiai sekasi išlaukti savo eilės, reguliuoti savo elgesį, tačiau ne tada, kai ateina metas pasireikšti vaizduotei. Vaikai kurdami istorijas, pasakas ir vaidinimus, kaskart sukurdavo tikrai įdomias ir išskirtines istorijas ir siužetus. Vaikai tuo metu pamiršdavo netinkamą elgesį, susikaupdavo ir susikoncentruodavo į kūrybą. Taigi galima teigti, jog vaizduotės lavinimo pratimai itin tinka šiems vaikams, o tam pritaria ir kiti tyrėjai, teigdami, jog gerai išlavinta vaizduotė padeda vaikams pritaikyti žinias naujose situacijose, todėl jie tampa gabiais lyderiais ir mokslininkais (Hadzigeorgiou & Fotinos, 2007). Taigi tyrimo rezultatai panašūs į Wu ir kolegų atliktos intervencijos rezultatus, kuomet vaikams, turintiems sunkių intelekto ir raidos sutrikimų, terapeutas daugiausia vedė jutiminiuosius ir fizinius žaidimus. Vaikai galėjo susitelkti į grupinę veiklą per judesiu paremtus užsiėmimus, o tai skatino jų savarankiškumo ugdymą ir jutiminę integraciją (Wu et al. 2020).

Dramos terapijos pratimų taikymas plėtojant pradinių klasių mokinių emocijų savireguliacijos gebėjimus

Emocijų reguliacija nebuvo iššūkis šiame dramos terapijos procese. Kaip matėsi atveju analizėje bei vaizdo įrašų analizėje, vaikai gebėjo valdyti savo emocijas. Pastebėta, jog būtent piešimo pratimai šiam ir kitiems vaikams padėjo jaustis gerai, nusiraminti. Šis rezultatas antrina Lesinskienės ir Karalienės (2008) nuomonei, kad piešdamas, ar užsiimdamas kita kūrybine veikla, vaikas patiria džiaugsmą, yra skatinama saviraiška, pasitikėjimas savimi. Vaikas piešiant gali gydyti dvasines žaizdas ir vidinius konfliktus. Tam pritaria ir kiti autoriai, atlikę tyrimą su elgesio opozicinio

neklusnumo sutrikimą turinčiais 7-12 metų berniukais. Tyrėjų teigimu, po 12 tapybos terapijos seansų tiriamieji rodė labiau prisitaikantį elgesį ir emocijas, bei buvo linkę dalytis savo jausmais, bendravimo gebėjimai taip pat aktyviau pagerėjo (Khadad, Babapan & Sabourimghaddam, 2013). Taip pat pastebėta, kad vaikai atsipalaiduodavo kuriant istorijas, pasakas, siužetus. Taip pat kai kurių istorijų kūrimo pratimų metu, nurimdavo ir vaikas turintis opozicinio neklusnumo sutrikimą. Istorijų kūrimas jo stipriai neįtraukdavo, tačiau nuramindavo – jis nustodavo kabinėtis prie kitų vaikų elgesio. Panašūs rezultatai matomi ir kitame tyrime, kuriame 7-9 metų vaikai, patiriantys opozicinio neklusnumo sutrikimą ir dalyvavę pasakų terapijos užsiėmimuose, tapo mažiau agresyvūs bei užsispyrę (Hosseini, Noziri & Rodzar, 2012).

Grupinės dramos terapijos su savireguliacijos sunkumų turinčiais vaikais taikymo ypatumai

Santykis su terapeutu ir kitais grupės dalyviais

Šiame tyrime pastebėta, kad vesti grupinę dramos terapiją vaikų, turinčių skirtingus emocijų, elgesio ir dėmesio sutrikimus, grupėje, yra didelis iššūkis. Vaikai buvo linkę mėgdžioti, perimti vienas kito elgesį. Galima teigti, jog pagrindinis sunkumas yra grupės ribų ir taisyklių palaikymas dramos terapijos sesijų metu. Jennings (1995) teigia, jog dirbant su vaikų grupėmis reikia „susitaikyti su chaosu“, daugelis vaikų ir jaunuolių, su kuriais dirbame, neturi ribų. Autorė teigia, kad reikia mokėti palaikyti draugiškus, tačiau formalius santykius su grupe, vaikams aiškiai nubrėžiant ribas. Nemenkas iššūkis buvo santykio su vaikais palaikymas. Nuspręsta palaikyti draugiškus santykius su vaikais, tačiau laikantis griežtų taisyklių ir nustatant aiškias ribas bei susitarimus. Kedar ir Gupta (2000) teigimu, grupinės terapijos metu, mokinio elgesys daro įtaką bendraamžių suvokimui apie jį ir apie patį save. Grupės nariai gali ne tik išmokyti palaikyti vieni kitus, bet ir buvimas grupėje gali paveikti jų elgesį vienas su kitu. Pastebėta, jog šiems vaikams itin sunku bendradarbiauti. Santykiai su bendraamžiais užima lemiamą vaidmenį vaiko gyvenime, ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai turi didelį norą priklausyti grupei“ (Berk, 2014). Atliekant tyrimą buvo pastebima, jog pirmų sesijų metu berniukams sunkiai sekėsi bendradarbiauti tarpusavyje. Negalima teigti, kad vaikai pilnai išmoko bendradarbiauti, tačiau dramos terapijos pratimai padėjo stiprinti socialinius, bendradarbiavimo įgūdžius. Tam pritaria ir Khadad su kolegomis (2013), teigdamas, jog grupinėje meno terapijoje vaikai mokosi bendrauti ir dalytis, plėsti savo problemų sprendimo strategijų spektrą, toleruoti skirtumus, suvokti panašumus ir pažvelgti į prisiminimus bei jausmus, kurie anksčiau jiems galėjo būti nepasiekiami. Šio tyrimo rezultatai sietini ir su Chang ir Liu (2006) atlikto tyrimo rezultatais, kuomet vaikai, turintys aktyvumo ir dėmesio sutrikimus, dalyvavę dramos terapijos

sesijose, sustiprino savo socialinius įgūdžius, pradėjo labiau pasitikėti savimi ir jausti pasitenkinimą mokykla.

Skirtingi mokinių sutrikimai

Verta prisiminti, kad tiriamieji turėjo skirtingus emocijų, dėmesio ir elgesio sutrikimus. Taip pat grupėje buvo berniukas, kurio kalbiniai gebėjimai yra prastesni nei kitų tyrimo dalyvių. Atliekant tyrimą pastebėta, jog berniukas įsijaučia į veiklą, kuri yra neverbalinė. Ypač berniukui patiko pratimai, kuriuose jis galėjo šokti grojant muzikai. Tuomet berniukas buvo itin susitelkęs į užduotį ir į savo kūno pojūčius, matėsi tik geros emocijos šių pratimų metu. Ne veltui Silverman (2008), teigia, kad muzika gali būti tiltas per bendravimo apribojimus ir gali būti veiksmingas gydymo būdas gydant klientus, turinčius komunikacijos trūkumą. Tačiau muzikiniai, šokio pratimai visai netiko tiriamajam, turinčiam prieštaraujančio neklusnumo sutrikimą. Jį beveik visuomet erzindavo kiti vaikai. Berniukas dažnai trukdydavo vesti sesiją, nebaigdamas replikuoti kitų. Tačiau galima matyti, jog kitas tiriamasis, kuris turi tą patį sutrikimą, elgėsi visiškai skirtingai. Jis bandė atsikalbinėti, juokauti ir specialiai trukdyti sesiją, tačiau niekuomet neužgauliodamas kitų vaikų.

Laikas ir vieta

Kadangi dramos terapijos sesijos vykdavo ne tuo pačiu metu kiekvieną savaitę, vaikams tai būdavo šiokia tokia staigmena. Pačių vaikų teigimu tai jiems patiko. Produktyviausios sesijos buvo tos, kurios vyko pirmosios pamokos metu, 8 valandą ryto. Vaikai buvo nepavargę, nesuirzė, ne alkani. Taip pat vedant dramos terapijos sesijas labai svarbu užtikrinti vietą, kurioje bus dirbama. Labai svarbu turėti erdvės, kurioje vaikai galėtų nevaržomai judėti, kur jų neblaškytų daiktai esantys aplink. Šio tyrimo metu to užtikrinti nepavyko, todėl tai yra didžiausias tyrimo ribotumas. Kai kurie pratimai būtų tikrai geriau išpildyti ir sėkmingesni salėje, ar didesnėje patalpoje.

Dramos terapijos, kaip intervencinės priemonės taikymas mokykloje

Nemažai užsienio dramos terapeutų patvirtina teigiamą dramos terapijos poveikį vaikų savireguliacijos gebėjimų stiprinimui. Todėl šio tyrimo rezultatai siejami su kitų autorių (Emunah, 1994; D'amico, Lalone & Snow, 2015; Dix, 2012; Lewis, 1974; Moneta & Rosseau, 2008; Wu et al. 2020; Kodisoy, 1989) darbais ir nuomone, jog dramos terapija ir įvairūs jos metodai prisideda prie vaikų savireguliacijos gebėjimų plėtojimo ir taip pat gali būti puiki intervencinė priemonė mokyklose (Burch et al., 2019; Feldman ir kt., 2009, 2015; Sajnani et al., 2019; Ventura, 2021).

Dramos terapija vaikams, turintiems savireguliacijos sutrikimų ar sunkumų yra tikrai labai naudinga. Nors Lietuvos mokyklose šiuo metu dramos terapija netaikoma, tai galėtų būti puiki priemonė skatinant vaikų savireguliacijos gebėjimus. Mokykloje dirbantis dramos terapeutas būtų

tikras pagalbininkas mokyklos švietimo pagalbos specialistams. Naudodamas metaforas, įvairias emocijų raiškos priemones, dirbdamas su grupe, dramos terapeutas, padėtų švietimo pagalbos specialistams geriau pažinti vaikus ir suprasti jų elgesio priežastis ir grupės sąveikos ypatumus. Šis supratimas būtų raktas efektyvesnei vaiko emocinei ir psichologinei pagalbai mokykloje.

IŠVADOS

1. Mokslinių šaltinių analizė parodė, kad elgesio, dėmesio ir emocijų reguliacija turi didelę reikšmę vaikų psichosocialinei ir pažintinei raidai, o savireguliacijos sunkumų turintiems vaikams gali būti naudojama kaip specializuota pagalba mokykloje.
2. Remiantis vaizdo įrašo analizės rezultatais, taikyti dramos terapijos pratimai pasitvirtino kaip turintys reikšmę pradinių klasių mokinių savireguliacijos plėtojimui.
3. Atlikto empirinio tyrimo atvejų analizė atskleidė savireguliacijos gebėjimų dinamiką sesijos metu: Silpniausia savireguliacija būdavo sesijos pradžioje, stipriausia – viduryje, o tai rodo, kad DT taikymas prisideda prie vaikų savireguliacijos vystymo
4. Dramos terapeuto dienoraščių teminė analizė atskleidė, kad Taikant dramos terapiją savireguliacijos sunkumų turintiems pradinių klasių mokiniams, reikalingos nustatytos aiškios elgesio ribos, tačiau būtinas terapeuto lankstumas adaptuojant pratimus, priklausomai nuo tuometinės grupės grupinės atmosferos.
5. Dramos terapija galėtų būti stipri intervencinė priemonė, naudojama bendrojo lavinimo mokyklose, plėtojant mokinių savireguliacijos gebėjimus.

REKOMENDACIJOS

Apžvelgus dramos terapijos taikymo galimybes pradinių klasių mokiniams, turintiems elgesio, dėmesio ir/ar emocijų sutrikimus bei išanalizavus dramos terapijos poveikį vaikų savireguliacijos gebėjimų plėtojimui, parengtos rekomendacijos:

1. Kiekviena dramos terapijos sesija turėtų būti kuo labiau įvairiapusė, sudaryta iš skirtingo tipo pratimų. Pratimų įvairovė padeda išlaikyti dėmesį kiekvieno pratimo metu.
2. Dramos terapijos sesijose svarbu palaikyti draugišką kontaktą su vaikais, tačiau nubrėžti ir palaikyti aiškias ribas ir taisykles. Suteikti vaikams galimybę laisvanoriškai pasitraukti iš užsiėmimo.
3. Užsiėmimuose turėtų dalyvauti ne daugiau nei 6 vaikai.
4. Rekomenduojama atsargoje turėti pratimų, kuriuos būtų galima panaudoti, esant reikiamybei keisti sesijos eigą, atsižvelgiant į tuometinę vaikų nuotaiką ir savireguliacijos raišką.
5. Rekomenduojama kuo daugiau ir dažniau skatinti vaikus atpažinti ir išreikšti savo emocijas įvairiais būdais.
6. Dirbant su vaikais, turinčiais elgesio, dėmesio ar emocijų sutrikimų ar sunkumų, rekomenduojami šie dramos terapijos pratimai:
 - Vaidmenų ir improvizaciniai žaidimai;
 - Meditacijos;
 - Judesio ir neverbaliniai pratimai;
 - Muzikiniai pratimai;
 - Piešimo užduotys;
 - Susikaupimo žaidimai.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Barkauskienė, R.; Zacharevičienė, A. (2019). Darbas su vaikais, turinčiais elgesio ir emocinių sunkumų bei sutrikimų. Vilnius.
2. Barton-Hulsey, A., Sevcik, R. A., & Ronski, M. (2017). Narrative language and reading comprehension in students with mild intellectual disabilities. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 122(5), 392–408.
3. Becker, H. S. (1970). "Sociological Work: Method and Substance." Chicago, IL: Aldine.
4. Berger, A. (2011). *Self-regulation: Brain, cognition, and development*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12327-000>
5. Blair, C. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist*, 57, 111–127. doi:10.1037/0003-066X.57.2.111
6. Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, 20(3), 899–911. <https://doi.org/10.1017/s0954579408000436>
7. Breidokienė, R., & Jusienė, R. (2012). SAVIREGULIACIJA ANKSTYVOJE VAIKYSTĖJE: SAMPRATOS PROBLEMATIKA. *Psichologija*, 46, 27–44. <https://doi.org/10.15388/psichol.2012.46.810>
8. Bronson M. *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York: Guilford Press, 2000
9. Burneikaitė, S., Šertvytienė, V., & Stasiulis, A. (2015). Dramos terapijos metodų taikymas ergoterapijos studijų metu. *Sveikatos Mokslai*, 25(3), 22–25. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2015.044>
10. Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229–248). The Guilford Press
11. Carlson, S. M., & Moses, L. J. (2001). Individual differences in inhibitory control and children's theory of mind. *Child Development*, 72(4), 1032–1053
12. Cassidy, S., Turnbull, S., & Gumley, A. (2014). Exploring core processes facilitating therapeutic change in dramatherapy: A grounded theory analysis of published case studies. *The Arts in Psychotherapy*, 41(4), 353–36
13. Cemore, Joanna J.; Herwig, Joan E. (2005). *Delay of Gratification and Make-Believe Play of Preschoolers*. *Journal of Research in Childhood Education*, 19(3), 251–266. doi:10.1080/02568540509595069

14. D'Amico, M., Lalonde, C., & Snow, S. (2015). Evaluating the efficacy of drama therapy in teaching social skills to children with Autism Spectrum Disorders. *Drama Therapy Review*, 1(1), 21–39. https://doi.org/10.1386/dtr.1.1.21_1
15. Drama Therapy. (n.d.). In North American Drama Therapy Association. Retrieved from <http://www.nadta.org/assets/documents/brochure-nadt.pdf>
16. Dwivedi, K., & Gupta, A. (2000). 'Keeping Cool': Anger Management through Group Work. *Support for Learning*, 15(2), 76–81. <https://doi.org/10.1111/1467-9604.00150>
17. Emunah, R. (1994). *Acting for real: Drama therapy process, technique, and performance*. Brunner/Mazel Child Dev 59:25–52
18. Fernández-Aguayo, S., & Pino-Juste, M. (2018). Drama therapy and theater as an intervention tool: Bibliometric analysis of programs based on drama therapy and theater. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 83–93.
19. Galkus R., Džiuvė A. (2009). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus moksleivių fizinis pajėgumas. *Socialiniai mokslai*, 4(25), 120-126.
20. Gary W. Ladd; Sondra H. Birch; Eric S. Buhs (1999). *Children's Social and Scholastic Lives in Kindergarten: Related Spheres of Influence?*. , 70(6), 1373–1400. doi:10.1111/1467-8624.00101
21. Godfrey, E., & Haythorne, D. (2013). Benefits of dramatherapy for Autism Spectrum Disorder: A qualitative analysis of feedback from parents and teachers of clients attending Roundabout dramatherapy sessions in schools. *Dramatherapy*, 35(1), 20–28.
22. Griede, E. (2005). Annex. Drama Therapy Activities. War Child Uganda.
23. Hadzigeorgiou, Y., & Fotinos, N. (2007). Imaginative Thinking and the Learning of Science. *The Science Education Review*, 6(1), 15-23
24. Jarman, S. (2014). The effectiveness of drama therapy for children who have witnessed domestic abuse. *Mental Health Practice*, 18(2), 19–24. <https://doi.org/10.7748/mhp.18.2.19.e925>
25. Jennings, S. (1995). *Drama therapy with children and adolescents*. London, New York: Routledge.
26. Johnston D. R. (1982). Principles and techniques of drama therapy. *The arts in Psychotherapy*, 9, 83-90.
27. Karoly, P. (1993). Mechanisms of Self-Regulation: A Systems View. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 23–52. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000323>
28. Kejani, M., & Raeisi, Z. (2020). The effect of drama therapy on working memory and its components in primary school children with ADHD. *Current Psychology*, 41(1), 417–426. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00564-8>

29. Khadar, M. G., Babapour, J., & Sabourimoghaddam, H. (2013). The Effect of Art Therapy Based on Painting Therapy in Reducing Symptoms of Oppositional Defiant Disorder (ODD) in Elementary School Boys. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1872–1878. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.051>
30. Korucu, I., Selcuk, B., & Harma, M. (2016). Self-Regulation: Relations with Theory of Mind and Social Behaviour. *Infant and Child Development*, 26(3), e1988. <https://doi.org/10.1002/icd.1988>
31. Kosidoy, Myra, "An evaluation of drama therapy as a form of secondary prevention for children with social skills deficits" (1989). *Theses and Dissertations (Comprehensive)*. 554.
32. Lewis S. (1974). Creative drama in the treatment of emotionally disturbed children from six years to pre-adolescence. *A.O.T. Journal*, 21(1), 8-22.
33. Leigh, L., Gersch, I., Dix, A., & Haythorne, D. (2012). *Dramatherapy with Children, Young People and Schools: Enabling Creativity, Sociability, Communication and Learning* (1st ed.). Routledge.
34. Leigh, L. (2002). Dramatherapy and Emotional Support in London Schools. *Self & Society*, 30(2), 31–41. <https://doi.org/10.1080/03060497.2002.11086138>
35. Lesinskienė S., Karalienė V. Emocinės raidos įtaka tolimesniam vaiko asmenybės vystymuisi. Metodinės rekomendacijos pedagoginių psichologinių tarnybų specialistams, ikimokyklinio ugdymo pedagogams, tėvams. Vilnius 2008
36. Listiakova, I., Valenta, M., Muller, O., & Svoboda, P. (2014). Evaluation of dramatherapy process with clients of psychiatric hospital. International multidisciplinary scientific conference. Social sciences & arts SGEM2014: Conference proceedings sgem2014. Book 1. SGEM conference on psychology and psychiatry, sociology and healthcare, education (pp. 167–174). Sofia: STEF92 Technology.
37. McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E., & Tominey, S. (2010). Self-regulation: Integration of cognition and emotion. In W. F. Overton & R. M. Lerner (Eds.), *The handbook of life-span development* (pp. 509–555). Hoboken, NJ: Wiley.
38. Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-938
39. Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., Kross, E., Teslovich, T., Wilson, N. L., Zayas, V., & Shoda, Y. (2010). ‘Willpower’ over the life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252–256. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq081>

40. Moilanen, K. L. (2006). The Adolescent Self-Regulatory Inventory: The Development and Validation of a Questionnaire of Short-Term and Long-Term Self-Regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(6), 835–848. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9107-9>
41. Moneta, I., & Rousseau, C. (2008). Emotional expression and regulation in a school-based drama workshop for immigrant adolescents with behavioral and learning difficulties. *The Arts in Psychotherapy*, 35(5), 329–340. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.07.001>
42. Murray, Desiree W., Rosanbalm, Katie, & Christopoulos, Christina. (2015). SelfRegulation and Toxic Stress Report 4: Implications for Programs and Practice. OPRE Report # 2016-97, Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services
43. Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress report 4: Implications for programs and practice (OPRE Report 2016-97). Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.
44. Nienke, P. S., Robert, D., & Hubert, K. (2017). Understanding of intentions in children with autism spectrum disorder and intellectual disability. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 2(1), 3–15.
45. Pandey, A., Hale, D., Das, S., Goddings, A. L., Blakemore, S. J., & Viner, R. (2017). Effectiveness of universal self-regulation-based interventions to improve self-regulation, and effects on distant health and social outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 390, S66. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(17\)33001-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(17)33001-5)
46. Paulo A. Graziano; Rachael D. Reavis; Susan P. Keane; Susan D. Calkins (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. , 45(1), 3–19. doi:10.1016/j.jsp.2006.09.002
47. Phei Phei Oon. (2010). Playing with Gladys: A case study integrating drama therapy with behavioural interventions for the treatment of selective mutism. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 15(2), 215–230. <https://doi.org/10.1177/1359104509352892>
48. Rousseau, C., Benoit, M., Gauthier, M. F., Lacroix, L., Alain, N., Viger Rojas, M., Moran, A., & Bourassa, D. (2007). Classroom Drama Therapy Program for Immigrant and Refugee Adolescents: A Pilot Study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(3), 451–465. <https://doi.org/10.1177/1359104507078477>
49. Rozdar E, Naziri G, Hosseini S . Effectiveness of Storytelling Therapy on the Reduction of Aggression and Stubbornness in Children with Oppositional Defiant Disorder. *Zahedan J Res Med Sci*. 2014;16(9).

50. Sabatier, C., Cervantes, D. R., Torres, M. M., De los Rios, O. H., & Sañudo, J. P. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1).
51. Smith-Donald, R., Raver, C.C., Hayes, T., & Richardson, B. (2007). Preliminary construct and concurrent validity of the Preschool Self-regulation Assessment (PSRA) for field-based research. *Early Childhood Research Quarterly*, 22, 173-187.
52. Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/bf01319934>
53. Thompson R. A. (1994) Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res*
54. Trentacosta C. J. & Irard C. E. (2007). Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in first grade. *Emotion and academic competence*, 7, 77-88.
55. van Westrhenen, N., & Fritz, E. (2014). Creative Arts Therapy as treatment for child trauma: An overview. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 527–534. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.004>
56. Vieillevoye, S., & Nader-Grosbois, N. (2008). Self-regulation during pretend play in children with intellectual disability and in normally developing children. *Research in Developmental Disabilities*, 29(3), 256–272. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2007.05.003>
57. Wagner, Baylen N.. (2016). Roleplaying to Develop Self Regulation. Retrieved from Sophia, the St. Catherine University repository website: <https://sophia.stkate.edu/maed/157>.
58. Winnicott, D. W. (1971), 'Transitional Objects and Transitional Phenomena', in D. W. Winnicott, *Playing and Reality* London: Tavistock Productions.
59. Wu, J., Chen, K., Ma, Y., & Vomočilová, J. (2020). Early intervention for children with intellectual and developmental disability using drama therapy techniques. *Children and Youth Services Review*, 109, 104689. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104689>
60. Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., & Bazinet, A. (2011). Emotion Regulation Profiles, Temperament, and Adjustment Problems in Preadolescents. *Child Development*, 82(3), 951–966. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01575.x>
61. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

VAIKO ELGESIO, DĖMESIO IR EMOCIJŲ SAVIREGULIACIJOS DRAMOS TERAPIJOS METU ĮVERTINIMO SKALĖ

(TERAPEUTO NAUDOJAMA SAVIREGULIACIJOS VERTINIMO SKALĖ)

Apibraukite vieną skaičių geriausiai apibūdinantį vaiko elgesį, dėmesį ar emocijas dramos
terapijos pratimo metu

Dėmesio savireguliacija:

Susikaupimas DT pratimų metu.

1. Vaikas atrodo užsisvajojęs didesnę DT pratimo dalį.
2. Vaikas retkarčiais užsisvajoja ir terapeutui tenka jam priminti, kad susikauptų.
3. Vaiko dėmesys trumpam atitrūksta, bet jis pats grįžta į pratimą.
4. Vaikui nekyla sunkumų susikaupti viso pratimo metu.

Noras dalyvauti DT pratimuose .

1. Vaikas nepajėgus sutelkti ir išlaikyti dėmesį didžiąją DT pratimo dalį.
2. Vaikas dažnai išsiblaško, jį reikia pakartotinai raginti susikaupti DT pratimo metu.
3. Vaikas retkarčiais išsiblaško, tačiau bendrai išlaiko dėmesį DT pratimo metu ir jo nereikia raginti susikaupti.
4. Vaikas geba sutelkti ir išlaikyti dėmesį DT pratimo metu, net ir artėjant pratimo pabaigai ar esant pašaliniam dirgikliams.

Išsiblašymas dėl vaizdų ir garsų.

1. Vaiką dažnai išblaško patalpoje esantys daiktai ar girdimi garsai, jis sunkiai susikaupia net su terapeuto pagalba.
2. Vaikas retkarčiais yra išblaškomas, tačiau grįžta prie pratimo po kelių terapeuto priminimų.
3. Vaikas retkarčiais yra išblaškomas, tačiau geba iš naujo susikaupti po pirmo terapeuto priminimo.
4. Vaiko neišblaško garsai ir vaizdai patalpoje.

Elgesio savireguliacija:

Elgesys su stimuline medžiaga.

1. Vaikas labai grubiai elgiasi su stimuline medžiaga, ją sulaužo arba sugadina.
2. Vaikas kartas nuo karto neatsargiai elgiasi su duotomis priemonėmis, tačiau jų negadina. Tenka pakartotinai priminti.
3. Vaikas yra neatsargus arba truputį destruktivus vieną kartą (gali „netyčia“ numesti kokį nors objektą ant grindų ar paspirti).
4. Vaikas nėra neatsargus ir nėra destruktivus.

Priešiškumas.

1. Vaikas aktyviai ir atvirai atsisako paklusti terapeuto prašymams ar nurodymams.
2. Vaikas bando ribas, tačiau reaguoja į terapeuto priminimą arba prašymo pakartojimą

3. Vaikas pasako „ne“, tačiau po to paklūsta terapeuto pirminiam prašymui; terapeutui nereikia „dar kartą tai sakyti“.
4. Vaikas niekada nerodo aktyvaus pasipriešinimo.

Bendradarbiavimas.

1. Vaikas nebendradarbiauja su kitais net ir lengvo, malonaus pratimo metu.
2. Vaikas rodo žymų pasipriešinimą, nepaklusnumą ir tenka pakartotinai raginti dalyvauti pratime.
3. Vaikui būdingi nestiprūs pasipriešinimo, nuobodulio (pvz., dūsavimas, šnairavimas) požymiai, bet jis dalyvauja pratime.
4. Vaikas stengiasi dalyvauti DT pratime pagal taisykles, net jei pratimas jam yra sudėtingas.

Emocijų savireguliacija

Pasitenkinimo rodymas.

1. Pratimo metu arba po jo vaikas neigiamai komentuoja arba demonstruoja neigiamą veido išraišką.
2. Vaikas nerodo jokių emocijų, pratimo metu.
3. Vaikas atrodo šiek tiek patenkintas pratimo metu.
4. Vaikas atrodo džiaugsmingas pratimo metu; apie jo teigiamą sujaudinimą gali liudyti kūno judesiai (pvz., plojimas).

Susijaudinimo lygio moduliacija ir reguliacija, pusiausvyra

1. Vaikas tampa labai liūdnas, susierzinęs, ARBA labai kvailioja, ir jam sunku pačiam nusiraminti.
2. Vaikas nuliūsta, susierzina, ARBA kvailioja, tačiau tyrėjui paraginus sugeba nusiraminti.
3. Vaikas trumpam nuliūsta, susierzina, ARBA pakvailioja, tačiau greitai nurimsta be terapeuto pagalbos ar priminimo.
4. Vaikas gerai save reguliuoja. Niekada nenuliūsta, nesusierzina ir nekvailioja.

stiprius pykčio / susierzinimo jausmai ir / arba elgesys.

1. Stiprus pyktis su įniršiu, šaukimu, piktu tonu, daiktų mėtymu ir trunkymu.
2. Vaikas rodo aiškius nepasitenkinimo, susierzinimo požymius, tokius kaip verkšlenimas, atsitraukimas nuo stalo, rankų sukryžiavimas.
3. Vaikas yra paniuręs, sudirgęs: raukosi, patempia lūpą, dūsauja, šnairuoja.
4. Vaikas nerodo nepasitenkinimo, susierzinimo arba sudirgimo.

Priedas Nr. 2 terapeutės dienoraščių analizės kodų, potemių ir temų išskyrimas

Tema	Potemė	Kodai
Savęs pažinimas dramos terapeutės vaidmenyje	santykio klausimas	A64: nežinia dėl terapeutės įsitraukimo į žaidimus A65: Įžvalga: nedalyvaujanti terapeutė = neįsitraukę vaikai A83: Terapeutės įžvalga: reikiamybė įsitraukti vadovui A142: Dramos terapeutės identiteto klausimas A6: pasirinkimas būti griežta drauge A7: Svarstymas: artimas santykis = nuolatinis ribų bandymas A143: Dvejonės: kaip turėčiau elgtis? A137: Dvejonės: laukti ar drausminti? kaip elgtis? A103: savirefleksija: ar kreipti dėmesį?
	asmeniniai iššūkiai ir sunkumai	A4: emociškai sunki sesijos pradžia A10: didelis sunkumas, nuovargis pristatinėti taisykles, instrukcijas, užduotis A1: jaudulio patyrimas, ruošiantis pirmajai sesijai A49: savirefleksija: sunku vesti refleksijas šiems vaikams A80: Emocinis sunkumas, vaikams dūkstant A82: savirefleksija: per ilgai kalbu A92: Laiko planavimo įgūdžių stoka A37: savirefleksija: griežtas tonas A40: savirefleksija: kalbu per ilgai A19: video įrašo stebėjimo refleksija: reikia pauzių kalbėjime A20: vaizdo įrašo stebėjimo refleksija: kalboje trūksta atspindėjimo A93: iššūkis priimti Eriką ir jo elgesį A96: bejėgiškumas laukiant nusiramavimo A98: sunkiau pernešti elgesio nei dėmesio savireguliacijos sunkumus A134: mažai vaikų - iššūkis ne mažesnis A108: Laiko stokos ir valdymo iššūkis A156: sunkumas atsiriboti nuo savęs, kai esi provokuojamas
	džiaugsmas	A54: savirefleksija: ima lengvėti ramiau kalbėti A94: Savitvarda vaikams bandant ribas A95: atsikvėpimas netinkamam elgesiui pasitraukus A97: vidinė ramybė vaikų netinkamo elgesio akivaizdoje A123: Savirefleksija: sugebėjimas išlikti ramia A139: Užkimusio balso atveriamą galimybę kalbėti tyliau, mažiau ir ramiau A163: Vidinė stiprybė - pagrindinė savybė vedant su šiais vaikais

		A164: darbo su savimi reikalingumas
Dramos terapijos pratimų tinkamumas savireguliacijos sunkumų turintiems vaikams	Vaizduotė ir piešimas	A34: įsivaizdavimo žaidimai vaikus džiugina ir įtraukia A39: šiems vaikams patinka įsivaizduoti A88: Užrištos akys vaikams patiko A89: užrištos akys padeda sutelkti dėmesį A90: lengviau elgtis pagal taisykles nematant A113: Vaikų susižavėjimas emocijų gausa A144: geresnė vaizduotė, kuomet užduodami klausimai A145: piešimo užduoties tinkamumas esant dideliems elgesio savireguliacijos sunkumams A117: įsitraukimas į piešimo užduotį A118: Piešiant berniukų savireguliacija ger a A119: Vaikų džiaugsmas dalijantis piešiniais
	Vaidinimai	A12: vaikai mėgaujasi įsijausdami visi į tą patį užduotą vaidmenį A13: vaidmenų žaidimai vaikus įtraukia A14: į vaidinimo po vieną žaidimą įsitraukia Benas, Mantas ir jo brolis A47: džiugina vaikų įsijautimas į vaidinimo žaidimą A48: vaikai susikaupę vaidinimų žaidimuose A72: Vaidinimas vaikus įtraukia A91: vaidinimas vaikus įtraukia A104: vaidinimai įtraukia A107: refleksijos sėkmė po vaidinimo A151: Vaikų vaidinimas visur A25: sauliaus įsitraukimas į užduotį, kai reikėjo įsijausti į vaidmenį
	Netinkami pratimai	A58: Benui sunku sugalvoti idėjų, improvizuot A66: pasaka po sakinių - vidutinis susidomėjimas užduotim A77: Beno neįsitraukimas į šokius A84: raumenų relaksacija naujas atradimas vaikams A85: raumenų atpalaidavimas - iššūkis vaikams su emocijų ir elgesio sutrikimais A86: įžvalga: emocijų relaksacija nesaugu taikyti šiems vaikams A109: Vaikų elgesys su kortelėmis A110: vaikams nesigauna saugoti kortelių A69: įžvalga: pasaka po sakinių galėtų būti be eilės tvarkos A70: įžvalga: pasakos po sakinių užduoties modifikavimas

	Judesio, neverbaliniai pratimai	<p>A57: šiems vaikams patinka išsireikšti balsu, kūnu. Benui sunkiau.</p> <p>A73: šokiai patinka Sauliui</p> <p>A74: Saulių įtraukia užduotis reikalaujanti judėti</p> <p>A75: Sauliaus susikaupimas ir susikoncentravimas</p> <p>A27: Sauliaus gebėjimas įsitraukti į nekalbines vaidmenų užduotis</p> <p>A99: vaikai mėgsta save išreikšti garsu ir judesiu</p> <p>A114: vaikų emocijos apie šaudymo žaidimą</p> <p>A115: sėkmingas pratimas paremtas judesiu</p> <p>A116: vaikų įsitraukimas naudojant judesius</p>
Grupinės dramos terapijos su savireguliacijos sunkumų turinčiais vaikais ypatumai	laiko ir vietos aplinkybės	<p>A100: Sesijos galėtų būti ilgesnės</p> <p>A111: Rytas - laikas kalbėti apie emocijas</p> <p>A112: vaikų susikaupimas ryte</p> <p>A121: DT ir pirmos pamokos santykis - nuomonių išsiskyrimas</p> <p>A152: Sesijos trumpumo iššūkis</p> <p>A2: džiaugsmas dėl patogios sesijos aplinkos</p> <p>A3: nusivylimas dėl ribotų galimybių naudoti salę</p> <p>A36: nepatogi vietos aplinkybė - klasė</p> <p>A44: salėje dirbti būtų lengviau</p> <p>A71: aplinkybė - kamera blaško vaikus</p> <p>A76: Nepatogi salė</p> <p>A87: aplinkybė - terapeutę blaškanti aplinka</p> <p>A153: Nenumatytos situacijos sesijų metu</p> <p>A154: Atskira patalpa dt sesijoms praverstų</p> <p>A155: klasė - komforto zona</p> <p>A161: mokytojo šališkumo klausimas</p>
	skirtingi sutrikimai	<p>A8: vaikai ir jų sutrikimai yra ir pasireiškia labai skirtingai</p> <p>A9: vaikai įtakoja vienas kitą</p> <p>A23: didžiausias iššūkis - Saulius ir jo kalbos suvokimas</p> <p>A42: Eriko susikaupimas - kai jis kalba</p> <p>A59: Benas nuolat komentuoja kitus - emociškai sunku.</p> <p>A41: iššūkis dirbti su Eriko prieštaraujančiu neklusnumu</p> <p>A61: Saulius sunkiai supranta taisykles</p> <p>A63: Sauliui reiktų mažiau taisyklių</p> <p>A62: grupės priėmimas</p> <p>A67: Sauliaus kalbos suvokimo trikdžiai trukdo grupinį darbą</p> <p>A78: Beno susierzinimas stebint draugus</p> <p>A101: reikiamybė keisti modifikuoti žaidimus pasikeitus aplinkybėms</p> <p>A105: Kalbinės užduotys Sauliui yra iššūkis</p> <p>A140: Beno sunkumas atsiriboti nuo kitų stebėjimo</p>

		<p>A31: Vaikų su savireguliacijos sutrikimais sunkumas susikaupti tarp užduočių</p> <p>A50: vaikams sunku reguliuoti dėmesį refleksijų metu</p> <p>A52: iššūkis - sesijos pradžia</p> <p>A53: silpna elgesio reguliacija sesijos pradžioje</p> <p>A55: sunkumas vesti sesiją esant elgesio reguliacijos sunkumams - siūlymas</p> <p>A146: Vaikų bendradarbiavimo įgūdžių stoka</p> <p>A147: Vaikų sunkumas dirbti komandoje</p> <p>A148: Nusiteikimo prieš kitus vaikus demonstravimas</p> <p>A149: vaikų supratimo apie gražų komandinį elgesį trūkumas</p> <p>A150: komanda - ilgas ir sunkus procesas</p>
--	--	--