



Gyvas namas

Inga Naujokienė

Dailės mokytoja metodininkė

Jonavos Janinos Miščiukaitės meno mokykla

Justino Vareikio progimnazija

Jonavos politechnikos mokykla

1

Užduotis

Nupieškite gyvenamąjį namą.

Pieškite taip, kaip norisi.

Meniniai gebėjimai ir piešinio grožis nėra svarbūs.

Būtinios detalės:

- pamatai
- sienos
- langai
- stogas

- palėpė
- kaminas
- durys
- slenkstis

Jei norisi, nupieškite ir namo aplinką.



Per daug negalvokite – pieškite taip, kaip pirmiausia norisi.



2

Užduotis

Pagalvokite apie jums svarbius žmones.

Ant atskirų lipnių lapelių užrašykite save ir 8–9 šeimos narius, artimus giminaičius ar draugus.

Rinkitės žmones, kurie šiuo metu yra reikšmingi jūsų gyvenime.



3

Apgyvindinkite namą

Dabar kiekvienam žmogui raskite vietą savo piešinyje.

Lipnų lapelį galite padėti prie bet kurios namo dalies, namo viduje arba jo aplinkoje.

Ilgai nesvarstykite.

Pasikliaukite pirmuoju pojūčiu.



4

Sustokite ir pažvelkite

Dar nieko nekeiskite.

Pažvelkite į savo piešinį ir pastebėkite:



- Kur yra jūsų vardas?
- Kas yra šalia jūsų?
- Kas yra toliausiai?
- Kurioje namo vietoje susitelkę daugiausia žmonių?

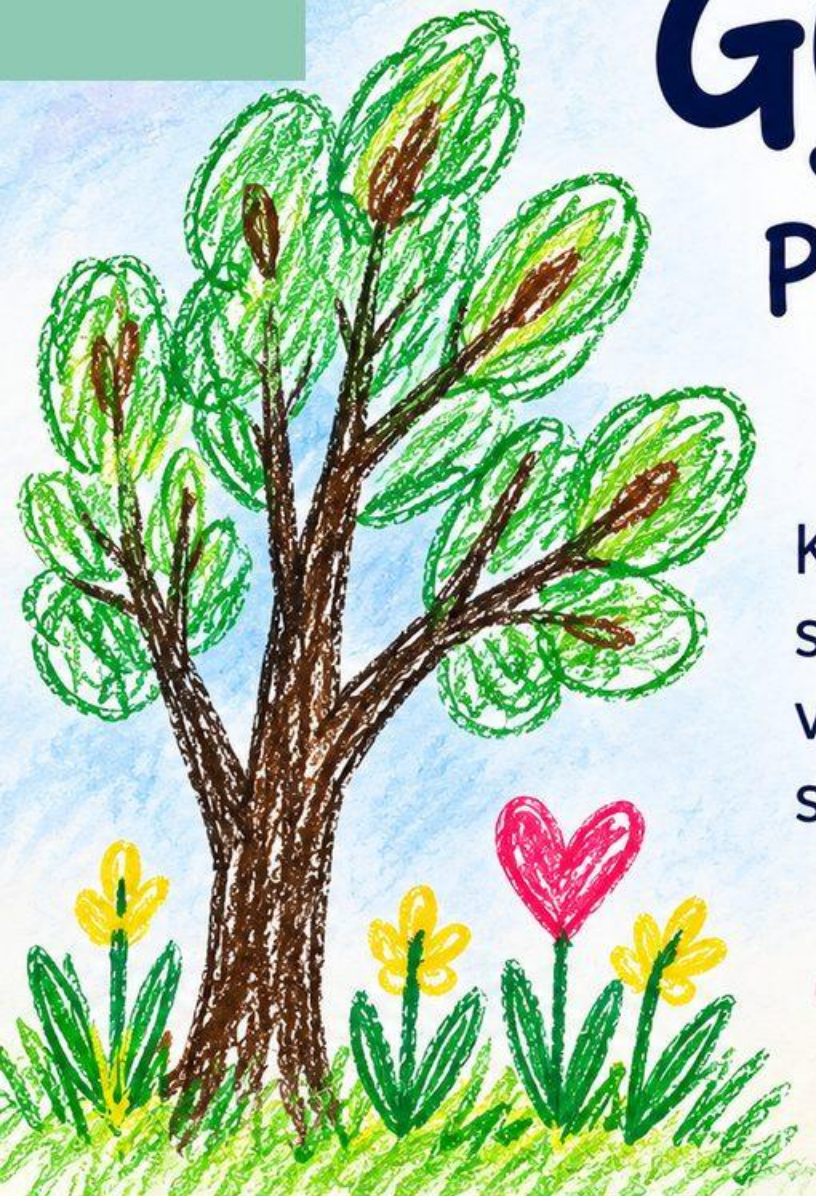
Kiek
daug dalykų
galima
pastebėti!

Gyvas namas

Projekcinė-refleksinė kūrybinė metodika

Kviečia pažvelgti į tai, kaip mes patys
suvokiame savo artimų žmonių
vaidmenis ir savo vietą santykių
sistemoje.

Namai – ten,
kur žmonės.



Tikslas: metodas psichologiniam klimatui šeimoje nustatyti

- Artimų žmonių reikšmė autoriui
- Realūs santykiai su jais
- Šeimos narių atsakomybės autoriaus akimis
- Autoriaus psichologinis portretas



Pamatai

Kas mane laiko?

- Stabilumas
- Atrama
- Saugumas
- Žmogus, į kurį galima atsiremti
- Tas, kas padeda „laikytis“ visai sistemai

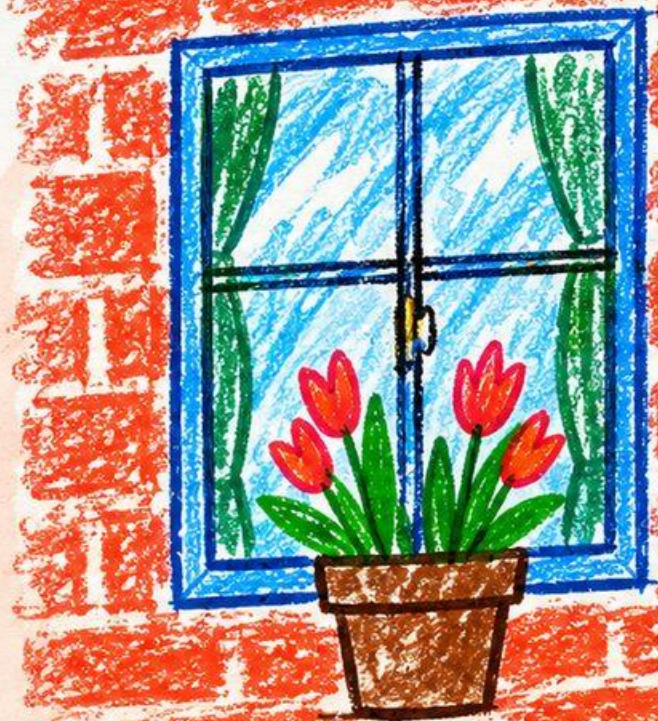


Kas mano gyvenime
suteikia tvirtumo?

Sienos

Kas kuria mano namų
emocinę erdvę?

- Emocinis klimatas
- Kasdienis artumas
- Ribos
- Santykių stabilumas
- Žmogus, kurio buvimas stipriai veikia savijautą

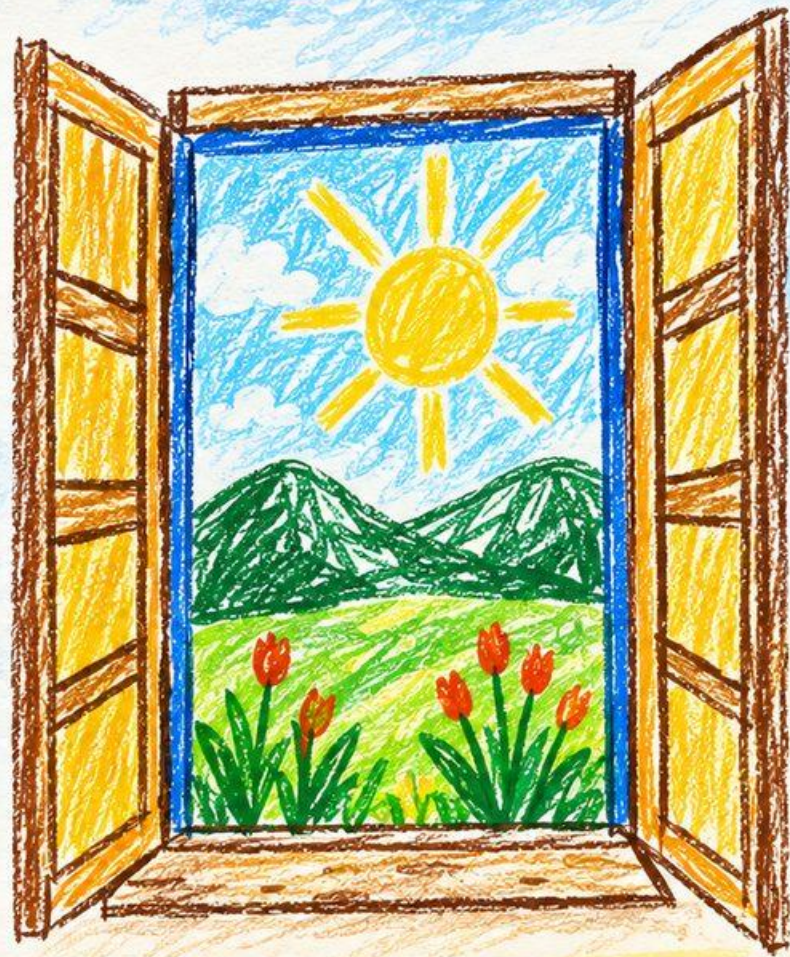


*Su kuo labiausiai sieju
savo kasdienę emocinę aplinką?*

Langai

Pro kā žvelgiu ī ateitj?

- Ateitis
- Viltis
- Lūkesčiai
- Galimybēs
- Ryšys su išoriniu pasauliu



Su kuo sieju savo ateities
planus ar lūkesčius?

Stogas

Kas mane saugo?

- Globa
- Apsauga
- Rūpestis
- Saugumo jausmas
- Žmogus, į kurį kreipiuosi, kai sunku

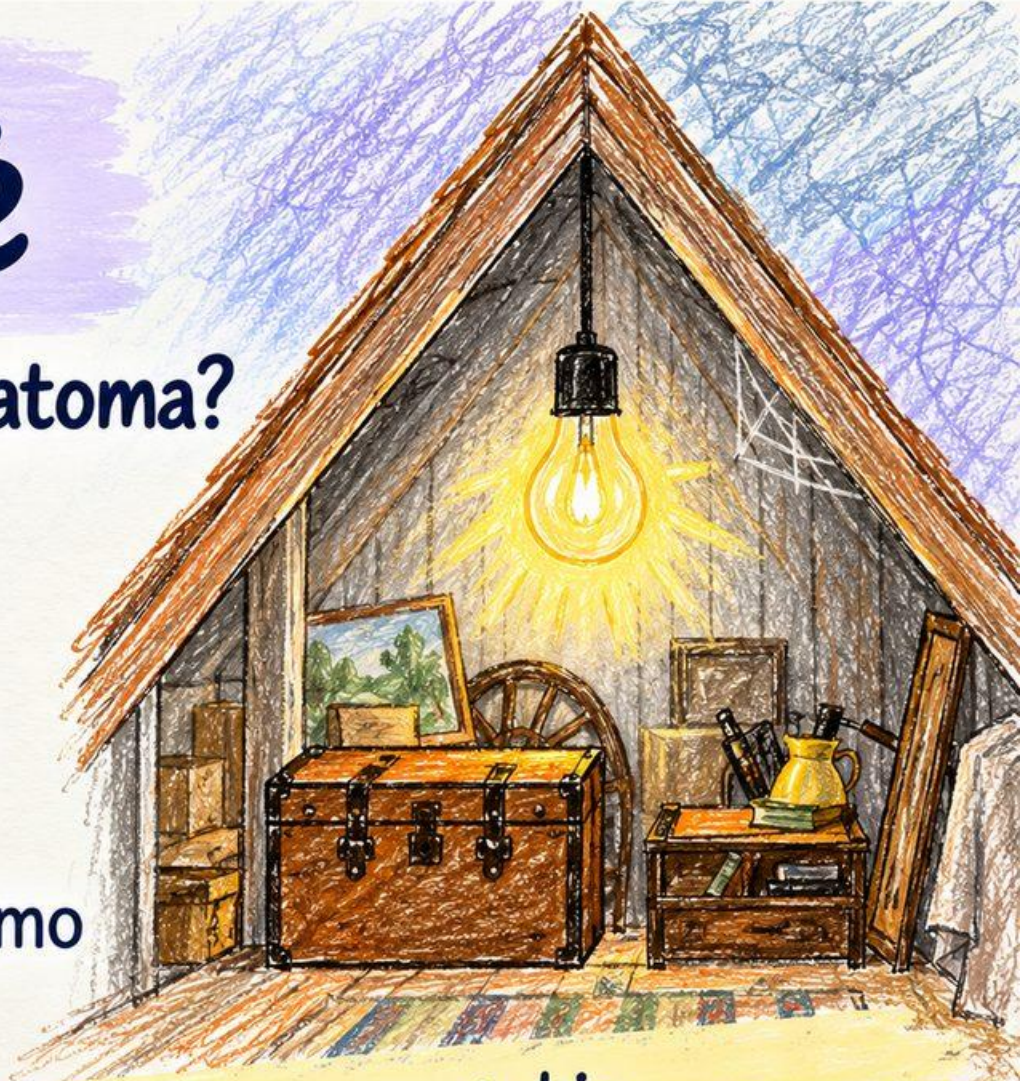


Šalia ko jaučiuosi saugiai?

Palėpė

Kas lieka ne visada matoma?

- Prisiminimai
- Neiškąyti dalykai
- Pasikeitę ar tolimesni santykiai
- Norėtąsi daugiau artumo ar atvirumo

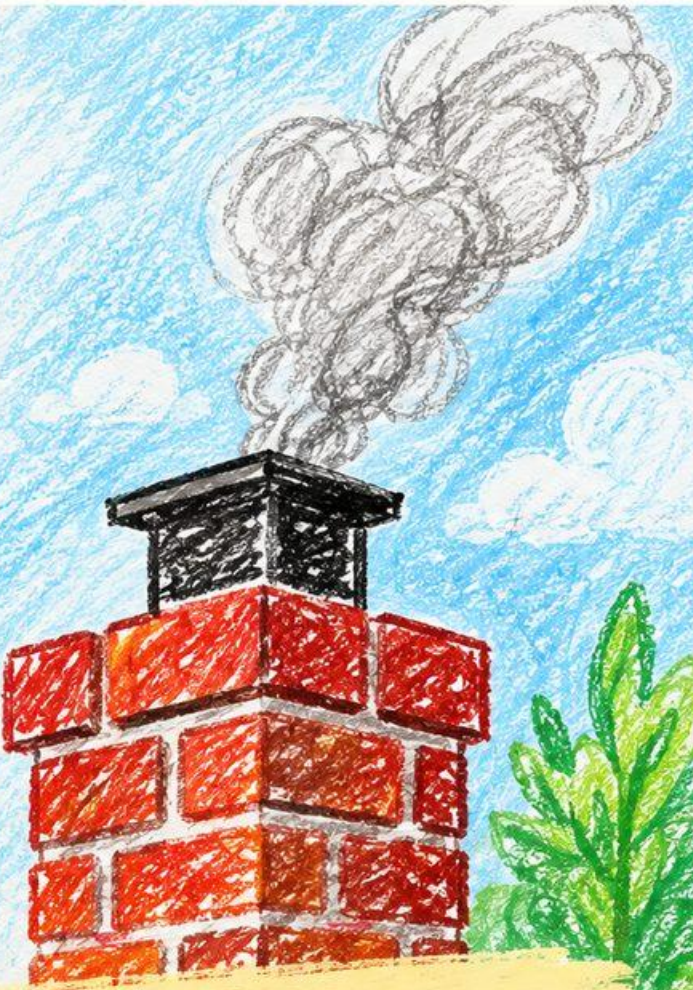


Ar yra santykis,
kuriame liko kažkas nepasakyta?

Kaminas

Kur galiu „išleisti garą“?

- Emocijų išraiška
- Palaikymas
- Galimybė išsikalbėti
- Žmogus, kuris išklauso
- Emocinės įtampos sumažinimas



Kam galiu pasakyti tai,
ko nesakau visiems?

Durys

Kas padeda man atsiverti pasauliui?

- Bendravimas
- Santykių kūrimas
- Atvirumas kitiems
- Ryšys tarp „mano pasaulio“ ir aplinkos



Kas mane skatina būti atviresnį ir kurti ryšius?

Slenkstis

Kas yra tarp „čia“ ir „ten“?

- Santykio pokytis
- Laukimas
- Perėjimas į kitą etapą
- Galimybė suartėti
- Žmogus, kurio vieta dar nėra iki galo aiški

Su kuo mano santykis
šiuo metu keičiasi?



O kur esu aš?

Kur save įkurdinate?

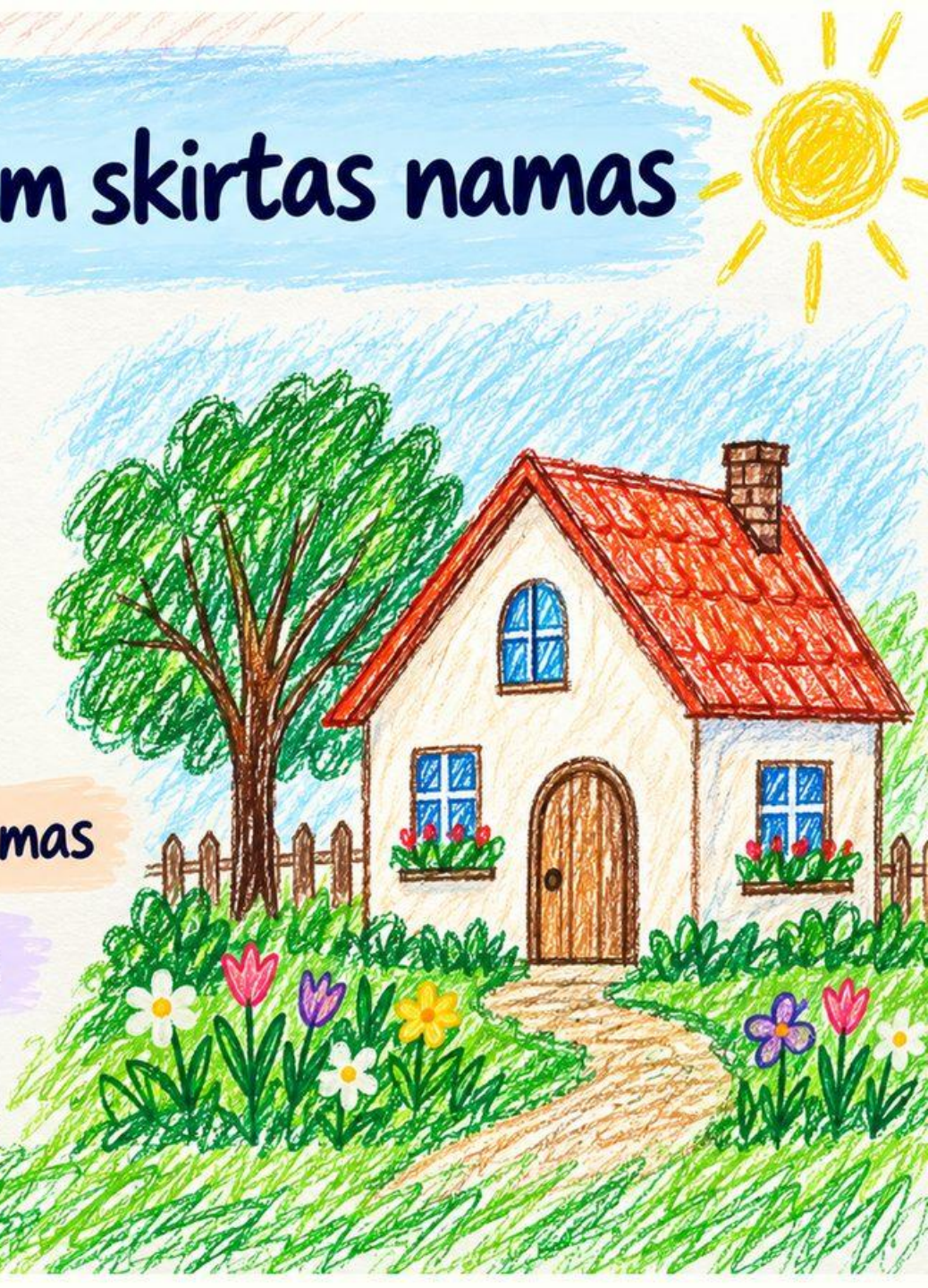
- Namuose ar išorėje?
- Arti kitų ar atskirai?
- Kokią namo dalį pasirinkote?

Ar ši vieta jums tinka?



Pasirinkite, kam skirtas namas

- svajonių namas
- senelių namas
- dabartinis namas
- vaikystės namas
- bažnyčia, fantastinis namas
- remontuojamas namas



Namo interpretacijos

Namas – motinos simbolis.

Vaikas ieško namo – indentiteto paieškos.

Kraustosi iš vieno namo į kitą – pokyčiai.

Remontuoja namą – transformacijos.

Vaikystės namas – praeitis.

Dabartinis namas – dabartis.

Svajonių namas – planai, ateitis.

Senelių namas – artumo, saugumo poreikis.

Negyvenamas namas – baimė, fantazinis namas – demonstratyvumas, noras būti išskirtiniu.



Namo interpretacijos

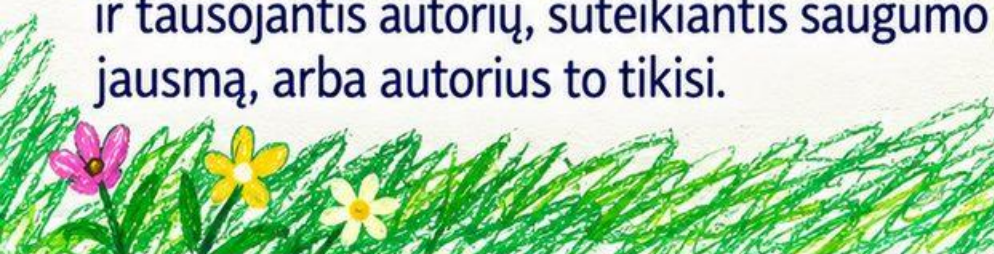


Pamatas — svarbiausias materialinis ir dvasinis šeimos aprūpintojas ir maitintojas, gali būti, kad žmogumi visi naudojasi.

Sienos — žmogus, kuris atsakingas už šeimos emocinę būseną ir autoriui labai svarbus.

Langai — ateltis, žmonės, į kuriuos šeima deda viltis, gerai kai langai asocijuojasi su vaikais.

Stogas — žmogus šeimoje saugantis ir tausojantis autorių, suteikiantis saugumo jausmą, arba autorius to tikisi.



Namo interpretacijos

Palėpė – simbolizuoja slaptus santykius arba norą labiau pasitikėti tuo žmogumi arba tai praeities santykiai autoriui palikę pėdsaką.

Kaminas – simbolizuoja žmogų iš kurio gauna arba nori gauti ypatingą rūpestį, palaikymą arba žmogų, kuris padeda nuleisti garą ir atgauti pusiausvyrą.

Durys – informacijos portalas, tai kas moka kurti santykius su pasauliu iš kurio autorius mokosi bendrauti su kitais žmonėmis.

Slenkstis – simbolizuoja žmogų, kuris autorių kviečia ar skatina bendrauti ateityje.



Namo interpretacijos

Takelis – noras bendrauti su išoriniu pasauliu.

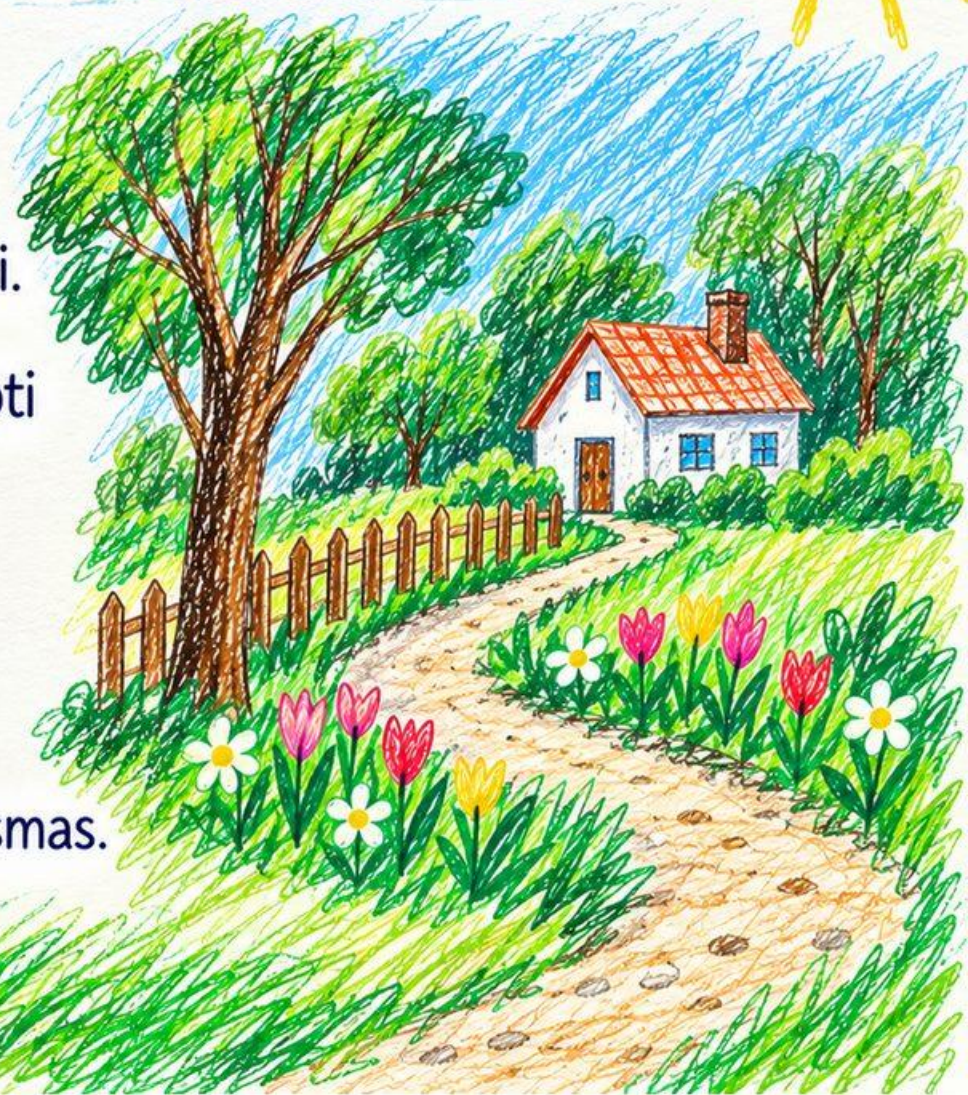
Siauras takelis – mainų sunkumai.

Vingiuotas takelis – polinkis slėpti tam tikrus dalykus, jausmus.

Gėlės – noras patikti.

Medžiai – poreikis saviraiškai.

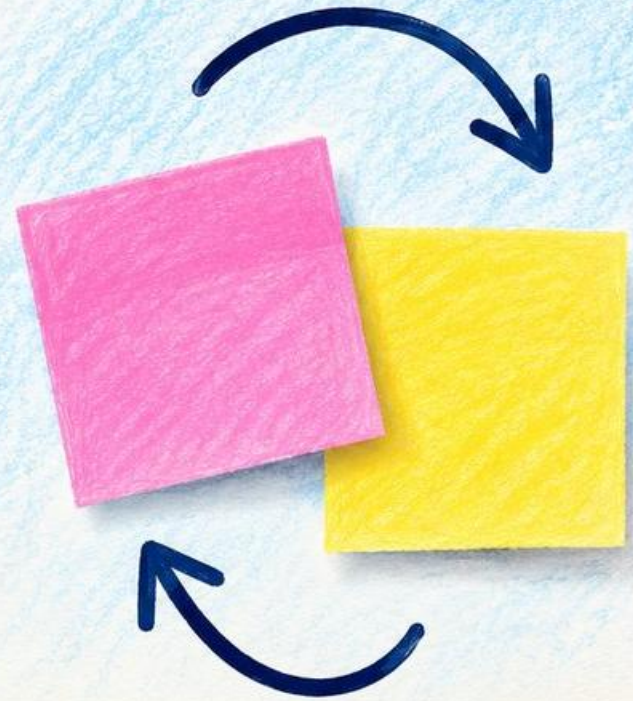
Namas tolumoje – atstūmimo jausmas.



Jeigu galėtumėte pakeisti...

Perkelkite vieną lapelį.
Tik vieną.

- Kurį žmogų norėtumėte perkelti į kitą vietą?
- Arba galbūt norėtumėte perkelti save?
- Kas pasikeičia?



Maži pokyčiai gali daug.

Refleksija

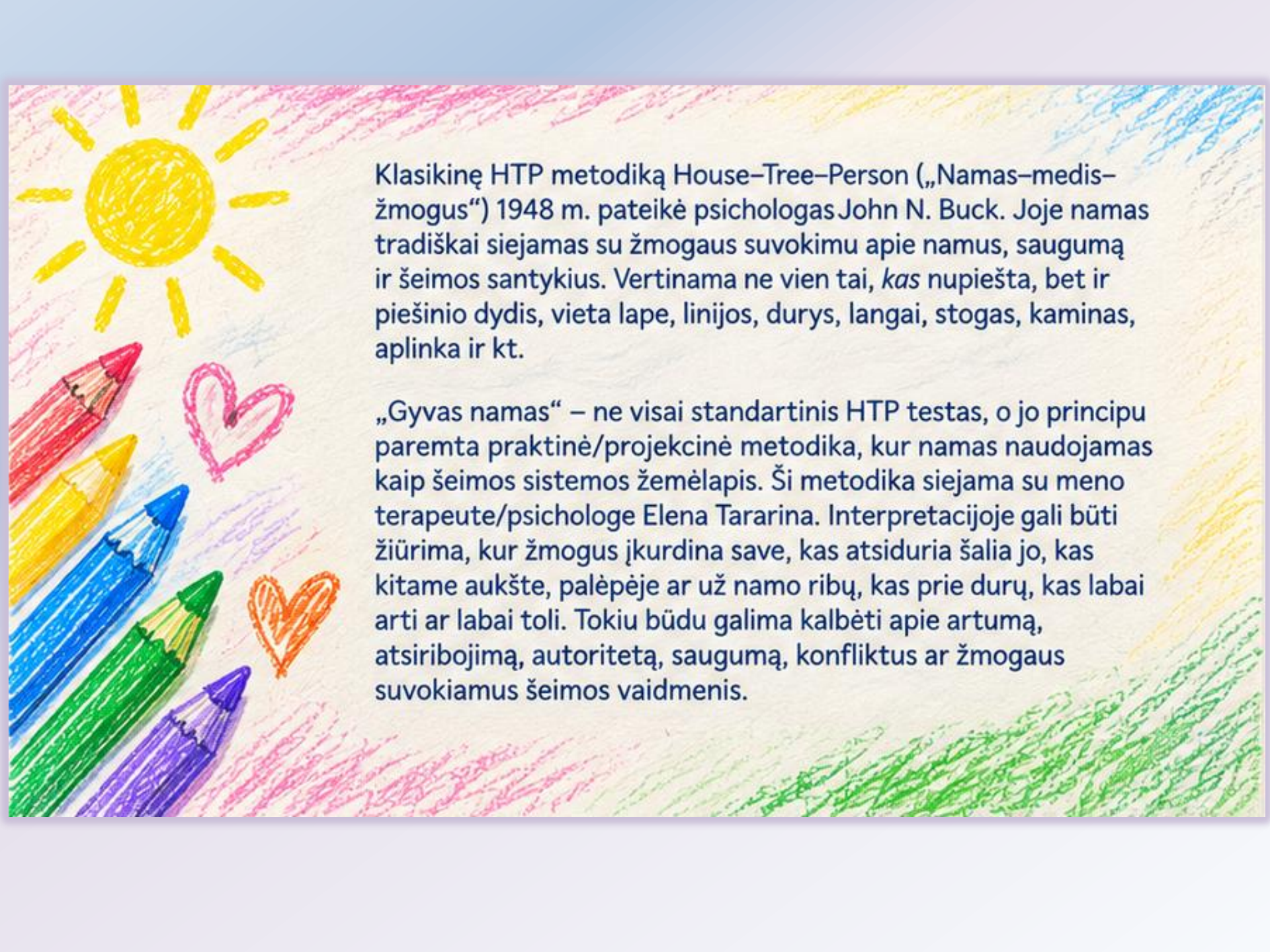
Ką šiandien pamačiau kitaip?

- Žiūrėdamas(-a) į savo namą pastebėjau...
- Mane nustebino...
- Norėčiau...

Dalintis – tik tuo, kuo norisi.

Santykliai
kuria namus,
o namai padeda
augti.





Klasikinę HTP metodiką House–Tree–Person („Namas–medis–žmogus“) 1948 m. pateikė psichologas John N. Buck. Joje namas tradiškai siejamas su žmogaus suvokimu apie namus, saugumą ir šeimos santykius. Vertinama ne vien tai, *kas* nupiešta, bet ir piešinio dydis, vieta lape, linijos, durys, langai, stogas, kaminas, aplinka ir kt.

„Gyvas namas“ – ne visai standartinis HTP testas, o jo principu paremta praktinė/projekcinė metodika, kur namas naudojamas kaip šeimos sistemos žemėlapis. Ši metodika siejama su meno terapeute/psichologe Elena Tararina. Interpretacijoje gali būti žiūrima, kur žmogus įkurdina save, kas atsiduria šalia jo, kas kitame aukšte, palėpėje ar už namo ribų, kas prie durų, kas labai arti ar labai toli. Tokiu būdu galima kalbėti apie artumą, atsiribojimą, autoritetą, saugumą, konfliktus ar žmogaus suvokiamus šeimos vaidmenis.



Metodinė pastaba

- Metodiką pristatome kaip refleksijos priemonę, ne kaip diagnostinį testą.
- Vengiame teiginių „jeigu nupiešėte taip, vadinasi...“.
- Klausiamo: „Ką tai jums reiškia?“ ir „Kaip jaučiatės žiūrėdami į savo piešinį?“
- Dalyviai dalijasi tik tuo, kuo patys nori.



Svarbiausia – saugi erdvė pastebėti, įvardyti ir apmąstyti santykius.



Pabaigai

- Namas tampa ne vertinimo priemone, o saugia erdve refleksijai.

Paprastas piešinys gali tapti pokalbio pradžia.

