VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS
ŠVIETIMO AKADEMIJA

Samanta Kuraitė

RAŠYMO TERAPIJOS TAIKYMAS 5-6 KLASIŲ MOKINIŲ LIETUVIŲ KALBOS IR LITERATŪROS PAMOKOSE
THE APPLICATION OF WRITING THERAPY TO 5-6 GRADE STUDENTS IN LITHUANIAN LANGUAGE AND LITERATURE LESSONS

Gretutinių studijų baigiamasis darbas

Profesinių studijų programa Pedagogika, valstybinis kodas: 631X10007
Pedagogikos studijų kryptis

Apginta: prof.dr. Lina Kaminskienė _____ _____
(parašas) (data)

Kaunas, 2020

Samanta Kuraitė. Rašymo terapijos taikymas 5-6 klasių mokinių lietuvių kalbos ir literatūros pamokose. Profesinių studijų baigiamasis darbas.

Santrauka

Slopinami jausmai ir negebėjimas jų išreikšti turi itin daug neigiamos įtakos žmogaus asmenybės formavimuisi bei augimui. Apibendrinus teorinius teiginius, galima teigti, kad rašymo terapija – tai metodas, kuris suteikia galimybę pažinti ir išreikšti jausmus, išlaisvina bei turi didelę reikšmę asmenybės formavimuisi, teigiamai emocinei savijautai.

Kauno Dainavos progimnazijos mokiniai, ypač žemesnių klasių, susiduria su savo jausmų pažinimo bei jų išreiškimo problema, kas apsunkina ne tik emocinę savijautą, bet turi didelę įtaką lietuvių kalbos ir literatūros pamokose analizuojant literatūros kūrinius, ieškant savito santykio su tekstu. Darbo tikslas - nustatyti rašymo terapijos naudą lietuvių kalbos ir literatūros pamokose, siekiant mokinių asmeninio santykio su tekstu atskleidimo bei prasmingos kūrinių interpretacijos kūrimo.

Dešimt savaičių progimnazijos 5-6 klasių mokinių lietuvių kalbos ir literatūros pamokose taikant laiškų rašymo terapijos metodą, galima įvardyti tokias išvadas:

1. Rašymo terapija, pirmą kartą išbandyta socialinio psichologo James'o Pennebacker'o, yra vienas iš tų būdų, kurio pagalba jausmai ne slopinami, o analizuojami per asmeninį santykį su savimi;

2. Rašymo terapijos galia – gydyti. Rašymo terapija gali padėti išgyti nuo nerimo, nevilties, nuo baimių...;

3. Laiškų rašymo terapijos taikymas 5-6 klasių mokinių lietuvių kalbos ir literatūros pamokose dalinai tapo naudingas, sprendžiant mokinių sunkumus;

4. Rašymo terapija tapo naudinga mokiniams priimant ir suvokiant savo jausmus, juos analizuojat;

5. Taikant metodą, mokymo(si) aplinka klasėse, kuriose itin opi patyčių problema, pasikeitė – tapo palankesnė, draugiška, mokiniai ėmė daugiau bendradarbiauti, kalbėti apie savo savijautą;

6. Laiškų rašymo patirtis tapo naudinga mokiniams analizuojant literatūros kūrinius: mokiniai ėmė drąsiau interpretuoti skaitomą kūrinį, ieškoti asmeninio santykio su savimi, tekstą, kaip analizės objektą, pirmiausia ėmė suvokti per asmenines savo patirtis;

7. Rašymo terapija 5-6 klasių mokiniams tapo nauju savęs, savo jausmų ir emocijų pažinimo būdu bei įrankiu, pamokose analizuojant literatūros kūrinius.

Samanta Kuraitė. The application of writing therapy to 5-6 grade students in Lithuanian language and literature lessons. Thesis of professional studies.

Summary

Suppressed feelings and inability to express them has a lot of negative impact on personality development and individual growth. To summarize theoretical statements, it can be said that writing therapy is a method which allows to recognize and express feelings, free oneself and has a big effect on personality development as well as positive emotional state.

Kaunas Dainava progymnasium students, especially those in lower classes, deal with emotional recognition and expression difficulties. This not only affects the emotional wellbeing but also has a big impact on the search for personal connection with the literary works that are analysed in Lithuanian language and literature lessons. The objective of this work is to determine the benefits of writing therapy in Lithuanian language and literature lessons, with the purpose to reveal the personal connection between the pupils and the written texts.

After ten weeks in progymnasium 5-6 grade student's Lithuanian language and literature classes with applied letter writing therapy method, these conclusions can be made:

1. Writing therapy, first used by social psychologist James Pennebaker, is one method by which emotions are not suppressed but analysed through the personal relationship with yourself.
2. The power of writhing therapy is healing. Writing therapy can help heal from anxiety, despair, fears...;
3. Letter writing therapy applied to 5-6 grade student's Lithuanian language and literature classes became partially beneficial in solving student personal problems.
4. Writing therapy became useful for students to accept and understand their emotions, as well as analyse them.
5. Applying the method, the class study environment, especially where bullying is a prevalent problem, changed – became more favourable, friendlier, students began cooperating more and talked about their wellbeing.
6. Letter writing skills helped students analyse literary works; students interpreted texts more confidently, found personal connection with themselves, the text, as an object of analysis, was first understood through personal experiences.

Turinys

ĮVADAS 5
1. RAŠYMO TERAPIJOS ESMĖ IR POVEIKIS ASMENYBĖS AUGIMUI 7
1.1. Jausmų slopinimas ir emocijų laikymas savyje 7
1.2. Rašymo terapijos pradžia 7
1.3. Kaip suvokiama rašymo terapija? 8
1.3.1. Rašymo terapijos skirtumai nuo kitų rašymo metodų 8
1.3.2. Rašymo terapijos esmė 9
1.4. Gydomoji rašymo terapijos galia 9
1.4.1. Kaip gydo žodžiai? 9
1.4.2. Rašymo terapijos sąsaja su žmogaus sąmone 10
1.5. Rašymo terapija – teisingas kelias paklydusiam 10
1.5.1. Kaip pasiruošti rašymo terapijai? 10
1.5.2. Rašymo terapija – metodas, kuris negali nepasisekti 11
2. RAŠYMO TERAPIJOS TAIKYMAS LIETUVIŲ KALBOS IR LITERATŪROS PAMOKOSE 13
2.1. Rašymo terapijos prasmė mokinių asmenybių augimui 13
2.2. Metodo taikymas lietuvių kalbos ir literatūros pamokose 13
2.2.1. Rašymo terapija laiškų pavidalu. Metodo aprašymas 13
2.2.2. Duomenų surinkimo instrumentai 14
2.2.3. Metodo eigos aprašymas 14
2.2.4. Rašymo terapijos (laiškų pavidalu) taikymo rezultatai 15
2.2.5. Pokyčiai, įvykę kuriant mokymo(si) aplinką 16
2.2.7. Pokyčiai, įvykę analizuojant tekstus 17
2.2.8. Mokinių metodo taikymo savirefleksijų analizė 19
2.2.9. Metodo taikymo probleminiai aspektai 19
3. Metodo taikymo rekomendacijos bei pasiūlymai 21
IŠVADOS 22
LITERATŪROS SĄRAŠAS 23
PRIEDAI 24

ĮVADAS

Lietuvių kalbos ir literatūros pamokose neretai pastebimas mokinių sumažėjęs susidomėjimas tekstais, kylantys sunkumai juos analizuojant. Pastebima, kad mokiniams (ypač žemesnių t.y. 5-8 klasių) sudėtinga surasti savitą santykį su analizuojamu tekstu, kyla sunkumų, siekiant suvokti literatūros tekstą per asmeninę patirtį. Vienas didžiausių sunkumų - negebėjimas atrasti savo santykio su tekstu, interpretacijos stoka, lemia mokinių apatiją, nenorą analizuoti tekstų, teksto suvokimas bei analizė neretai sukelia neigiamas emocijas, o nesėkmės, analizuojant tekstus, turi įtakos blogai mokinių emocinei savijautai. Būtent tuomet kyla mokinių nenoras remtis tiek poetiniais, tiek grožinės literatūros tekstais atliekant įvairius darbus – rašant rašinius, ese, taip pat atliekant brandos egzaminų užduotis.

Mokyklose organizuojami ir rengiami įvairūs susitikimai su rašytojais, diskusijos su kuriančiais žmonėmis, tačiau mokytojai pastebi, jog mokiniai vis dėlto mieliau dalyvauja kalbos (gramatikos) pamokose – ten, kur viskas paremta taisyklėmis, o ne asmeniniu santykiu su kūriniu, interpretacija, kūrybiškumu. Daroma prielaida, jog didžiausią poveikį tam gali turėti mokinių suvaržymas, analizuojant tekstus, laisvės kūrybai nebuvimas, nepasitikėjimas savo jėgmis (paprastai vertinimas orientuotas į mokinių rėmimąsi kūrinio analizės taisyklėmis, o ne asmenine patirtimi, ne savito santykio su tekstu paieškomis). 5-6 klasių lietuvių kalbos ir literatūros pamokose pastebima mokinių apatija analizuojant tiek poetinius, tiek grožinės literatūros tekstus, komplikuotos asmeninio santykio su jais paieškos. Rašymo terapija (laiškų pavidalu), integruota į lietuvių kalbos ir literatūros pamokas, galėtų paskatinti mokinių savižiną, išlaisvinti jų kūrybiškumą bei padėtų ugdyti drąsą, laisvės pojūtį su tekstu pirmiausiai dirbti, užduodant klausimus - ,,kaip jis keičia mane, kaip asmenybę?“, ,,kuo šis tekstas yra svarbus, pirmiausiai, man pačiam?“...

Rašymo terapija lietuvių kalbos ir literatūros pamokose manytina turėtų didelį poveikį mokinių susidomėjimui, jų motyvacijai analizuoti literatūros kūrinius, integruotas laiškų rašymas, atsigręžiant į save, pagerintų jų santykio su tekstu atskleidimą ir suradimą bei turėtų pakankamai didelės įtakos mokinių dvasinei savijautai gerinti. Problematišką 5-6 klasių Kauno Dainavos progimnazijos mokinių literatūros tekstų analizę siekiama spręsti pasitelkus rašymo terapiją – pamokų metų mokiniai pasiners į teminį laiškų rašymą ir taip stebės savo jausmus, kylančias idėjas, taip suvoks kūrinį per asmeninę patirtį, per savo pačių išgyvenimus.

Problema – nepakankamas 5-6 klasių Kauno Dainavos progimnazijos mokinių gebėjimas suvokti literatūros kūrinius plačiąja prasme lietuvių kalbos ir literatūros pamokose, komplikuota santykio su tekstu sklaida bei mokinių neigiami išgyvenimai, analizuojant tekstą.

Hipotezė – teminio laiškų rašymo (rašymo terapijos) lietuvių kalbos ir literatūros pamokose integracija padės mokiniams ieškoti individualaus santykio su tekstu bei atskleisti gilesnius teksto interpretacijos lygmenis, taip pat visomis prasmėmis gerins mokinių savijautą pamokų metu.

Objektas – tikslinga rašymo terapijos elementų (dešimties laiškų pasirinktam adresatui kūrimas) integracija 5-6 klasių lietuvių kalbos ir literatūros pamokose.

Tikslas – nustatyti rašymo terapijos elementų (laiškų rašymo) integracijos naudą lietuvių kalbos ir literatūros pamokose, siekiant mokinių asmeninio santykio su tekstu atskleidimo bei prasmingos interpretacijos kūrimo.

Darbo uždaviniai:

1. Apibrėžti, kaip suvokiama rašymo terapija, kokia yra jos prasmė bei nauda asmenybės vystymuisi;

2. Išsiaiškinti, su kokiu tikslu dažniausiai pasitelkiamas rašymo terapijos metodas;

3. Aptarti teorines rašymo terapijos galimybes;

4. Išsiaiškinti, kaip rašymo terapija (teminių laiškų pavidalu) padeda mokiniams analizuoti tekstus bei kurti individualų santykį su jais;

5. Atskleisti, kokią naudą teminis laiškų rašymas, kaip nuoseklus procesas, turi mokinių savijautai bei klasės atmosferai.

1. RAŠYMO TERAPIJOS ESMĖ IR POVEIKIS ASMENYBĖS AUGIMUI

1.1. Jausmų slopinimas ir emocijų laikymas savyje

Šiandien mes gyvename pasaulyje, kuriame klausimas ,,kaip jautiesi, ką išgyveni?“ dalinai yra nebetekęs savo prasmės. Panašu, kad viskas aplink taip svarbu, jog jausmai, dvasiniai išgyvenimai taip ir lieka neišsakyti, neišdalinti, o tyliai užgniaužti kiekvieno viduje. Galbūt šiandien ir patys žmonės, ypač jaunesnio amžiaus, nėra linkę dalintis savo jausmais, skaudžiomis patirtimis, tačiau juk tie giliai paslėpti išgyvenimai niekur nedingsta, jie slepiasi viduje tol, kol vieną dieną pasidaro per sunku juos suvaldyti. Išties labai svarbu įvardyti savo jausmus, nebijoti vienokiu ar kitokiu būdu išjausti to, kas viduje, nes būtent jausmų išreiškimas ir jų pažinimas veda į asmeninį tobulėjimą. Tik jausmų išlaisvinimas, drąsa apie juos prabilti – tai kiekvieno kelias į sėkmingą asmenybės augimą visomis prsmėmis.

Mokyklose ypač turėtų būti atsižvelgiama į mokinių emocijas, jausmus, jų dvasines patirtis ne tik kaip visumos, kaip kolektyvinės grupės (klasės), bet ir individualiai - kaip kiekvienos augančios, besiformuojančios asmenybės. Mokiniams (ypač jaunesniojo amžiaus) neabejotinai svarbu suvokti tai, kad kiekvienas paslėptas, sulaikytas jausmas (pyktis, liūdesys, baimė, neviltis...) pats savaime nepraeina, jis vis auga, auga, kol galiausiai pasidaro toks didelis, jog nenorom išsiveržia pats ir labai nelauktai, netikėtai. Išties svarbu dirbti su mokinių emocijomis bei išgyvenimais, skatinti teigiamą jų požiūrį ne tik į tokius jausmus, kaip laimė, džiaugsmas, gėris, draugiškumas, bet lygiai taip pat priimti ir liūdesį, nemeilę, pyktį, nevilтį, baimę ar nuoskaudą.

Taigi, neabejotinai kiekvienas žmogus labai skirtingai, labai individualiai išmoksta išreikšti savyje jaučiamas emocijas, jas priimti. Anot Courtney E. Ackerman, egzistuoja begalės būdų, kaip įtrauki meną į dvasinį žmogaus augimą, o aplinkybių surasti tokiai galimybei – begalės: menas (tapymas, grafika, lipdymas, teatras...), muzika, pokalbis su savimi prie puodelio arbatos, o galbūt buvimas gamtoje... (2020). Bet esminiu klausimu lieka tai - o kas, jei taip ir neišmokstama? Kaip tuos negatyvius jausmus priimti ir jų neslėpti tada, kai galimybės tai padaryti – dar nesurastos? Pirmuoju žingsniu gali tapti rašymo terapija. Anot Thomo Oppongo (2019), skaudūs prisiminimai išties gali turėti labai negrįžtamą ir ilgalaikį poveikį psichinei žmogaus sveikatai, o norint iš tikrųjų suvokti savo jausmus – privalu išsiugdyti artumą su savimi.

1.2. Rašymo terapijos pradžia

Iš tiesų, neabejotinai svarbu suvokti, kokia yra rašymo terapijos atsiradimo istorija, kaip ji vystėsi, keitėsi, bėgant metams, koks jos suvokimas išlikęs iki pat šių dienų. *,,Rašymo terapijos „tėvu“ galima vadinti amerikiečių psichologą Džeimsą Penebeikerį, kuris*

XX a. devintajame dešimtmetyje iškėlė prielaidą, kad rašymas gali padėti geriau įveikti traumines patirtis.“ (Čereškaitė, 2020). Būtent šio psichologo dar XX amžiuje atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, jog išties labai daug kas asmeniniame kiekvieno žmogaus gyvenime gali palengvėti, pasitelkus paprasčiausią, visai nesudėtingos formos rašymą (lyg rašyti sąmonės srauto technika). *„Jis patvirtino, kad rašymas padeda spręsti emocines ir psichologines problemas, nes rašymas susijęs su kairiuoju pusrutuliu (tarkim kalbėjimas su dešiniuoju), todėl ir poveikis yra visai kitoks nei eiti išsikalbėti.“* (Babilevičienė, 2018). Rašymo terapijos technikos, suvokimas į ją, kaip metodą, išties neabejotinai keičiasi. Vienos teisingiausios apibrėžties, tikriausiai, ieškoti būtų beviltiška... Rašymas interpretuojamas kaip sielos gydymas, kaip savęs pažinimas, taip pat – kaip pokyčių bei sprendimų priėmimo pradžia. Tikriausiai, kiekvienas žmogus, nerdamas į rašymo terapiją, savaime pajunta, kodėl ir kokia ji jam labiausiai reikalinga...

Taigi, dar XX amžiuje atsiradęs metodas – rašymo terapija – itin reikšmingas ir šiandienos žmogui. Jokie bėgantys amžiai, besimainančios vertybės ar kintanti pačių žmonių pasaulėjauta nepakeis to, kas labai akivaizdu – per rašymą, per žodį kiekviena asmenybė pažįsta ir augina save, o daro tai labai individualiai, labai skirtingai – taip ir ten, kur nuneša rašymo terapijos srovės...

1.3. Kaip suvokiama rašymo terapija?

1.3.1. Rašymo terapijos skirtumai nuo kitų rašymo metodų

Rašymas gali būti įvairus, visoks, bet jis nebūtinai pavirsta rašymo terapija. Itin svarbu suvokti ir pajusti skirtumą tarp rašymo terapijos ir kitų rašymo formų. Vienas dažniausiai su rašymo terapija siejamas yra dienoraščio rašymas, tačiau tai nėra tas pats. Būtent rašant dienoraštį aprašomi vienos dienos nutikimai, mintys, jausmai, įspūdžiai. Išties jie gali sietis su praeitimi ar ateitimi, gali būti daug įrašų apie jausmus, tačiau dienoraštis orientuotas aprašyti dienos įvykius, o ne išrašyti vidinį pasaulį. Taip pat rašymo terapija neretai siejama ir su kūrybiniu rašymu. Tikslas – labai skirtingas: kūrybinio rašymo esmė yra lavinti ir gerinti rašymo įgūdžius, tobulėti rašymo prasme, o rašymo terapija reikalinga lavinti emocijų raišką, jų pažinimą, tobulėti ir augti ne kaip rašytojui, kūrėjui, bet kaip asmenybei. Lygiai tą patį galima įžvelgti su ekspresyviuoju rašymu. Būtent jo esmė – čia ir dabar kilusias mintis (darbe, autobuse ar einant į parduotuvę) užrašyti popieriuje, nieko negalvojant ir neieškant sąsajų, o rašymo terapijai reikia pasiruošti – ramioje aplinkoje, žinant, kad rašysi (nors procesas labai panašus – viską užrašyti sąmonės tėkmės technika, tačiau aplinkybės – labai skirtingos).

Rašymo terapija tokia neaprėpiama, kad gali pavirsti bet kuo. Išrašytos emocijos, sąmonės srautas visiškai nesąmoningai popieriuje gali nugulti eilėraščio, minčių lietaus, esė ar laiško pavidalu. Gali net prasiveržti pavienėmis frazėmis, tarpusavyje nesusijusiais sakiniais ar tylos

pauzėmis. Itin reikšminga yra suvokti, jog rašymo terapija neturi rėmų, jos pavidalas ir yra žmogaus sielos atspindys, lyg veidrodis, kuris atgręžia į patį gylį. Ar tai – trijų puslapių tekstas ar keletos eilučių sakinys – labai individualu. Svarbiausia, kad pats žmogus, pasitelkęs rašymo terapiją, kaip išsilaisvinimo ar išgyjimo metodą, būtų atviras ir sąžiningas pats sau. Nes išties dažnai net keletas žodžių gali pasibelsti taip giliai, paliesti taip jautriai, kiek nepajėgia kartais ištisi ilgiausi tekstai...

1.3.2. Rašymo terapijos esmė

Dažnai užrašyti tai, kas slepiama viduje, išties kur kas paprasčiau nei išreikšti žodžiais. Neretai jausmai, ištarti garsiai, atsimuša į tylą, nebūna iki galo aptarti, iškalbėti, pažinti, nes natūralu, kad kiekvienam garsiai įvardyti širdies skausmą nėra paprasta, tai reikalauja didelės vidinės drąsos bei stirpybės. Rašyti kur kas paprasčiau, rašymas ne tik atpalaiduoja, bet ir išlaisvina tai, ko, tikriausiai, garsiai ištartais žodžiais niekados nepavyktų iki galo išlaisvinti. *„Rašymo terapija yra procesas, kurio metu rašantysis pats save stebina, atranda iš naujo, savimi nusivilia, savęs išsižada, sau atleidžia, save priima ir t. t. O svarbiausia – to, kas parašyta, nereikia vertinti, analizuoti ar interpretuoti.“* (Dargužytė-Černiauskė, 2020). Rašyme kiekvienas žmogus iš tikrųjų gali būti visoks – nereikia apsimetinėti prieš patį save, kad esi laimingas, sėkmingas ar visados geras, rašymas išlaisvina taip, kad toji laisvė leidžia žmogui būti tokiu, koks tą akimirką jis pats nori būti – piktu, nusivylusiu, bijančiu, vienišu...

Būtent rašymo terapija yra toji terpė, kur žmogus gali stabtelėti ir akimirkai pailsėti – čia nereikia bėgti nuo savęs, nereikia slėpti emocijų, kurias dažnai tikrai labai norisi paslėpti... Svarbu suvokti tai, kad rašymo terapijai reikia visiško nuoširdumo, tikro susitikimo su tuo, kurio kartais labiausiai nenorima sutikti – tai paties savęs. Tik atviras pokalbis su savimi per rašymą yra pajėgus tam, kad emocijos ir skaudūs išgyvenimai ne slėgtų, o taptų tuo keliu į asmenybės augimą. *„Rašymo terapija – tai metodas, leidžiantis susitikti su tikruoju Aš, išgirsti savo vidinį balsą, kuris dažnai būna nuslopintas racionaliojo loginio proto, ištraukti iš pasąmonės gelmių įvairių dalykų, kurių nežinojome ar buvome pamiršę turintys.“* (Kiežė, 2019).

Taigi, rašymo terapija – tai tiesiausias kelias į tikrąjį save, būtent tuo šis metodas ir žavus – jis pajėgia žmogų atgręžti prieš patį save, leidžia jam paleisti gyvenimui savo vidinį balsą, jį išgirsti ir suprasti. Rašymas gali tapti keliu į išgyjimą.

1.4. Gydomoji rašymo terapijos galia

1.4.1. Kaip gydo žodžiai?

Tikriausiai nereikia daug patirti, kad būtų suvokiama, kaip skaudžiai, kaip neabejotinai negrįžtamai žodis gali užgauti, paliesti, sužeisti. Labai natūraliose, kasdienėse gyvenimo situacijose – šeimose, mokyklose, net parduotuvėse ar gatvėse neretai žodžiai tampa ginklais, kuriais kertama skaudžiau nei būtų įmanoma tai padaryti kuo nors kitu. Bet lygiai taip, kaip žodžiai gali sugriauti žmogų, jį sužeisti – būtent jie pajėgūs ir paglostyti, nuraminti, pagydyti: *„...štai rašymas atlieka*

gydomąją funkciją oficialiai paskelbta visai neseniai – tik XX a. devintajame dešimtmetyje, kai amerikietis socialinis psichologas James'as Pennebacker'is išrado naują psichoterapijos metodą – rašymo terapiją.“ (Treščina, 2018).

Rašydamas žmogus iš tiesų ima pažinti tokį save, nuo kurio kartais galbūt norisi pabėgti – nelaimingą, piktą, vienišą, nenorintį, pasiklydusį... Būtent rašymo terapija atgręžia į sielos žaizdas, į nesėkmes bei klaidas. Kaip pastebi Jovita Kiežė *„...rašymas padeda išsigydyti psichologines praeities žaizdas, susitaikyti ir išspręsti neužbaigtus klausimus santykiuose su mums svarbiais žmonėmis, priimti reikšmingus sprendimus, išsikristalizuoti savo svajones, norus ir tikslus, įveikti baimes, stresą, nerimą ir prislėgtumo būsenas.“* (2019). Natūralu, kad susidūręs su neigiamais išgyvenimais, gniuždančiomis emocijomis, patyręs klaidas ar pralaimėjimus, žmogus kartais susigūžia, nesuranda drąsos jų spręsti, pasirenka paprasčiausiai užgniaužti viską savyje ir gyventi taip, lyg nieko nebūtų nutikę. Bet tie jausmai ir išgyvenimai juk niekur nedingsta – lygiai taip, kaip iš niekur jie ir neatsiranda... Rašydamas žmogus juk nebūtinai rašo su ta atsakomybe, kad turi ko nors imtis, ką nors daryti – žinojimas, kad galima rašyti ne tam, jog būtų priimti sprendimai, bet tam, kad paprasčiausiai viskas, kas gniuždo viduje, būtų palikta popieriuje – išties sumažina tą „turėjimo ko nors imtis“ naštą.

1.4.2. Rašymo terapijos sąsaja su žmogaus sąmone

Rašymo terapija itin glaudžiai susijusi su žmogaus sąmone. Neretai būtent nesąmoningai žmogus patiria tam tikrus jausmus (pavyzdžiui, pajunta kylantį pyktį) visiškai neutralioje situacijoje. Praeitis, vaikystės patirtys, įvairūs ankstesni išgyvenimai gali priminti patys apie save ten, kur, atrodo, joks pyktis ar baimė, nepasitikėjimas kilti neturėtų. Būtent taip yra todėl, kad slopinami jausmai tik kuriam laikui būna užmiršti, anksčiau ar vėliau jie tikrai sugrįžta. Būtent rašymo terapijos metu galima suvokti, kokios patirtys, kokie ankstesni išgyvenimai lydi dabarties įvykius*: „...iš tiesų galima iš pasąmonės ištraukti senų, apdulkėjusių, užmirštų prisiminimų, kurie vis dar reikšmingai veikia mūsų dabartį bei santykius su žmonėmis“* (Kiežė, 2019).

Taigi, žodžiais galima labai daug sugriauti, sunaikinti, įskaudinti, tačiau lygiai taip pat jie gali tapti ramsčiu, paguoda, šviesa ir viltimi pasijusti geriau. Rašymo terapija gali padėti išgyti nuo nerimo, nevilties, vidinės griūties, nuo baimių, vienatvės, šis metodas – lyg vaistas, gydantis sužeistas sielas.

1.5. Rašymo terapija – teisingas kelias paklydusiam

1.5.1. Kaip pasiruošti rašymo terapijai?

Skaičiuojantis pirmuosius gyvenimo metus, daug patyręs suaugęs ar gyvenimo saulėlydį pasitinkantis žmogus – nei vienas nėra apsaugotas nuo neigiamų išgyvenimų, skaudžių patirčių. Pagalba visados yra, kartais ji – labai arti ir pasiekiama ranka, tačiau kas kitas geriausiai pajus, kas kitas išties pačią stipriausią pagalbos ranką, jei ne kiekvienas pats sau? Kelių pažinti savo

emocijas, susitaikyti su neigiamais išgyvenimais bei juos priimti – daugybė, tačiau pats tiesiausias, manytina, yra rašymo terapija. Tik susitikęs su savimi žmogus gali tapti tokiu nuoširdžiu, tokiu atviru, kokiu niekad nedrįstų pasirodyti kitiems. Tai beveik tas pats, kas apsinuoginti – atsistoti prieš patį save visiškai nieko neslepiant, nepagražinant, nenutylint...

Natūralu būtų kelti klausimą - nuo ko gi pradėti? Ką reikia turėti, kaip pasiruošti rašymo terapijai? Tam reikalingas tik paprasčiausias popieriaus lapas, rašymo priemonė ir drąsa ieškoti kelio į patį save. Anot Vikky Leaney (2016), mintis apie rašymą kai kuriems žmonėms iš tiesų gali atrodyti bauginanti, todėl svarbu pabrėžti, kad nei rašyba, nei gramatika nėra svarbu. Nesvarbios jokios klaidos – nei skyrybos, nei rašybos niuansai, niekam nerūpi, kokio dydžio raidės, nepasakyta, nuo ko reikalaujama pradėti, o kuo – viską pabaigti. Kiekvienas, pasitelkdamas rašymo terapijos metodą, yra pats sau mokytojas, draugas, padėjėjas, yra pats teisingiausias kelias.

Svarbu negalvoti, nesistengti kurti gražių sakinių, lyg būtų rašomas koks straipsnis ar knyga, rašymo terapijai reikia tikrumo – visko, kas pirmiausiai „šauna“ į galvą, to, ko neįmanoma suvaldyti, pasąmonės srauto, kuris – beribis. *„Gali būti, jog atsitiks taip, kad mintys užsiblokuos, tokiu atveju siūloma tiesiog vingiuoti popieriaus lape įvairias linijas ar kartoti vieną nereikšmingą frazę. Vėliau mintys vis tiek ateis.“* (Jankevičienė, 2020). Išties norisi paminėti tai, jog rašymo terapija nėra pagrįsta ypatingomis taisyklėmis ar kažkokiais apribojimais, tai – visiškai laisvas procesas, kurio pradžią ir pabaigą kontroliuojame tik mes patys. Niekas geriau nežinos nei kaip, nei apie ką, nei kada. Po rašymo terapijos itin reikšminga yra ne mėginti suvokti, kas parašyta, ką tai galėtų reikšti ar galvoti, kaip su užrašytu tekstu dabar pasielgti... Svarbus yra tikrai ne rezultatas, o pats procesas – išrašyti emocijas, jausmus, baimes ir žaizdas, pasiekti sielos gylį ir stipriai atsispyrus sugrįžti atgal. Manau, kad labai svarbu orientuotis ne tik į išrašytus žodžius, bet ir į patį rašymo veiksmą – tiesiogiai rašant pajusti ateinančią ramybę, susitaikymą, emocijų priėmimą...

1.5.2. Rašymo terapija – metodas, kuris negali nepasisekti

Niekada nežinoma, nuo ko prasidės ir kaip pasibaigs rašymo terapija. Tai – nenutrūkstantis procesas, skatinantis ieškoti santykio su savimi. Rašymo terapija gali tapti ir plaukimu per emocijų jūrą, ir kopimu į išgyvenimų viršukalnes, net garmėjimu į praeities šešėlius. Ji yra viskas, kuo nebijo būti žmogus. Akivaizdu tai, kad rašymas – tai drąsa, tai kova, kurios neįmanoma pralaimėti. Vien tai, kad pasiryžtama neslopinti jausmų, kad norima atsigręžti į savo vidinius išgyvenimus – jau yra pats didžiausias kiekvienos augančios asmenybės laimėjimas. Paprasčiausiai neįmanoma suklysti ar pažeisti rašymo terapijos taisykles, nes jų beveik nėra – viskas priklauso nuo noro, nuoširdumo, asmeninio pasiyžimo, nuo drąsos pripažinti sau tai, kas tik popieriaus lape gali nugulti. Kartais rašymo terapija gali tapti itin skausminga patirtimi, nes rašymas išlaisvina ir priverčia susipažinti su kitu „aš“, tačiau ilgaainiui, jei metodas pasitelkiamas kaip ne vienkartinis, o

nenutrūkstantis ir besitęsiantis – įvyksta lūžis, susitaikymas su pačiu savimi, jausmų išliejimas virsta jų priėmimu.

Taigi, nuoširdus ir tikras, iš pat sielos kilęs rašymas gydo, išlaisvina, augina, parodo teisingą kelią paklydusiam, jis lyg veidrodis, kuriuo kiekvienas turi galimybę pažvelgti į tai, kaip atrodo. Tik atrodo ne išorė, o vidus... Anot Soul Mugerw‘os ir John D. Holder‘o (2012), rašymo terapija gali padėti spręsti įvairias problemas, tad jos naudojimas ir integracija – neaprėpiamų galimybių visuma.

2. RAŠYMO TERAPIJOS TAIKYMAS LIETUVIŲ KALBOS IR LITERATŪROS PAMOKOSE

2.1. Rašymo terapijos prasmė mokinių asmenybių augimui

Lietuvių kalbos ir literatūros pamokos neretai mokiniams tampa iššūkiu tada, kai siekiama visomis įmanomomis prasmėmis išanalizuoti literatūros kūrinį. Iš tiesų, pastebima mokinių apatija, sumažėjęs dėmesio sutelktumas, nenoras įsitraukti į atliekamą veiklą, nepasitikėjimas savo jėgomis, ieškant asmeninio santykio su analizuojamu tekstu.

Pirmiausiai, vienas iš svarbiausių veiksnių yra skatinti pozityvią, pasitikėjimu, drąsa būti savimi bei draugyste pagrįstą klasės atmosferą. Iš tikrųjų dažnai lietuvių kalbos ir literatūros pamokose mokiniai (ypač žemesnių klasių) jaučia baimę, nepasitikėjimą, abejonę dalintis savo įžvalgomis, pristatyti teksto suvokimo užduotis ar interpretacijas. Tai sukelia daugybę sunkumų atliekant užduotis – rašant samprotavimo pastraipas, kuriant rašinius mokiniams tampa sudėtinga tinkamai ir pagrįstai remtis reikalaujamu kūriniu. Manytina, kad rašymo terapijos, kaip metodo, skatinančio mokinius „išrašyti“ susikaupusius jausmus, įgauti drąsos, suvokti savo jausmus bei mintis, įtraukimas į lietuvių kalbos ir literatūros pamokas taptų naudingas keletu priežasčių. Visų pirma, tai padėtų mokiniams suvokti savo emocijas, priimti kylančius negatyvius jausmus, juos suvokti, o ne slopinti – būtent tai taptų keliu į sėkmingai kuriamą palankią visos mokymo(si) aplinkos atmosferą. Taip pat metodas būtų prasmingas, analizuojant literatūros kūrinius – mokiniai rašymo terapijos metu turėtų galimybę pajusti žodžio laisvę, minčių lietaus ar sąmonės srauto principu, jie galėtų pagrįstai ir tinkamai surasti savitą santykį su tekstu, pagalvoti, kuo analizuojamas tekstas pirmiausiai yra reikšmingas ir paliečiantis jam pačiam, o tik tada imtųsi teksto suvokimo ar interpretacijos užduočių.

Taigi, rašymo terapijos integracija į lietuvių kalbos ir literatūros pamokas taptų naudingu sprendimu, siekiant spręsti keletą kylančių sunkumų. Visų pirma, metodas padėtų spręsti patyčių klausimą, kurtų draugišką ir mokymuisi palankią aplinką. Taip pat rašymas pagelbėtų mokiniams išreikšti savo emcijas, ne slopinti, o priimti jas bei suvokti. Ir galiausiai, tai gerintų mokinių teksto analizę bei interpetaciją, padėtų jiems ieškoti savito santykio su tekstu, tikslingai dirbti su analizuojamu kūriniu, pasitelkiant asmeninius savo išgyvenimus bei individualias patirtis.

2.2. Metodo taikymas lietuvių kalbos ir literatūros pamokose

2.2.1. Rašymo terapija laiškų pavidalu. Metodo aprašymas

Nepakankamas Kauno Dainavos progimnazijos 5-6 klasių mokinių gebėjimas suvokti literatūros kūrinius plačiąja prasme lietuvių kalbos ir literatūros pamokose, komplikuota santykio su tekstu sklaida bei mokinių neigiami išgyvenimai, analizuojant tekstą – tai problemos, kurias išties dalinai galėtų padėti išspręsti būtent rašymo terapijos, kaip metodo, integracija. Pasitelktas

inovatyvus požiūris į rašymą, kaip į savęs suvokimo, savižinos būdą, neturintį nei taisyklių, nei apimties ar vertinimo. Būtent 5-6 klasių mokiniams rašymo terapija taikyta laiškų pavidalu. Kiekvieną pirmadienį (iš viso – dešimt pamokų) lietuvių kalbos ir literatūros pamokos tapdavo lyg nėrimu į rašymo terapijos upę. Dvi klasės (penktų ir šeštų klasių mokiniai) tikslingai visus dešimt kartų pasitelkė laiškų rašymą, kaip savo emocijų išreiškimo, jų priėmimo ir pažinimo, nusiraminimo, santykio su savimi paieškos būdą. Keturiasdešimt penkios minutės – tiek truko kiekvienas rašymo terapijos seansas, kai visiškoje tyloje, kiekvienas susitikęs su pačiu savimi, pasinėrė į nepažintą, neatrastą, nepatirtą kelionę per žodį, mintį, tekstą...

2.2.2. Duomenų surinkimo instrumentai

Iš viso metodo taikymo bei jo integracijos eigoje buvo panaudoti trys duomenų surinkimo instrumentai. Vienas esminių duomenų surinkimo instrumentų – mokinių stebėjimas. Kiekvieną rašymo terapijos seansą mokinių elgesys, jų požiūris į patį rašymą, kaip terapiją, iš tiesų skyrėsi ir kito, tad pasitelkti stebėjimą bei to elgesio kaitos fiksavimą išties buvo naudinga. Šis duomenų surinkimo būdas atskleidžia mokinių elgesio pasikeitimus visą metodo taikymo laikotarpį. Dar vienas duomenų surinkimo instrumentas – individualus pokalbis. Po kiekvieno rašymo terapijos užsiėmimo, buvo paprašyta kiekvieno iš mokinių vienu žodžiu pasakyti, kaip jis dabar jaučiasi – tuo ir baigdavosi pats rašymo seansas. Tačiau po jo, kiekvienas mokinys turėjo galimybę prieiti ir labai individualiai pasidalinti, kaip jam sekėsi, ką šiandien atrado, ką patyrė rašydamas, kaip vienas ar kitas kartas skyrėsi nuo praėjusių ir t.t. – mokiniai buvo skatinami individualiam poalbiui ir šia galimybe iš tiesų daugelis jų pasinaudojo. Būtent pokalbis, kaip duomenų surinkimo metodas, leido geriausiai suvokti mokinių situaciją, jų išgyvenimus rašymo terapijos metu. Kadangi viena esminių taisyklių – nevertinti bei neskaityti individualaus mokinių darbų turinio kiek apribojo duomenų surinkimą, tad vienas esminių liko pokalbio pasitelkimas indiviualiai su kiekvienu vaiku. Paskutinis duomenų surinkimo instrumentas, pasitelktas siekiant išsiaiškinti rašymo terapijos naudą lietuvių kalbos ir literatūros pamokose – refleksijos. Po viso proceso (dešimties savaičių) mokinių buvo paprašyta parašyti neilgas refleksijas apie tai, ką išgyveno, ką kiekvienas patyrė, ką gavo ir kaip jautėsi proceso metu. Būtent mokinių refleksijos geriausiai leido pažvelgti į rašymo terapijos naudą, atskleisti ir suvokti jos prasmę.

2.2.3. Metodo eigos aprašymas

Tiek penktos, tiek šeštos klasės mokiniams kiekvieną pirmadienį (10 savaičių t.y. 10 dienų) pamokos pradžioje išdalinamas visiškai baltas popieriaus lapas ir rašymo priemonė – daugiau jokių kitų mokymo(si) priemonių nereikia (vadovėlių, pratybų sąsiuvinių, pateikčių ar teorinės medžiagos). Pirmasis etapas - klasėje sukuriama jauki ir emociškai palanki kūrybai aplinka – jokio triukšmo, pokalbių, aptarimo, jokio muzikinio fono ar mokytojo pagalbos rašymo metu. Mokiniams (pirmąjį susitikimą) pristatoma tokio rašymo esmė, pateikiama kiekvienos pamokos eiga bei nurodoma, kaip

vyks klasės darbas, taikant rašymo terapijos metodą. Antrasis etapas – laiškų rašymas. Kiekvieną naują rašymo terapijos užsiėmimą, mokiniai pasirinkta tematika (pasirinktam adresatui) kuria laišką minčių lietaus, sąmonės srauto principu, įsiklausydami į save – suvokdami ir popieriaus lape palikdami tuo metu juntamas emocijas, išgyvenimus. Trečiasis etapas – dalinis vieno užsiėmimo apibendrinimas. Pasibaigus pamokos laikui – keturiasdešimt penkioms minutėms – mokiniai niekam neskaito savo laiškų, nepristato jų visai klasei, o vienu žodžiu įvardija emociją, kurią tą akimirką jaučia, rankose laikydami savo sukurtą laišką. Po pamokos, kiekvienas mokinys skatinamas prieiti pokalbiui, pasidalinti, ką patyrė, ką išgyveno tam, kad gautų atgalinį ryšį, gautų pagalbą iš šalies, padėsiančią kryptingai susivokti, kuria linkme rašymo terapijoje pasukti toliau. Visa tai kartojasi dešimt savaičių, dešimt pamokų (viena pamoka kartą savaitėje) skiriama laiškų rašymo terapijai. Paskutinis metodo taikymo etapas – savirefleksijos kūrimas. Po visų užsiėmimų, mokiniai turi parašyti savirefleksiją – įvardyti, kuo rašymas buvo naudingas, kaip keitėsi parašyti laiškai nuo pirmojo iki paskutiniojo (kaip kito tematika, išgyvenimai rašant), atskleisti, ką rašymas padėjo suvokti, kaip palengvino savijautą (o gal priešingai – buvo pernelyg sunku susivokti savo jausmuose), kaip sekėsi po rašymo terapijos užsiėmimų analizuoti pamokose literatūros kūrinius, ar pavyko surasti geresnį santykį su tekstu ir t.t...

2.2.4. Rašymo terapijos (laiškų pavidalu) taikymo rezultatai

Pirmiausiai, prasminga pažvelgti į tai, kaip keitėsi abiejų (tiek penktos, tiek šeštos) klasės mokinių požiūris į rašymo terapijos užsiėmimus, kaip kito jų elgesys rašant laiškus bei įvardijamos emocijos. Pirmus du užsiėmimus tiek penktokai, tiek šeštokai laiškų rašymą priėmė kaip dar vieną užduotį, kuri turi savas taisykles, nurodymus, vertinimo kriterijus. Mokiniams kilo klausimai, kam to reikia, ar už laiškus bus vertinami, nuo ko pradėti, kokio ilgio turi būti parašytas tekstas. Mokinius glumino tai, kad nėra nurodoma tema bei adresatas – kiekvienas gali laisvai rinktis, kam nori paskirti visus dešimt savo laiškų. Pirmąsias dvi pamokas mokiniai tarėsi, kalbėjo, net siūlėsi garsiai perskaityti sukurtus laiškus – jiems buvo įdomu, ką parašė kiti. Trečiąjį užsiėmimą, tiek penktos (ypač), tiek šeštos klasės mokinių požiūris pasikeitė. Po praėjusių pamokų perskaitę savo jau parašytus laiškus, turėję individualius pokalbius bei apmąstę savo išgyvenimus, mokiniai iš tikrųjų pajuto prasmingą žodžio galią ir pasinėrė į laiškų (savi)terapiją. Kiekvienas užsiėmimas ir kiekvienam mokiniui buvo labai individualus – vienų veiduose rašant nuolat galima buvo pamatyti šypseną, net nesuvaldytą juoką, kitiems rašymas tapdavo toks jautrus, gal net skausmingas, kad norėjosi pravirkti, apsikabinti, pabūti tyloje ir viską apgalvoti... Kelionė per laiškus – kelionė į save, kuri tų keturiasdešimt penkių minučių metu buvo labai visokia – lengva ir šviesi, linksma, skaudžiai liūdinanti, klaidinanti, kažkam – nejauki ir kelianti nežinomybę. Tai galima spręsti ne tik iš mokinių elgesio rašymo metu, bet ir iš jų vienažodžio apibendrinimo – jausmo išsakymo. Paklausus, kaip gi jie jaučiasi, parašę laišką, atsakymai buvo labai įvairūs: „jaučiuosi piktas“, „buvo gera“, „pajutau

palengvėjimą“, ,,esu laimingas“, ,,pritrūkau žodžių“ ir daugybė kitų. Labai daug po kiekvieno rašymo terapijos užsiėmimo buvo galima įžvelgti mokinių akyse – vienose spindėjo ašaros, kitos švietė džiaugsmu ir palngvėjimu... Visi mokiniai klasę palikdavo tylūs, susimąstę, vis dar panirę į save, vis dar gyvenantys tuo, ką ,,išrašė“...

2.2.5. Pokyčiai, įvykę kuriant mokymo(si) aplinką

Metodo taikymo eigoje (praėjus penkioms savaitėms t.y. penkiems rašymo terapijos užsiėmimas) buvo pastebėta tai, kaip šiose dvejose klasėse pasikeičia mokinių bendravimas, kaip kinta mokymo(si) aplinka. Mokiniai ėmė jaustis laisvesni dalintis savo jausmais, išdrįso klausti vieni kitų (ir net mokytojos), kaip šiandien jaučiasi, kaip praėjo diena ar ką šiuo metu išgyvena. Metodui taikyti pasirinktos abi klasės, kuriose itin opi patyčių problema, kuriose bendradarbiavimas ir mokinių draugiškas tarpusavio santykio kūrimas buvo išties labai netvirtas. Metodo taikymo eigoje pastebėta, kaip ženkliai klasėse (ypač pertraukų metu) sumažėjo patyčių, nedraugiško elgesio, atrodo, kad pasikeitė mokinių požiūris į bendravimą, jų vertybės. Pokalbiai su mokiniais atskleidė, kaip laiškų rašymas jautriai palietė žmogiškumo, bendravimo, draugystės temas, mokiniai kėlė klausimus ,,kas aš esu?“, ,,kokios mano vertybės?“, ,,su kokiais sunkumais susiduriu namuose/mokykloje?“, kurie išties leido jiems ieškoti atsakymų, leido žodžiams pagydyti ten, kur skauda, nedrąsu, negera. Mokiniai klasės valandėlių metu drąsiau kėlė skaudžius klausimus ir nebijojo dalintis, diskutuoti, įvardyti, kaip jaučiasi ar ką norėtų pakeisti. Rašymo terapija tapo kelio pradžia – į drąsią, draugišką ateitį. Mokinių parašytose refleksijose itin daug teigiamų komentarų, įspūdžių, pokyčio pamatymų: ,,kai rašydavu, galėdavau atsipalaiduoti, galvoti apie save“, ,,man patiko rašyti, nes dabar moku geriau išsakyti savo jausmus“, ,,man patiko rašyti laišką geriausiai draugei, nes taip atrodė, kad kalbėčiausi su ja pačia“, ,,rašyti laiškus man buvo naudinga, nes išmokau mažiau pyktis su sese, o pasakyti, kaip jaučiuosi“... Mokinių refleksijų pavyzdžiai atskleidžia, kad poveikis – kiekvienam labai individualus, tačiau vienaip ar kitaip pakeitęs ar pastūmėjęs teigiamų pokyčių link.

2.2.6. Laiškų turinio analizė ir rašymo prasmė

Aptariant pačius mokinių laiškus – jie buvo labai įvairūs. Mokiniai drąsiai ir noriai prieidavo individualiam pokalbiui, pasitarimui, kur ir kaip galėtų nukreipti tolimesnę rašymo eigą, kaip galėtų priimti kylančius jausmus ar ką daryti su naujai atrastomis emocijomis, potyriais, išgyvenimais. *,,Laiškas Mamai; laiškas lietui; laiškas Kalėdų seneliui; laiškas mokytojai; laiškas niekam; laiškas sau; laiškas tam, kas jo neskaitys; laiškas meilei...“* – taip skambėjo laiškų, kurių ištraukomis individualaus pokalbio metu dalijosi mokiniai, pavadinimai. Rašydami laišką mamai, lietui, meilei ar Kalėdų seneliui, mokiniai iš tiesų rašė sau. Laiškai parodė, kaip pasikeitė jų požiūris į patį rašymą – iš pradžių jautėsi mokinių rašymas lyg kažkam svetimam (mamai ar mokytojai), bet ilgaainiui, net ir adresuodami laišką lietui ar nebūčiai, mokiniai ėmė rašyti tam, kam iš tikrųjų reikėjo – savo vidiniam pasauliui, sau pačiam. Raidžių dydis, tarpai tarp žodžių, pasirinkta rašiklio spalva, paties laiško ilgis

– visa tai atspindėjo mokinių emocijas. Pastebėta, kad rašymo akimirką jaučiant, pavyzdžiui, baimę – vyravo mažos raidės, tekstas suspaustas, lyg siekiant užimti kuo mažiau vietos, rašoma neryškiai, mokiniams įvardijus, kad junta pyktį – jų laiškuose pastebėta daug ekspresijos, didelės raidės, netvarkingas išdėstymas... Buvo atvejų, kada visas laiškas mirgėjo įvairiausiomis spalvomis, o apibendrinant mokinys įvrdijo, kad tą akimirką jautė euforišką džiaugsmą ir viduje netelpančią laimę.

Didžioji dalis mokinių pasiliko parašytus laiškus, jiems svarbu buvo išsaugoti, branginti tai, ką sukūrė. Dažnai mokiniai (individualių pokalbių metu) pasidalindavo skaudžiomis, liūdnomis, o kartais ištes juokingomis ir spalvingomis parašyto laiško detalėmis. *„Mano namai man yra saugiausia vieta visoje planetoje. Noriu parašyti laišką svo namams. Ten labai jauku ir gera kas dieną atsikelti, o kas vakarą užmigti. Verkiu kartais. Gal reikės išsikraustyti į kitus namus, nes mama taip sako. Ir nenoriu, nes man namai yra brangi vieta, vaikystė ir draugai, mano šuo Plutonas ir kambarys. Aš savo namuose jaučiuosi laimingas...,* *„Mielas tėti, aš noriu tau padėkoti, nes tu mane užauginai, mums būdavo smagu dviese bėgioti lauke ir valgyti ledus. Man tavęs labai trūksta. Kiekvieną dieną prisimenu mūsų žaidimus ir kai gyvenom kaime. Dabar man be tavęs liūdna. Kai važiavom į kaimą, aš mačiau tavo daiktus ir man buvo liūdna. Tu mane stebi iš dangaus ir saugoji, nes kiekvienas žmogus turi savo angelą sargą. O tu esi mano angelas sargas....“, „Lyja lietus. Man patinka lietus, nes jis palaisto gėles, nuplauna purvinus dalykus, o paskui būna danguje vaivorykštė. Lietaus yra labai labai daug, neįmanoma suskaičiuoti, kiek lašelių nukrenta ant žemės. Man patinka būti, kai lyja, kitiems būna šalta, o man ne. Ir tada atrodo, kad lietus nuplauna nuo tavęs viską. Kai lauke lyja, aš nebijau, nieko nebijau – nei išsipurvinti, nei sušlapti, nei susirgti. Nes man patinka lietus...“.* Kiekvienas laiškas – tai dar viena nauja patirtis su savais jausmais, emocijomis, sunkumais, savais paklydimais ir laimėjimais.

2.2.7. Pokyčiai, įvykę analizuojant tekstus

Metodo taikymo laiko antroje pusėje (praėjus septynioms savaitėms t.y. septyniems laiškų rašymo terapijos užsiėmimams) buvo ištes svarbu sugrįžti prie itin skaudžios problemos, su kuria Kauno Dainavos progimnazijos 5-6 klasių mokiniai susiduria lietuvių kalbos ir literatūros pamokose. Tai – komplikuota tekstų analizė, neįtvirtinta asmeninio santykio su analizuojamu tekstu bei mokinių neigiamų išgyvenimų, interpretuojant tekstą problema. Prieš pat pradedant integruoti rašymo terapijos, kaip metodo, taikymą mokinių pamokų metu, abiems klasėms buvo pateikta neilgo teksto (Jonas Biliūnas „Laimės žiburys“) analizė raštu. Mokiniai turėjo atskleisti teksto analizės, suvokimo, interpretavimo įgūdžius, taip pat užduočių pagalba surasti savitą santykį su tekstu. Po septynių rašymo terapijos užsiėmimų, pamokos metu abiejų klasių mokiniai vėl buvo paprašyti atlikti visiškai tą patį teksto suvokimą – atsakyti į tuos pačius klausimus, taip pat interpretuoti ir atskleisti savitą santykį su tekstu. Vėliau abi atliktos mokinių analizės buvo palygintos. Gauti rezultatai iš tiesų nustebino. Pirmoje teksto analizėje (atliktoje prieš pradedant taikyti rašymo terapijos metodą) buvo

palikta daugybė neatsakytų klausimų, tekstas analizuojamas glaustai, atsakymuose įrašant vos keletą minčių. Vietoje to, kad įvardytų savo emociją, savo santykį su tekstu, mokiniai į atsakymo laukelį rašė teksto nuotaiką, kūrinyje pasakojamos istorijos emocinę raišką, bet ne asmeninius išgyvenimus. Didžiosios dalies mokinių atsakymuose nebuvo jokio gylio, prasmės išskaitymo ,,tarp eilučių“, visi atsakymai – paviršutiniški ir trumpi. Pereinant prie mokinių to paties teksto analizės ir interpretcijos praėjus septynioms rašymo terapijos užsiėmimų taikymo savaitėms – rezultatai gerokai pasikeitė. Mokinių analizės, pirmiausiai, pasikeitė formos raiška – tapo kur kas ilgesnės, išsamesnės, kiekvienas klausimas atsakytas kur kas plačiau nei prieš tai buvusioje analizėje. Turinys neabejotinai taip pat kito, akivaizdu, kad laiškų rašymo terapija turėjo tam itin didelės įtakos. Mokinių naujose analizėse juntamas laisvas minčių reiškimas, atsakymai – kur kas įdomesni, gilesni, ilgesni... Labiausiai nudžiugino tai, kad atsakydami į pateiktą klausimą: ,,kokie jausmai kilo, skaitant Jono Biliūno kūrinį ,,Laimės žiburys“? Kodėl?“, didžioji dalis mokinių rašė nebe teksto nuotaiką ar pasakojamos istorijos emocinę raišką, o autentiškus ir labai individualius savo išgyvenimus. Mokiniai (ypač šeštos klasės), atsakydami šį klausimą, net siejo savijautą ir kūrinio istoriją su asmenine patirtimi – vieni jautė laimę ir džiaugsmą, nes patys jau seniai įžiebę savyje laimės žiburį (,,jaučiausi laimiga, nes šitas kūrinys yra apie laimę, nes žmonėms reikėjo laimės, jie jos ieškojo ir kovėsi dėl laimės“, ,,aš manau, kad kas ieško laimę, tas ją ir randa, todėl tekste žmonės surado laimės žiburį ir buvo laimingi“), kitiems buvo liūdna, nes jie suprato, kad laimė nėra materiali ir istorijoje žmonės be reikalo stengėsi dėl to, ko iš tikrųjų net ir nebuvo (,,jaučiausi nuliūdęs, nes aš manau, kad nėra žiburio, kuriame saugoma laimė, tai tik žmonių fantazija, nes laimė gyvena širdyje, todėl neverta ieškoti žiburio“, ,,žmonės beprasmiškai kovojo ir stengėsi, nes tai buvo tik pramanas“)... Mokinių atsakymuose iš tiesų jautėsi savižinos, emocijų priėmimo ir reiškimo gebėjimas. Interpretuodami tekstą, dauguma mokinių ėmė rašyti tokias frazes, kaip ,,man atrodo“, ,,aš manau“, ,,galiu pasakyti, kad...“, kurios atskleidžia tai, kaip asmeniškai priimamas kiekvienas klausimas, kaip individualiai, remiantis savo patirtimi ir pasitikint savimi, užrašomas atsakymas į pateiktą klausimą.

Taigi, rašymo terapija iš tiesų turėjo labai didelį poveikį mokinių savipagalbai, analizuojant literatūros kūrinį, tai lėmė kitokį jų darbą su tekstu, kaip analizės ir suvokimo objektu plačiąja prasme. Visų pirma, laiškų rašymas padėjo mokiniams pajusti laisvę ir atsakomybę rašant, popieriuje išreiškiant savo mintis – tai lėmė geresnį jų santykį su tekstu, sumažino baimę interpretuoti savaip, padidino mokinių norą ir susidomėjimą analizuoti. Taip pat rašymo terapijos metodo integravimas į lietuvių kalbos ir literatūros pamokas atskleidė mokiniams galimybę vienu metu ir laikytis teksto analizės taisyklių, ir būti kūrybiškais, analizuoti objektą per save, per jausmus, išgyvenimus, asmenines patirtis. Būtent metodo pritaikymas lėmė ne tik geresnę mokinių savivertę, aukštesnius teksto analizės pažymius, bet ir kitokį jų suvokimą apie save, patį kūrinį bei santykį su juo.

2.2.8. Mokinių metodo taikymo savirefleksijų analizė

Paskutinis metodo taikymo etapas – mokinių savirefleksijos, parašytos po visų dešimties rašymo terapijos užsiėmimų. Jų forma – laisva ir individuali, mokiniams buvo galima savo jausmus, emocijas išeikšti taip, kaip nori (dienoraščio, esė, pasakojimo, iliustracijos forma). Didžioji dalis mokinių pasirinko laisvos formos esė. Skaitant mokinių individualias refleksijas apie rašymo terapijos užsiėmimus, galima įvardyti keleta išvadų:

1. Rašymo terapija sukėlė daug minčių, jausmų ir išgyvenimų: pradžioje mokiniams buvo keista pripažinti, kiek daug gali rašymas (prajuokinti, pravirkdyti ar supykdyti), ką buvo svarbu įsivardyti ir priimti;

2. Laiškų rašymas padėjo daug ką suprasti apie save, kaip asmenybę, savo vertybes, požiūrį, savijautą, norus, svajones;

3. Rašymas lavino vaizduotę, leido pasinerti į savo fantazijas bei susieti jas su tuo, kas vyksta realiame gyvenime;

4. Rašant laiškus, vėliau tapo drąsiau kalbėti prieš klasę, lengviau dalintis savo jausmais ir emocijomis;

5. Rašymas tapo naudingas, kai vėliau reikėjo analizuoti literatūros tekstą, laiškų rašymas padėjo pajusti žodžio laisvę;

2.2.9. Metodo taikymo probleminiai aspektai

Pirmiausiai, vertėtų paminėti, kad šis metodas konkrečiose klasėse taikytas pirmą kartą. Mokiniai anksčiau nėra susidūrę su rašymo terapija, nėra išbandę ir suvokę jos prasmės, nėra per asmenines patirtis patyrę rašymo terapijos naudos asmenybės augimui. Vienas iš esminių probleminių aspektų, pastebėtas taikant metodą – laiko trūkumas. Keturiasdešimt penkios minutės – tiek buvo skirta vienam rašymo terapijos užsiėmimui. Iš tiesų, pastebėta tai, kad mokiniai nesuspėjo bei nebuvo pajutę laiko nuovokos (ypač metodo taikymo laiko viduryje – maždaug 3-5 savaitėse). Daugumai jų pritrūkdavo laiko iki galo pabaigti pradėtą tekstą, viduryje reikėdavo nutraukti mintis, kas sukėlė daugiausiai rūpesčių ir sunkumų. Taip pat dar vienas probleminis aspektas, kurį svarbu paminėti – per trumpas apibendrinimas (vieno rašymo terapijos užsiėmimo). Pastebėta tai, kad vieno žodžio (po kiekvieno rašymo mokiniai buvo paprašyti vienu vieninteliu žodžiu įvardyti savo emociją, jausmą, kurį išgyveno rašydami) mokiniams buvo per mažai. Viso metodo taikymo eigoje apibendrindami mokiniai norėjo šiek tiek daugiau papasakoti apie tai, kaip sekėsi, ką būtent šiandien pavyko patirti ar suvokti. Ir daugumai mokinių buvo iš tiesų pakankamai nelengva viską apibendrinti vienu žodžiu. Kita vertus, iškart po užsiėmimo, visi buvo kviečiami prieiti inividualiam pokalbiui, tad ši problema – svarstytina, ar tinkama buvo parinkti tokį apibendrinimą, ar vis tik ateityje vertėtų apgalvoti ilgesnį mokinių vieno rašymo terapijos užsiėmimo apibendrinimą. Dar vienas probleminis aspketas, pakankamai stipriai juntamas viso metodo taikymo metu – laiko sau, po rašymo terapijos užsiėmimo,

neskyrimas. Pastebėta tai, kad pabaigę rašyti ir apibendrinę tos dienos savijautą, mokiniai į kitas pamokas vis tik išeidavo dar ,,būdami savyje“, galvodami apie tai, ką patyrė, kur buvo nuklydę rašymo terapijos metu, ypač jei tai sukėlė itin jautrius išgyvenimus. Mokiniams išties trūko laiko pabūti su savimi, tyloje susivokti, kas nugulė popieriuje, perskaityti...

Taigi, keletas sunkumų, taikant rašymo metodą lietuvių kalbos ir literatūros pamokose vis tik buvo – nepakankamas laikas rašymui, per trumpas mokinių apibendrinimas bei laiko, skiriamo sau po rašymo užsiėmimo, nebuvimas. Tačiau nepaisant to, rašymo terapija vis tik lėmė daugybę teigiamų pokyčių tiek mokinių asmeniniams tobulėjimams, tiek savijautai, mokymo(si) aplinkos kūrimui, tiek teksto analizei bei interpretavimui.

3. Metodo taikymo rekomendacijos bei pasiūlymai

Praktinės veiklos tobulinimui ar būtent rašymo terapijos metodo taikymui ateityje, prasminga būtų atsižvelgti į darbe aptartus kilusius metodo taikymo sunkumus bei siūlomas rekomendacijas. Vienas esminių pasiūlymų – rašymo terapijai skirti daugiau laiko. Dešimties savaičių pakako, kad metodo taikymas turėtų teigiamos įtakos kilusių sunkumų bei problemų sprendimui, tačiau vienam užsiėmimui siūloma skirti daugiau laiko nei buvo skiriama šiuo atveju – daugiau nei keturiasdešimt penkias minutes. Atsižvelgiant į mokinių tempą, minčių srautą, jų vidutinį rašymo greitį, apibendrinimą - vienam rašymo terapijos užsiėmimui galėtų būti skiriamos dvi pamokos (devyniasdešimt minučių). Taip pat taikant laiškų rašymo terapijos metodą pamokose, būtų prasminga apgalvoti kiekvieno užsiėmimo apibendrinimą. Nors galutinė mokinių savirefleksija buvo išsami, atskleidžianti individualias rašymo terapijos patirtis ir prasmes, tačiau konkrečiam vienam užsiėmimui šiuo atveju buvo pasirinktas ne visai tinkamas apibendrinimas – parašius laišką, vienu žodžiu garsiai įvardyti savo emociją, jausmą, kuris kilo rašant. Vienas iš pasiūlymų – būtų galima paprašyti mokinius atsakyti į keletą klausimų, pvz.: kaip šiandien sekėsi rašyti? Kuo šis kartas skyrėsi nuo praėjusių? Kokie jausmai kilo rašant? Su kokia mintimi šiandien pabaigė rašymo terapijos užsiėmimą? Taip mokiniai turės didesnę galimybę ,,išventiliuoti“ ką tik įvykusį tikrai jautrų ir labai asmeninį rašymą, paleisti savo emociją bei garsiai įvardyti, kuria kryptimi norėtų pasukti, galvodami apie popieriuje paliktas mintis. Galvojant apie dar vieną probleminį aspektą – laiko, parašius laišką, trūkūmą, vertėtų valdyti rašymo terapijai skirtą laiką taip, kad bent 10-12 minučių mokiniai, parašę laiškus, galėtų skirti laiko sau. Būtų naudinga prieš apibendrinant perskaityti, kas parašyta, nurimti, apgalvoti, kaip sekėsi, koks jausmas kyla dabar – paprasčiausiai ,,išeiti“ iš rašymo ir pabūti savyje...

Taigi, siekiant dar geresnių rašymo terapijos metodo taikymo lietuvių kalbos ir literatūros pamokoe rezultatų, siūloma:

1. Rašymo terapijos vienam užsiėmimui skirti devyniasdešimt minučių;
2. Vieno užsiėmimo apibendrinimui pateikti kryptingus klausimus;
3. Skirti bent 10 minučių laiko mokiniams tarp rašymo ir apibendrinimo.

IŠVADOS

Kauno Dainavos progimnazijos 5-6 klasių mokinių lietuvių kalbos ir literatūros pamokose taikant rašymo terapijos (laiškų forma) metodą buvo siekiama ne tik sukurti palankesnę mokymo(si) aplinką, padėti mokiniams ne slopinti, o priimti ir suvokti savo emocijas ar drąsiau reikšti mintis, bet ir išspręsti sunkumą, kylantį mokiniams analizuojant ir interpretuojant literatūros kūrinius (ypač siekiant surasti savitą, individualų santykį su tekstu). Atsižvelgiant į siekiamas išspręsti problemas bei užsibrėžtus uždavinius, dešimt savaičių taikant rašymo terapijos metodą praktiškai, buvo prieita keletas išvadų:

1. Rašymo terapija, pirmą kartą išbandyta socialinio psichologo James'o Pennebacker'o, yra vienas iš tų būdų, kurio pagalba jausmai ne slopinami, o priimami, suvokiami bei analizuojami per asmeninį santykį su savimi;

2. Rašymo terapijos galia – gydyti. Rašymo terapija gali padėti išgyti nuo nerimo, nevilties, vidinės griūties, nuo baimių, vienatvės, šis metodas – lyg vaistas, gydantis sužeistas sielas;

3. Laiškų rašymo terapijos taikymas 5-6 klasių mokinių lietuvių kalbos ir literatūros pamokose dalinai tapo naudingas, sprendžiant mokinių sunkumus;

4. Rašymo terapija tapo naudinga mokiniams priimant ir suvokiant savo jausmus, juos analizuojant;

5. Taikant metodą, mokymo(si) aplinka klasėse, kuriose itin opi patyčių problema, pasikeitė – tapo palankesnė, draugiška, mokiniai ėmė daugiau bendradarbiauti, kalbėti apie savo savijautą;

6. Laiškų rašymo patirtis tapo naudinga mokiniams analizuojant literatūros kūrinius: mokiniai ėmė drąsiau interpretuoti skaitomą kūrinį, ieškoti asmeninio santykio su savimi, tekstą, kaip analizės objektą, pirmiausia ėmė suvokti per asmenines savo patirtis;

7. Rašymo terapija 5-6 klasių Kauno Dainavos progimnazijos mokiniams tapo nauju savęs, savo jausmų ir emocijų pažinimo būdu bei įrankiu, pamokose analizuojant literatūros kūrinius.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ackerman, E. C. (2020). Writing Therapy: Using a Pen and Paper to Enhance Personal Growth. *Positive Psichology*.

Prieiga per internetą: https://positivepsichology.com/writing-therapy/

2. Babilevičienė, D. (2018). Geriausia terapija nuo visko – rašymas. *Būk Įkvėpta*.

Prieiga per internetą: https://bukikvepta.lt/geriausia-terapija-nuo-visko-rasymas/

3. Čereškaitė, R. (2020). Rašymo terapija. *Rašymas Gydo*.

Prieiga per internetą: https://www.rasymoterapija.lt/rasymo-terapija/

4. Dargužytė-Černiauskė, Ž. (2020). *Rašymo terapija. Nuo žodžio iki jausmo*. Vilnius: Didakta.

5. Jankevičienė, R. (2020). Rašymo terapija – galimybė padėti sau. *Epale*.

Prieiga per internetą: https://epale.ec.europa.eu/lt/blog/rasymo-terapija-galimybe-padeti-sau/

6. Kiežė, J. (2019). Apie rašymo terapiją su psichologe Jovita Kieže. *Žinių Gidas*.

Prieiga per internetą: https://ziniugidas.lt/pokalbiai/apie-rasymo-terapija-jovita-kieze/

7. Leaney, V. (2016). The power of writing. *The Counsellors Cafe*.

Prieiga per internetą: https://www.thecounsellorscafe.co.uk/

8. Mugerwa, S. Ir Holden D. J. (2012). Writing therapy: a new tool for general practice? *British Journal of General Practice*.

Prieiga per internetą: https://bjgp.org/content/62/605/661.full/

9. Oppong, T. (2019). Writing As Therapy. *Personal Growth*.

Prieiga per internetą: https://medium.com//personal-growth/writing-as-therapy/

10. Treščina, A. (2018). Naujas psichoterapijos metodas – rašymo terapija – padeda spręsti emocines problemas. *Psichologija. Moteris*.

Prieiga per internetą: https://www.moteris.lt/naujas-psichoterapijos-metodas-rasymo-terapija-padeda-spresti-emocines-problemas/

PRIEDAI

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS
ŠVIETIMO AKADEMIJA

Pedagogikos studijų kryptis
Profesinių studijų programa „Pedagogika“, valstybinis kodas 631x10007

1 TARPINIO GYNIMO KOMISIJOS PAŽYMA
APIE BAIGIAMUOSIUS DARBUS

_____
(data)

Studento vardas, pavardė	Baigiamojo darbo tema	Tyrimo parametrų, šaltinių apžvalgos ir tyrimo dizaino pristatymas	Išvada apie darbo atitikimą reikalavimams Atitinka/neatitinka

_____ _____ _____
Mokslinis laipsnis Vardas, pavardė Parašas

_____ _____ _____
Mokslinis laipsnis Vardas, pavardė Parašas

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS
ŠVIETIMO AKADEMIJA

Pedagogikos studijų kryptis
Profesinių studijų programa „Pedagogika“, valstybinis kodas 631x10007

2 TARPINIO GYNIMO KOMISIJOS PAŽYMA
APIE BAIGIAMUOSIUS DARBUS

_____
(data)

Studento vardas, pavardė	Baigiamojo darbo tema	Išvada apie darbo atitikimą reikalavimams Atitinka/neatitinka. Pastabos

_____ _____ _____
Mokslinis laipsnis Vardas, pavardė Parašas

_____ _____ _____
Mokslinis laipsnis Vardas, pavardė Parašas

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS

ŠVIETIMO AKADEMIJA

Profesinių studijų programa „Pedagogika“

STUDENTĖS Samantos Kuraitės

PARENGUSIOS BAIGIAMĄJĮ DARBĄ

Rašymo terapijos taikymas 5-6 klasių mokinių lietuvių kalbos ir literatūros pamokose

DEKLARACIJA

Garantuoju, kad baigiamąjį darbą parengiau savarankiškai, nepažeisdama kitų asmenų autorinių teisių.

Baigiamajame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų autorių mintys yra pažymėtos, pateikiant nuorodas į šaltinius.

Garantuoju, kad darbe nėra neskelbtinos informacijos arba informacijos, kuriai būtų taikomi teisės aktuose numatyti skelbimo apribojimai.

Baigiamojo darbo lietuvių ir anglų kalba yra taisyklinga. Baigiamąjį darbą tikrino lietuvių k. specialistas:

Samanta Kuraitė, studentė, Vytauto Didžiojo universitetas

(vardas, pavardė, pareigos, institucija)

anglų k. specialistas:

Viktorija Rimskytė, studentė, el. p. adresas: viktorija.rimskyte@gmail.com

(vardas, pavardė, pareigos, institucija)

Studentė Samanta Kuraitė

(vardas, pavardė)