

BIBLIOTERAPIJOS IR ARKLIO ASISTUOJAMOS TERAPIJOS POVEIKIS TRAUMUOTIEMS VAIKAMS

Jūratė Sučylaitė¹, Donata Grakauskaitė-Šličienė²

Klaipėdos universitetas¹

Šiaulių rajono pirminės sveikatos priežiūros centras²

SANTRAUKA

Tyrimo pagrindimas. Ankstyvojoje vaikystėje patirtos traumos palieka skaudžių pasekmių: augant ir suaugus dažniau išgyvenami vidiniai konfliktai, nepavyksta realizuoti savo galimybių, sunkiau suvaldomi jausmai stresinėse situacijose, dažniau sergama psichikos ir somatinėmis ligomis, todėl svarbu ieškoti terapijos metodų, galinčių neutralizuoti ar sušvelninti ankstyvųjų traumų poveikį tolesniam vaiko vystymuisi. Viena iš galimybių – kompleksinis biblioterapijos ir arkljo asistuojamos terapijos taikymas. Trūksta tyrimų, analizuojančių, kaip šios dvi terapijos veikia psichologines traumas patyrusių vaikų tolesnį vystymąsi.

Tikslas – išsiaiškinti biblioterapijos ir arkljo asistuojamos terapijos poveikį ankstyvasias traumas patyrusių vaikų emocijoms ir elgesiui.

Metodai. Kokybinis tyrimas, pokalbių, stebėjimo ir projekciniai metodai.

Rezultatai. Biblioterapija sudarė prielaidas iškilti slopinamiems išgyvenimams ir gilesniam, jautresniam dialogui su psichologu. Pokalbio metu vaikai laisvinosi iš baimių, mažėjo vaikų įtampa, gerėjo bendravimas. Jojimas padėjo atsipalaiduoti, koncentruoti dėmesį į dabarties akimirkas, stiprino teigiamas emocijas.

Išvados. 1. Arkljo asistuojama terapija, daranti poveikį kūnui ir suteikianti teigiamų emocijų, mažina vaiko vidinį nerimą, pagerina nuotaiką, didina motyvaciją kalbėtis rūpimais klausimais, įtvirtina biblioterapijos metu ugdytų jausmų pažinimo, emocinės raiškos, kalbėjimo ir bendravimo gebėjimų bei įgūdžių rodiklius. 2. Biblioterapijos ir arkljo asistuojamos terapijos derinimas sudaro prielaidas stabilizuoti ir netgi transformuoti ankstyvasias traumas patyrusių vaikų neigiamas emocijas bei grąžinti vaikiško gyvenimo pilnatvę.

Raktažodžiai: psichologinės traumos, vaiko vystymasis, emocijos, arkljo asistuojama terapija, biblioterapija.

ĮVADAS

Kūdikis, atskirtas nuo mamos dėl nepriežiūros, dėl moters negebėjimo turėti gyvenamąją vietą ir gyventi socialų gyvenimą, išgyvena traumą. Trauma dar labiau pagilėja, jei globėja, kurį laiką auginusi mažylį, jo atsisako. Siekiant pagerinti ankstyvasias traumas išgyvenusių vaikų biopsichosocialinį vystymąsi ir grąžinti jiems sveiko vaiko gyvenimą, kuriami ir vykdomi įvairūs psichosocialinės reabilitacijos projektai. Praeitą vasarą buvo taikyta biblioterapija ir arkljo asistuojama terapija ankstyvasias traumas išgyvenusiems vaikams.

Biblioterapija yra procesas, kurio metu literatūros kūrinių skaitymas ir ekspresyvusis rašymas yra naudojami terapeuto bei kliento ar klientų grupės dialogui palengvinti, diskusijai kreipti psichikos sveikatos link. Specialistai, vadovauda-

miesi kognityviniu požiūriu, biblioterapijos metu siekia suteikti klientams žinių, padedančių sveikti, ir vadovauti pozityviems pokyčiams. Vadovaudamiesi psichodinaminiu požiūriu, specialistai biblioterapijos metu dėmesį sutelkia į klientų nuslopintas mintis ir emocijas, parenka prozos ar poezijos kūriniai, kuriems būdinga labai ekspresyvi žmogaus jausmų, minčių raiška, ir stengiasi sužadinti klientų prakalbėjimą skaudžiomis temomis (Greenberg, 2002). Biblioterapijos taikymo metodika parenkama atsižvelgiant į klientų amžių, psichologinius poreikius, bendrąją sveikatą.

Arkliai asistuojamos terapijos sąvoka apima hipoterapiją, terapinį jojimą, arklio asistuojamą psichoterapiją, arklio palengvinamą mokymąsi ir kitas arklio asistuojamas terapines veiklas. Lietuvoje daugiausia rašoma apie hipoterapiją, kuri JAV buvo įteisinta XX amžiaus paskutiniame dešimtmetyje, kineziterapeutams, ergoterapeutams, kalbos patologijos specialistams pastebėjus teigiamą terapinio jojimo poveikį fizinę negalią turinčių žmonių kognityvinėms, motorinėms, emocinėms funkcijoms ir jų gyvenimo kokybei (Lee et al., 2015). Visgi žirgai gali būti panaudojami ne tik teikiant pagalbą neurologų ar ortopedų ligoniams, bet ir prievartą patyrusioms moterims, psichotraumas išgyvenusiems vaikams, gydant depresiją, autizmo atveju (White-Lewis, 2019).

Abi šios papildomos medicinos terapijos – biblioterapija ir arklio asistuojama terapija – yra tinkamos siekiant reabilitacijos tikslų. Įvertinus turimą mokslinę informaciją, daroma prielaida, kad biblioterapijos ir arklio asistuojamos terapijos derinimas yra tikslingas siekiant pagerinti ankstyvajame amžiuje traumas patyrusių vaikų biopsichosocialinį vystymąsi ir įgalinant gyventi sveiko vaiko gyvenimą. Arklio asistuojama terapija, mūsų požiūriu, gali būti viena iš galimybių pagerinti vaiko nuotaiką, padėti jam geriau pajusti savo paties kūną ir šitaip sustiprinti į psichikos sveikatos stiprinimą nukreiptos biblioterapijos poveikį.

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti biblioterapijos ir arklio asistuojamos terapijos poveikį ankstyvasias traumas patyrusių vaikų emocijoms ir elgesiui.

METODAI

Kokybinis tyrimas. Tirtas biblioterapijos ir arklio asistuojamos terapijos poveikis dviem ankstyvasias traumas patyrusiems, globėjos šeimoje augantiems vaikams (8 m. berniukui ir 6 m. mergaitei). Tyrimo duomenų rinkimo metodai: pokalbiai, stebėjimas, projekciniai metodai (piešinių analizė).

Piešiniai tyrimo metu buvo naudojami kaip komunikavimo priemonė ir kaip projekcinė metodika vidiniams išgyvenimams vertinti. Kaip teigia A. Perminas ir kt. (2004), projekciniai testai yra grindžiami psichoanalitine logika. Teigiama, kad į piešinius tiriamieji perkelia pasąmoningai svarbias temas: fantazijas, norus,

slopinimus, nerimą ir pan. Remiantis spalvų, linijų, dėmių, daiktų formų, lapo erdvės išnaudojimo ypatybėmis, įvertinami asmenybės pokyčiai ir jausmų dinamika (Knoff, 1990). „Piešdamas vieną ar kitą objektą, žmogus nenoromis o kartais ir sąmoningai perteikia savo santykį su juo“ (Vengeris, 2007, p. 5). Vaikų piešiniuose dažni žmogaus, namo ar medžio piešimo fenomenai, todėl duomenų analizei naudota J. N. Buck'o (1970) H-T-P (Namas–medis–žmogus) metodika. Vertinant naudojamos spalvos reikšmę, remtasi N. Bedard'o (2009), A. Venger'io (2007), D. Widlocher'io (2010) ir M. Leibowitz'o (1999) metodikomis.

Jungtiniam biblioterapijos ir arklio asistuojamos terapijos projektui vykdyti buvo parinkta literatūra apie ponius, arklius, žirgelio namus norint, kad vaikai turėtų daugiau galimybių pagalvoti apie supančią aplinką, išvelgti panašumus tarp gyvūnų ir žmonių, t. y. pamėgintų suprasti, kaip gyvuliai atsiranda ūkyje, kaip jie jaučiasi, ir pagalvotų, kaip dabar jie patys jaučiasi, būdami su psichologu, ir kaip vaikai jaučiasi atvykę gyventi į globėjų šeimas. Susitikimų metu psichologas kartu su vaikais skaitė kūrinius ir kalbėjosi su jais. Psichologas vaikus palydėdavo iki ponio. Jojimas vyko vadovaujant žirgyno specialistui-instruktoriui pagal arklio asistuojamos terapijos specialisto ir psichologo programą, kuri kiekvieno vaiko atveju buvo individuali, sudaryta pagal vaiko fizinio ir emocinio vystymosi galimybes bei poreikius. Programą sudarė 6 užsiėmimai, kurie vyko kartą per savaitę.

Tyrimo etika. Laikantis asmens duomenų apsaugos įstatymo, nenurodomi tikslūs vaikų vardai, gautas Klaipėdos universiteto Holistinės medicinos ir reabilitacijos katedros Etikos komisijos leidimas atlikti tyrimą, vaikų globėjos sutikimas dėl vaikų dalyvavimo tyrime.

TYRIMO REZULTATAI

Biblioterapijos metodai naudojami slaugos, socialinio darbo, psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos srityje. Į skaitymą emociškai įsitraukę asmenys susiduria su literatūros subjekto kovomis, išgyvenimais – tai drąsina įvardyti savus jausmus ir įgyti naują supratimą / išvalgą (Gladding, 2005). Interaktyviosios biblioterapijos metodai dažnai naudojami dirbant su suaugusiais žmonėmis. Aiškinomės, ar vaikai pajėgūs susieti literatūros kūrinio subjekto išgyvenimus ir situacijas su savuoju gyvenimu. Pastebėjome, kad vaikai yra pajėgūs ieškoti savo gyvenimo su kūrinio subjekto gyvenimo panašumų, bet vaikų reakcijos į skaitymą buvo dvejopos: aktyvios ir santūrios.

Psichologo užrašų duomenys: aktyvus reagavimas į skaitymą

„... Skaitydama kūrinių, mergaitė mėgino sekti tiek pasakojimą, tiek iliustracijas. Tik pabaigus skaityti tekstą, labai gyvai uždavė klausimus apie kūrinio herojų. Tikslinosi, ar teisingai suprato, susiejo su savo patirtimi“.

„... Mergaitė labai susijaudino klausydama istorijos, kaip susirgo asiliukas. Domėjosi, ar tikrai gyvūnai serga. Pasakojo: *Aš tai irgi sirgau. Ir brolis sirgo. Mama mus lepino. Juokėsi*“.

„... Po skaitymo pasakojo, kaip mama skaito pasakas“.

„... Skaitomą kūrinių ramiai išklaušė, pats susiejo su savo pasirodymais futbole“.

„... Išklaušęs istoriją apie susirgusį asiliuką, berniukas pasakojo, kaip mama neša į lovą arbatą, kai jis serga. Prisiminimai šilti, keliantys džiugesį ir juoką“.

„... Skaityta ištrauka iš V. Landsbergio knygos *Arklis Dominyko meilė* apie turtus. Kūrinių berniukas suprato pažodžiui, susiejo su šeimos materialiais turtais“.

„... Mergaitė suprato tiesioginę kūrinių prasmę ir mėgino suprasti perkeltinę prasmę. Pasakojo, kaip mama skaito pasakas ir kaip tai patinka“.

Psichologo užrašų duomenys: santūrus reagavimas į skaitymą

„... Pasiūlytą užduotį atliko tyliai, vis pakeldamas akis į psichologą. Istoriją *Ponis Laimis* išklaušė. Į kūrinių reagavo santūriai, atpasakodamas siužetą. Į pateikiamus klausimus atsakė labai trumpai“.

„... Skaitėmė istoriją apie ponio Laimio atsiradimą. Nei skaitomos istorijos, nei savo pačios jausmų mergaitė nereflektavo, tik įdėmiai klausėsi ir žiūrėjo į knygos iliustracijas“.

„... Skaitėmė eilėraščių A. Matučio *Žirgelio namai*. Kūrinių išklaušė. Ramiai. Labiau žiūrėjo paveikslėlius“.

Aiškinomės, ar tuo atveju, kai vaikas santūriai reaguoja į skaitomą tekstą, skaitymo edukacinis, psichologinis poveikis yra mažesni. Ieškojome santūraus reagavimo į skaitymą ir vaiko emocijų, elgesio sąsajų (žr. 1 lent.).

1 lentelė. Santūraus reagavimo į skaitymą kontekstas

Elgesys prieš skaitymą	Skaitymo valandėlė ir pokalbis apie skaitymą	Elgesys po skaitymo
Pakalbinta mergaitė buvo nedrąsi, susikausčiusi. Paprašyta eiti dviese į psichologo kabinetą, nenorėjo, bet vis dėl to nuėjo. Tylėjo. Net į klausimus, kaip jaučiasi, neatsakė. Sėdėjo nuleidusi akis.	Perskaitytos istorijos mergaitė nereflektavo, tik įdėmiai klausėsi ir žiūrėjo į knygos iliustracijas.	Prie ponio ėjo nedrąsiai, išsikibusi į psichologo ranką.
Individualių konsultacijų metu berniukas buvo kalbus, atsiveriantis. Pakviestas dalyvauti terapijoje sutiko, bet labai nerimavo.	Į kūrinių reagavo santūriai, atpasakodamas siužetą. Į pateikiamus klausimus atsakė labai trumpai.	Pastebėta vaiko įtampa ir suvaržytos emocijos.
Mergaitė į susitikimą atėjo su šypsena ir nekantrumu. Nupiešė didelį namą, kuriame ji gyvena. Pakomentavo nupieštas gėles: <i>Mamos gėlės žydi. Aš laisčiau</i> .	Skaitomą pasakojimą <i>Žirgelio namai</i> išklaušė. Ramiai. Labiau žiūrėjo paveikslėlius.	Po skaitymo mergaitės emocijos teigiamos.

Analizuodami duomenis pastebime, kad santūrus reagavimas į skaitymą gali būti susijęs:

- 1) su vaiko įtampa prieš skaitymą arba su skaitymo metu stiprėjančiais sunkiais išgyvenimais, kurių vaikas be specialisto pagalbos nepajėgus verbaliai išreikšti;
- 2) su poreikio nebuvimu verbaliai aktyviai reikšti tai, kas ką tik išreikšta kitu būdu (piešiniu ir jo komentarais).

Įžvelgėme, kad ir tada, kai vaikas santūriai reaguoja į skaitymą, jo išgyvenimai gali būti stiprūs ir keistis. Pastebėjome, kad mergaitė, kuri nereflektavo skaitomos istorijos ir nekalbėjo apie save pačią, skaitymo metu suartėjo su kūrinį skaitančiu psichologu, prie ponio ėjo įsikibusi į jo ranką.

Stebėjimo duomenys: reakcijos į skaitomo teksto turinį ir elgesys

Vaikai išgyveno skaitomą tekstą, siejo jo turinį su savo patirtimi, ir tai išreiškė piešiniais, piešinių komentarais.

„... Berniukas pasakojo, kad jo piešinyje yra ligoninė, kurioje gydė istorijos herojų asiliuką“.

„... Mergaitė, baigdama piešinį, sakė: *Jaučiu, kad gyvenu name ir užauginau ponį. Yra obuoliukas, gerti*“.

Skaitymas gali sukelti skaudžius prisiminimus, padidinti vaiko įtampą ir tapti pakitusio elgesio priežastimi.

„... Po skaitymo berniukas nebenorėjo eiti šukuoti ponio, bet su psichologu nuėjo, jojimo metu tik iš dalies atsipalaidavo, o po jojimo nupiešė policijos mašiną ir pradėjo kalbėti apie skaudžią praeitį“.

Apibendrinant galima teigti, kad skaitymas ir skaitymo sukeltų reakcijų stebėjimas sudaro prielaidas geriau pažinti vaiko emocinį gyvenimą, atskleisti jo problemas ir empatiško pokalbio metu koreguoti emocinius išgyvenimus. Haifos universiteto mokslininkai N. Betzalel'is ir Z. Shechtman'as (2010) tyrė biblioterapijos poveikį globos namuose augantiems vaikams. Jie nustatė, kad buvo veiksminga tik stipriai emocijas veikianti biblioterapija (afektinė biblioterapija), kognityvinė biblioterapija nepasiteisino. Vaikystėje yra periodų, kada vaikas išgyvena traumą ir sielvartą, bet dar neturi žodžių išgyvenamam emociniam skausmui nusakyti. R. Spencer'is (2000) rašė, kad vaikas gali išgyventi sunkią situaciją ir suvaldyti streso reakcijas, jei šalia jo yra bent vienas suaugusysis, padedantis nelengvą patirtį perkelti į kalbą, jei yra konsultantas, parodantis, kaip išeiti iš sunkios būsenos. Skaitymas padėjo atrasti aktualias mūsų tiriamų vaikų išgyvenimų temas, pokalbio metu vaikai reiškė emocijas ir sulaukė specialisto emocinės paramos, kartu buvo ieškoma kelio, kaip išeiti iš sunkios būsenos. Terapijos eigoje vystėsi vaikų verbaliniai ir bendravimo įgūdžiai.

Stebėjimo duomenys: arklio asistuojamos terapijos poveikio analizė

„... Berniukas joti atsisakė, net nėjo paglostyti ponio, bet prie arkliuko lengviau atsivėrė ir papasakojo, kaip su „tikraja“ mama (su globėja, kuri jo atsisakė), važiavo pas ponį ir jojo. Šį prisiminimą berniukas siejo su baime, tačiau plačiau papasakoti negalėjo, nes prisiminimai skurdūs. Antra vertus, tai, kad berniukas yra vaiko amžiaus, ir tai, kad išgyveno sudėtingus, nepažįstamus jausmus, negalima laukti gilaus verbalinio atsivėrimo.

Yra žinoma, kad vaikai gali jaustis kalti dėl įvykusio nelaimingo įvykio, gali jausti, kad nelaimė pasikartos... Nors biblioterapija mažina įtampą, skatindama emocijų raišką, o pokalbio metu kartu su konsultantu vaikas randa kelią į tolesnį, šviesesnį gyvenimą, po terapijos mažasis žmogus gali jausti liūdesį.

R. Boyd'as (1988) rašė, kad tuo metu, kai senasis suvokimas tampa nebeaktualus (laukimas pasikartosiančios nelaimės) ir yra pripažįstama nauja tiesa (kad tikrai globėja neatsisakys ir nereikės grįžti į globos namus), yra nelengva – kol prisitaikoma prie naujo situacijos supratimo, kol į jį suintegruojami anksčiau išgyventi jausmai, suvokimai, žmogus (mūsų tyrimo atveju, vaikas) liūdi, tuo metu smegenyse vyksta intensyvūs pokyčiai, valdomi parasimpatinės nervų sistemos ir pagumburio hipofizės sintezuojamo pitocino (Janik, 20007). Skaitydamas psichologo parinktą pasakojimą, vaikas identifikavosi su pasakotoju, įvardijo jo jausmus, psichologas padėjo suprasti, kuo pasakotojo ir vaiko situacija panaši ir kuo skiriasi, kokie vaiko jausmai. „Galimybė kalbėtis apie prisiminimus ir tuo metu patirtas emocijas, siejant juos su skaityto kūrinio turiniu bei glostant ponį, mažino berniuko įtampą ir lengvino žodinį bendravimą su psichologu...“

Remiantis mūsų stebėjimo duomenimis, galima tvirtinti, kad D. Pehrsson'as (2005) yra teisus teigdamas, kad biblioterapija padeda išsilaisvinti iš emocinės įtampos, parodo daug galimų sprendimų, lengvina dialogą, didina sąmoningumą, padeda atrasti ir išsiaiškinti vertybes, stiprina empatišką dialogo dalyvių ryšį.

Mūsų stebėjimai liudija, kad jojimas mažino vaikų įsitemimą ir gerino nuotaiką:

„... Jojimo pradžioje mergaitė buvo įsitempusi, bet labai greitai įtampą pakeitė didelė tiek mergaitės, tiek mamos globėjos šypsena. Mergaitė tapo atsipalaidavusi, entuziastinga, pakilios nuotaikos“.

„... Mergaitė pasidžiaugė, kad jodama „išplero“. Mergaitė stengėsi kalbėti apie atsipalaidavimą girdėtai, jai suprantamais žodžiais“.

„... Berniukas jojimo metu buvo visą laiką labai įsitemęs. Po jojimo nubėgo prie lauko treniruoklių. Grįžo jau savimi besididžiuodamas ir su šypsena, kad jojo, nors ir buvo labai baisu“.

„... Jodama prašė, kad ponis bėgtų, nes taip linksčiau“.

„... Prieš jojimą šukavo ponį. Jojo ramiai. Kūno laikysena vis labiau atsipalaidavusi“.

„... Iš pradžių buvo labai susikaustęs, nors ir šypsojosi, juokavo. Jojimo metu kūno įtampa mažėjo“.

„... Lengvai prieina prie ponio, pajoja. Po jojimo ėjo apžiūrėti lamų. Anksčiau lamomis nesidomėjo“.

Arklio asistuojamos psichoterapijos tyrimų atlikta nedaug, dažniau tiriamas poveikis esant autizmui, psichologinių sunkumų turintiems paaugliams, o ne jaunesniojo mokyklinio amžiaus ar ikimokyklinio amžiaus traumas patyrusiems vaikams. Atliktose arklio asistuojamos psichoterapijos tyrimų metaanalizėse psichoterapinis efektas siejamas su vaikų ir paauglių padidėjusia savigarba, padidėjusiu atsakomybės jausmu, sustiprėjusiomis santykių palaikymo kompetencijomis, „galimybe būti dabarties akimirkoje“, kitaip tariant, mažiau nerimauti dėl ateities, padidėjusia empatija (Lee et al., 2015; Trzmiel et al., 2019). Kiekybiniu tyrimu (n = 131) buvo patvirtinta, kad bendravimas su arkliu sumažino tirtų paauglių streso hormono kortizolio lygį (Pendry et al., 2014). Tyrimo metu išvelgėme, kad arklio aistuojama terapija yra viena iš galimybių stimuliuoti vaiko psichomotorinį vystymąsi, padėti jausminius išgyvenimus ir mintis sieti su realia dabarties aplinka, savo paties kūnu, ir tai svarbu siekiant vidinės ir vystymosi darnos. Po jojimo atsiranda poreikis domėtis naujais objektais.

Vaiko psichoemocinės būsenos kaita terapijos projekto metu

Piešimas tyrimo metu atliko dvigubą vaidmenį. Piešimas – buvo kūrybinė saviraiškos priemonė, leidžianti vaikui išreikšti emocijas, lengvinanti emocinių išgyvenimų kelią į verbalinę raišką, kartu tai buvo instrumentas, leidžiantis vertinti vaikų psichinės-emocinės būsenos kaitą terapijos metu.

Analizuodami mergaitės darbelius pastebėjome, kad pirmąjį koliažą ji sudėliojo iš mūsų paveikslėlių dešinėje lapo pusėje, jai buvo svarbus piešinėlis su užrašu: „Ar ne baisu?“, visi pirmųjų susitikimų piešiniai labai susiglaudę, „lipantys“ vienas ant kito. Po kiekvieno terapinio susitikimo darbeliui reikėjo vis daugiau erdvės – užėmė visą lapą arba netgi du. Projektui įpusėjus, piešiniuose matėme vaivorykštės, raketos, laikrodžio simbolius, oranžinius balionėlius, net ir prieš terapijos valandas piešiniai jau nebelipo vienas ant kito, lapo centre mergaitė piešė namą, kuriame gyvena, dideles priekines duris, storų lentų stogą, gėles prie namo. Vieną iš paskutinių piešinių pradėjo piešti nuo viršutinės lapo dalies, vyravo rožinė spalva. Penkto susitikimo metu nupiešė save ir brolių, kartu žiūrėnčius pro langą, tačiau užtušavo veidus. Tą pačią dieną po terapijų jos piešinys buvo įvairiaspalvis, proporcingas, išlaikantis pakankamą piešimo detalių pusiausvyrą. Mergaitė pasakojo įvykių siužetą, kuriam būdingas labai aiškus ateities perspektyvų vaizdas. Ji sakė: *Jaučiu, kad gyvenu name ir užauginau ponį.*

Arkliai asistuojama psichoterapija – inovatyvi ir besivystanti papildomos medicinos sritis. Ją taikant žirgininkystės specialistas bendradarbiauja su psichikos sveikatos specialistu. Vertinant arkliai panaudojimo terapijoje naudingumą, pabrėžiamas poveikis reabilituojamo žmogaus stambiajai motorikai, socialiniams ir savęs aptarnavimo įgūdžiams (Ratliffe, Sanekane, 2009). Tokia arkliai naudingumo terapijos srityje koncepcija, ko gero, labiau siejama su jodinėjimo poveikiu fizinei negalia turintiems žmonėms, arkliai asistuojamos psichoterapijos kontekste svarbūs ne tik jojimo terapiniai efektai, bet ir arkliai sukelti estetiški jausmai – arkliai jėgos, galios, laisvės vaizdavimasis daro įtaką žmogaus nuotakai, kartu sveikatai ir gyvenimo kokybei (Shaw, 2018). Mūsų tirtai mergaitei buvo labai svarbūs arkliai suteikiami estetiški išgyvenimai (ji šukavo ponį, juo žavėjosi, jį piešė), jojimo ir bendravimo su poniu metu buvo svarbus laisvės pojūtis.

Kiekvienas piešinio elementas yra interpretuojamas kaip vaiko emocinės būsenos ar savybės atspindys. Reikšmės pateikiamos 2 lentelėje.

2 lentelė. Mergaitės būsenų atspindžiai piešiniuose

Būsenos / savybės	Įrodantys teiginiai
Įtampa. Baimė	Piešiniai labai susiglaudę, „lipantys“ vienas ant kito Piešinėlis su užrašu: <i>Ar ne baisu?</i>
Psichomotorinis sujudinimas, emocijų gausa, pakilumo pojūtis	Darbelis po terapijos labai didelis
Laimės akimirka	Nupiešta vaivorykštė
Pakilios, sunkiai įvardijamos emocijos	Nupiešta raketa
Apribojimų pojūtis	Nupieštas laikrodys
Polinkis į naujoves	Oranžinė spalva
Prieinamumas, santykių siekimas, bendravimas	Didelės priekinės durys
Fantazija	Lentų stogas
Saugumo jausmas namuose, rūpestis namais	Gėlės prie namo
Aukštesnis savęs vertinimas	Piešinys pradėtas piešti nuo viršutinės lapo dalies
Smalsumas, noras tik malonių ir lengvų dalykų. Mėgavimasis	Rožinė spalva
Padidėjęs vidinis nerimas	Užtušuoti veidai
Pusiausvyra	Piešinys įvairiaspalvis, proporcingas, išlaikantis pakankamą piešimo detalių pusiausvyrą

Analizuojant mergaitės piešinius, sukurtus biblioterapijos ir arkliai asistuojamos terapijos projekto metu, išvengiame tendenciją: daugėja pakilių emocijų, laimės

akimirkų, polinkio į naujoves, aukštesnio savęs vertinimo atspindžių. Didesnis pakilumas pasireiškėdavo po terapijų. Nepaisant didėjančio pasitikėjimo ir neigiamų emocijų suvaldymo bei malonumo būti vaiku pojūčio, projektui einant į pabaigą dar užfiksuotas padidėjęs mergaitės vidinis nerimas (užtušuoti veidai) – tai siejame su traumos patirtimi. Tą pačią dieną po terapijų vidinis nerimas vėl sumažėjo. Piešinių kaita patvirtina, kad projekto eigoje emocijos buvo stabilizuotos, pasiekta pusiausvyra.

3 lentelė. **Berniuko būsenų atspindžiai piešiniuose**

Būsena / savybė	Irodantys teiginiai
Jautrumas ir stiprus prisirišimas prie praeities įvykių, ateities baimė	Piešiama lapo kairiame šone
Netikrumo jausmas dėl ateities / ateities pavojingumo jautimas	Pagrindas storas, tačiau besileidžiantis žemyn į dešinę
Šilumos šaltinio, tapatinamo su mama, pojūtis	Saulė
Vidinės įtampos sumažėjimas, padidėjusi ramybė ir saugumas	Piešinėlio pagrindo linija daug plonesnė ir stabilus pločio
Entuziazmas įsitraukiant į veiklą ir konfliktinė įtampa (konfliktas dėl dviejų moterų, kurias berniukas vadina mamomis)	Violetinė spalva
Gera emocijų kontrolė	Piešimo metu pilnai išnaudota piešinio erdvė
Psichotraumų žymės	Sudužęs laivelis, buvusi audra Policijos mašina
Dėmesys fokusuojamas į dabartį, nyksta fiksacija ties skaudžiais praeities išgyvenimais	Piešinys užima centrinę lapo dalį
Išsilaisvinimas iš slegiančių dalykų	Geltona spalva
Smalsumas	Oranžinė spalva

Pirmame berniuko darbelyje vyrauja destruktivūs piešinėliai, kuriuose akivaizdūs kovos, gynybos, pasipriešinimo, griovimo, naikinimo elementai. Vaikas piešė policijos mašiną [Kai gyveno pas „tikrąją“ mamą (pirmą globėją), atsimena, atvažiavo policija ir jį išsivežė, o jis vis šaukė: *mama, mama*], tėčio garažą, vartus, lemputes – viskas buvo išdėstyta lapo kairiame šone. Kiekvieną kartą piešinėlius pradėdavo piešti nuo pagrindo linijos. Pagrindas storas, besileidžiantis žemyn į dešinę. Tai kartojosi piešinėliuose. Piešdamas namų virtuvę, o paskui kalbėdamas pabrėžė viryklės svarbą, tai leidžia galvoti apie galimą oralinę traumą ankstyvoje vaikystėje (iš vaiko ligos istorijos žinoma, kad būdamas kūdikis, buvo keletą kartų paimtas iš mamos dėl nepriežiūros ir apgyvendintas ligoninėje). Projektui įpusėjus, piešinėlio pagrindo linija daug plonesnė ir stabilus pločio, o projekto pabaigoje –

labai suplonėjusi. Antro susitikimo metu po terapijų sukurtame piešinyje pastebime naują elementą – didelę saulę. Trečią susitikimo dieną piešinyje vėl pasikartoja policijos motyvai – policijos pastatą ir policijos mašiną vaikas piešė violetiniu pieštuku. Viename iš paskutinių vaiko piešinių – sulūžęs laivelis, nes jūroje buvo audra (piešimo metu pilnai išnaudota piešinio erdvė). Paskutiniuose piešiniuose dominuoja geltona ir oranžinė spalvos, piešiniai lapo centre. Viename – saulė, bet vaikas sako, kad tai gali būti ir gėlė, kitame – oranžinis ponis. Pastebėta, kad piešiniai po skaitymo ir jodinėjimo didesni.

Analizuojant berniuko piešinius (žr. 3 lent.), sukurtus biblioterapijos ir arkljo asistuojamos terapijos projekto metu pastebime, kad psichotraumos pėdsakai dažnai akivaizdūs piešiniuose: policijos mašina, sudužęs laivelis. Piešinių kaita liudija sumažėjusią vidinę įtampą, padidėjusį saugumą ir ramybę, atsiradusį mamos šilumos pojūtį, išsilaisvinimą iš slegiančių praeities išgyvenimų, didesnę dėmesio fokusavimą į dabartį. Įžvelgėme tendenciją – po terapijos valandų piešiniai rodo geresnes, dažnai pakilias emocijas.

REZULTATŲ APTARIMAS

Vertindami biblioterapijos ir arkljo asistuojamos terapijos projekto įtaką vaikų vystymuisi pastebėjome, kad biblioterapija sudarė prielaidas iškilti slopinamiems berniuko išgyvenimams (gyvenimo ankstesnėje šeimoje prisiminimams) ir gilesniam, jautresniam dialogui su psichologu, dėl to vaikas patyrė katarsį, o tai, mūsų nuomone, gali pozityviai pakeisti jo elgesį mokykloje. Biblioterapija – skaitymas kartu ir kalbėjimasis apie tai, kas perskaityta, ir kas panašaus buvo vaiko gyvenime, tikėtina, padidino mergaitės pasitikėjimą psichologu. Pokalbiai padėjo vaduotis iš įtampos ir baimių, leido valdyti neigiamas emocijas. Abiem vaikams jojimas buvo psichomotorinio stimuliavimo būdas, padedantis atsipalaiduoti, fiksuoti dėmesį į dabarties akimirkas, sustiprinantis teigiamas emocijas. Jojant buvo jaučiamas ponis ir savasis kūnas, o tai svarbu siekiant visumos, integralaus vystymosi. Dabar vis labiau akcentuojama kūno ir psichikos vienovė (Onnis, 2016), tad tikslinga biblioterapiją derinti su arkljo asistuojama terapija, veikti ir psichiką, ir kūną.

Atkreiptinas dėmesys, kad mūsų tirti vaikai yra išgyvenę ankstyvą traumą, buvo atskirti nuo jais nesirūpinusios mamos, paimti iš jų atsisakiusios globėjos, todėl yra pavojus, kad vidinis vaikų nerimas vėl gali prasiveržti. Vis dėlto vasarą vykdytas biblioterapijos ir arkljo asistuojamos terapijos projektas labai sustiprino vaikus, sudarė prielaidas visaverčiam vaiko gyvenimui.

IŠVADOS

1. Arklio asistuojama terapija, daranti poveikį kūnui ir suteikianti teigiamų emocijų, sumažina vaiko vidinį nerimą, pagerina nuotaiką, padidina motyvaciją kalbėtis rūpimais klausimais, įtvirtina biblioterapijos metu ugdytų jausmų pažinimo, emocinės raiškos, kalbėjimo ir bendravimo gebėjimų, įgūdžių rodiklius.
2. Biblioterapijos ir arklio asistuojamos terapijos derinimas sudaro prielaidas stabilizuoti ir netgi transformuoti ankstyvasias traumas patyrusių vaikų neigiamas emocijas bei gražinti vaikiško gyvenimo pilnatvę.

Finansavimas: nėra.

Interesų atskleidimas: nėra.

LITERATŪRA

- Betzalel, N., Shechtman, Z. (2010) Bibliotherapy treatment for children with adjustment difficulties: A comparison of affective and cognitive bibliotherapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5 (4), 426–439. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1080/15401383.2010.527816>
- Bedard, N. (2009). *Vaikų piešiniai. Kaip juos pažinti*. Vilnius: Baltos lankos.
- Boyd, R. D., Meyers, J. G. (1988). Transformative education. *International Journal of Lifelong Education*, 7, 277.
- Buch, N. I. (1970). *The House Tree Person Technique: Revised Manual*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services
- Gladding, S. T. (2005). *Counselling as an Art*. Alexandria, VA: American Counselling Association.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association
- Janik, D. S. (2007). What every language teacher should know about the brain and how it affects teaching. In *Wikipedia 2007 Conference on Foreign Language Pedagogy, University of Helsinki, Finland (May)*.
- Knoff, H. M. (1990). Evaluation of projective drawings. In *Handbook of Psychological and Educational Assessment of Children: Personality, Behavior, and Context*. New York: The Guilford press.
- Lee, P. T., Dakin, E., McLure, M. (2016). Narrative synthesis of equine assisted psychotherapy literature: Current knowledge and future research directions. *Health & Social Care in the Community*, 24 (3), 225–246. Prieiga internetu: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.12201>
- Leibowitz, M. (1999). *Interpreting Projective Drawings: A Self-Psychological Approach*. London: Penguin books.
- Onnis, I. (2016) Restoring the mind–body unity: A new alliance between neurosciences and psychotherapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 27, 1, 1–19. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1080/08975353.2016.1136544>
- Pehrsson, D. E. (2005). Fictive bibliotherapy and therapeutic storytelling with children who hurt. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1 (3–4), 273–286. Prieiga internetu: https://doi.org/10.1300/J456v01n03_16
- Pendry, P., Smith, A. N., Roeter, S. M. (2014). Randomized trial examines effects of equine facilitated learning on adolescents' basal cortisol levels. *Human Animal Interaction Bulletin*, 2 (1), 80–95.
- Perminas, A., Goštautas, A., Endriulaitienė, A. (2004). *Asmenybė ir sveikata: teorijų sąvadas: mokomoji knyga*. Kaunas. VDU leidykla.
- Ratliffe, K. T., Sanekane, C. (2009). Equine assisted therapies: Complementary medicine or not? (Undetermined). *Australian Journal of Outdoor Education*, 13 (2), 33–43. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1007/BF03400885>
- Shaw, J. (2018). *Horse – Symbol of Power and Freedom*. Prieiga internetu: <https://feminismandreligion.com/2018/02/28/horse-symbol-of-power-and-freedom-by-judith-shaw/>
- Spencer, R. (2000). A comparison of relational psychologies (Work in Progress No. 5). *Wellesley, MA: Stone Center Project Report*.

- Trzmiel, T., Purandare, B., Michalak, M., Zasadzka, E., Pawlaczyk, M. (2019). Equine assisted activities and therapies in children with autism spectrum disorder: A systematic review and a meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 42, 104–113. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.11.004>
- Vengeris, A. (2007). *Psichologiniai piešinių testai*. Vilnius: Presvika
- White-Lewis, S. (2020). Equine-assisted therapies using horses as healers: A concept analysis. *Nursing Open*, 7, 58–67. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1002/nop.2.377>
- Widlocher, D. (2010). *Vaikų piešinių interpretacija*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

THE EFFECTS OF BIBLIOTHERAPY AND EQUINE – ASSISTED THERAPY ON TRAUMATIZED CHILDREN

Jūratė Sučylaitė¹, Donata Grakauskaitė-Šličienė²

Klaipėda University¹

Šiauliai District Primary Health Care Center²

ABSTRACT

Background. Early childhood traumas leave serious consequences: during adolescence and adulthood people often experience internal conflicts, more often suffer from mental and somatic diseases, so it is important to look for therapies that can neutralize or reduce the effects of early traumas. One of the options is to apply a complex of bibliotherapy and equine assisted therapy. However, there is a lack of studies analysing how these two therapies affect the development.

The *aim* was to explore the influence of bibliotherapy and equine-assisted therapy on the emotions and behaviour of children with early trauma.

Methods. Qualitative research used interview, observation, and projection techniques.

Results. Bibliotherapy created preconditions for the emergence of repressed feelings and for deeper, more sensitive dialogue with the psychologist. Riding helped to relax, captured the attention of the present, strengthened positive emotions.

Conclusions. 1. Equine – assisted therapy affects the body and gives positive emotions, reduces child's inner anxiety, improves mood and consolidates bibliotherapy results. 2. The combination of bibliotherapy and equine – assisted therapy creates the conditions for stabilizing and even transforming the negative emotions of children with early trauma and restoring the fullness of childhood life.

Keywords: psychological trauma, child development, emotions, horse assisted therapy, bibliotherapy.

Gautas 2020 01 03

Priimtas 2020 04 29