

Wszystkie materiały tworzone i przekazywane przez Wykładowców NPDN PROTOTO są chronione prawem autorskim i przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego.

NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI PROTOTO WE WROCŁAWIU

MATERIAŁY
Z KURSU KWALIFIKACYJNEGO

www.prototo.pl

ARTETERAPIA

DR MICHAŁ GUŁOWSKI

Definicja arteterapii

Pochodzi od wyrazów z łac. "ars"- sztuka i "terapia" z gr. - leczenie. Arteterapia w rozumieniu Wiesława Karolaka to: twórcza terapia, terapia przez twórczość, terapia przez sztukę. "Twórcza terapia traktuje człowieka jako medium sztuki. Kreatywny terapeuta widzi swojego adepta całościowo - jego plastyczność i sztywność, błyskotliwość i tępotę, intelekt i uczucia, zmienność i stałość. Twórczy terapeuta jest choreografem, fenomenologiem, badaczem ciała, dramaturgiem, wizjonerem"

Karolak W., Gmitrowicz A.,

Znaczenie arteterapii w psychiatrii polskiej, Łódź 2000, s. 7

Arteterapia to psychoterapia, w znaczeniu szerokim w literaturze oznacza wszelkie działania terapeutyczne, podejmowane dla dobra dziecka, wykorzystujące jako narzędzie terapii szeroko pojętą kulturę i sztukę. Działania te polegają albo na konsumowaniu stworzonego przez inne osoby dorobku kulturalnego i artystycznego albo na samodzielnym wytwarzaniu rozmaitych dzieł sztuki.

Arteterapia w znaczeniu podanym przez Mariana Kulczyckiego stanowi „układ poglądów i czynności ukierunkowanych na utrzymanie i (lub) podnoszenie poziomu jakości życia ludzi przy pomocy szeroko rozumianych dzieł sztuki i uprawiania sztuki"

Kulczycki M. (1990), *Arteterapia i psychologia kliniczna*. W: *Arteterapia (III)*, Zeszyt Naukowy Akademii

Muzycznej we Wrocławiu nr 57, Wrocław

Według M. Kulczyckiego wyróżniamy następujące funkcje arteterapii:

- ***funkcję rekreacyjną*** - przejawia się ona w tworzeniu warunków ułatwiających wypoczynek, oderwanie się od trudności życia codziennego, a tym samym w nabywaniu nowych umiejętności (chęci) do rozwiązywania ważnych osobiście problemów życiowych;

- ***funkcję edukacyjną*** - dotyczy dostarczania dodatkowych wiadomości, wiedzy i zwiększenia mądrości życiowej. Dzięki temu jednostka zaczyna pełniej orientować się w rzeczywistości, stawiać sobie nowe, ambitniejsze cele i podejmować trudniejsze problemy oraz skutecznie je rozwiązywać;

- ***funkcję korekcyjną*** - odnosi się ona do przekształcenia szkodliwych i mniej wartościowych mechanizmów jednostki w bardziej przydatne, wartościowe;

- ***funkcję ekspresyjną*** - umożliwia ona ujawnianie tłumionych emocji, a tym samym rozładowanie nagromadzonych niekorzystnych napięć;

- ***funkcję pragmatyczną*** - służy zapewnieniu podstawowych potrzeb;

- ***funkcję kompensacyjną*** - dotyczy zaspokojenia nie realizowanych potrzeb jednostki;

- ***funkcję regulacyjną*** - umożliwia zaspokojenie potrzeb samorealizacji

Arteterapia pomaga w podnoszenie poczucia własnej wartości. Sztuka pomaga w „lepszym poznaniu, określeniu siebie i swoich emocji”.

M. Piszczek zauważa, że „ważną rolę arteterapia odgrywa w oddziaływaniu na stan emocjonalny osób poddanych postępowaniu terapeutycznemu. Może ona zarówno zapobiegać występowaniu emocji spełniających negatywną funkcję regulacyjną, jak też stymulować emocje wywierające korzystny wpływ na stan psychiczny oraz przejawiane przez daną osobę formy aktywności. Arteterapia spełnia zarówno funkcję korekcyjną, jak też stymulacyjną”

Piszczek M. (1997), *Terapia zabawą. Terapia przez sztukę*. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa

Dla kogo przeznaczona jest terapia przez sztukę?

Zasady, których należy przestrzegać w terapii przez sztukę.

1. W zajęciach mogą uczestniczyć wszystkie dzieci niezależnie od wieku, sprawności intelektualnej i nasilenia zaburzeń emocjonalnych.

2. Każde spotkanie powinno przebiegać według poniższego schematu:

a) aktywności sprzyjające zrelaksowaniu się, związane z muzyką i śpiewem

b) zajęcia wprowadzające: 10-20 minut

c) zajęcia właściwe 20-30 minut lub więcej - zależnie od możliwości i zainteresowania dziecka.

3. Dziecko powinno być zrelaksowane i cieszące się swoją aktywnością twórczą, dlatego nie oceniamy wartości estetycznej jego prac (ładne - brzydkie, dobre - złe). Każdy ślad na papierze powinien być podziwiany jako przejaw ważnej aktywności.

Arteterapia jako metoda rehabilitacji

1. Terapia przez sztukę usprawnia manualnie. Uczy precyzyjnej kontroli mięśni, zmniejsza mimowolne ruchy rąk i ich drżenie; pomaga dostosować ruchy do narzędzi pracy.
2. Rozwija koordynację wzrokowo-ruchową i koncentrację na zadaniu.
3. Poszerza zakres doświadczeń, przeżyć, stanów emocjonalnych i modyfikuje postawy.
4. Dla osób z zahamowaną komunikacją słowną, może to być jedyna forma poznania świata i wyrażenia swojej wizji świata.
5. Ponieważ działania twórcze bazują na procesach podświadomych, ich efekty są informacją o wewnętrznych emocjach, potrzebach, przeżyciach osoby.
6. Terapia przez sztukę daje możliwość doświadczania sprawności własnego ciała, co pomaga kształtować pozytywny obraz siebie.
7. Arteterapia daje szansę zauważenia indywidualności człowieka, wydobycia go „z tłumu” i „z szarości dnia” i podniesienia jego poczucia własnej wartości („Jestem KIMŚ - poetą, aktorem itp.”).
8. Umożliwia realizację potrzeb: poznawczych, afirmacyjnych, motorycznych, doznań estetycznych oraz potrzeby akceptacji siebie przez innych ludzi.

W wyniku procesu twórczego u osoby tworzącej:

- zostają uwolnione i odreagowane nagromadzone emocje
- zmniejsza się poziom napięcia (emocjonalnego, mięśniowego)
- zostaje uaktywniona sfera komunikacji niewerbalnej
- wzmacnia się poczucie sprawstwa i bezpieczeństwa
- zwiększa się poziom samowiedzy i akceptacji siebie
- wzmacnia się świadomość motywów własnych działań i zachowań
- uaktywnia się ekspresja samego siebie i spontaniczność
- ważne, aby po zakończonych zajęciach, osoba która została jej poddana, optymistycznie podchodziła do problemów, radziła sobie z własnymi emocjami, stała się odporna na niepowodzenia i uwierzyła w samego siebie, a także radziła sobie z własną nieśmiałością.

Arteterapia pozwala na:

- rozwijanie własnych działań twórczych
- pozawerbalne porozumiewanie się
- uzewnętrznienie świata własnych przeżyć i odczuć
- zaspokajanie potrzeb: akceptacji, bezpieczeństwa, współuczestniczenia, bycia rozumianym i docenianym,
- zrozumienie własnych pragnień, potrzeb
- pobudzenie sensoryczne - wielozmysłowe postrzeganie świata
- poznawanie innych - zmiana optyki widzenia swoich problemów
- akceptacja siebie i innych
- kreowanie przestrzeni, poznawanie dystansu i granic
- tworzenie pozytywnych nawyków i reakcji
- relaks, przyjemność, odpoczynek.

Wyróżniamy następujące rodzaje arteterapii: Marek E.,

Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą, [w:] Sztuka edukacji i terapii, red. Knapik M., Sacher W., Kraków 2004, s. 107-115.

Plastykoterapia.

Terapia za pomocą sztuk plastycznych. W terapii tej wykorzystuje się malarstwo pędzlem, pastelami lub palcami, rysunek, również lepienie w glinie lub w plastelinie, rzeźbę, tkaninę artystyczną, collage. W pedagogicznej praktyce pozwala na spełnienie kilku funkcji terapeutycznych: wzmacnia spontaniczność, pozwala na swobodniejsze wyrażanie nastrojów, zmusza do wyborów, rozwija wyobraźnię plastyczną i ogólną, uwrażliwia na formę plastyczną, odblokowuje różnego rodzaju zahamowania pozwalając tym samym na projekcję twórcy.

Muzykoterapia.

Muzykoterapia obejmuje oddziaływanie za pomocą muzyki i jej elementów (dźwięku oraz rytmu) na sferę emocjonalną oraz na ekspresję komunikatów niewerbalnych. Muzyka jest nośnikiem treści o różnym charakterze. Może działać uspokajająco, ale też aktywizująco i pobudzająco.

Wywołuje różne doznania i reakcje, wpływa na zmianę aktywności systemu nerwowego, napięcia mięśniowego, przyśpiesza przemianę materii, modyfikuje oddychanie.

Dostarcza wielu przyjemnych przeżyć, pobudza do marzeń, poprawia samopoczucie, zapobiega apatii i nudzie. Pod wpływem muzyki dziecko może zmieniać swoje reakcje, które stopniowo stają się mniej chaotyczne i bardziej uporządkowane.

Muzykoterapia obejmuje dwie formy aktywności: muzykoterapię odbiorczą, czyli słuchanie muzyki i muzykoterapię aktywną, wykonawczą - gra na instrumentach, śpiewanie.

Biblioterapia.

Polega ona na czytaniu książek odpowiednio dobranych do stanu psychicznego czytelnika. Literatura piękna, poezja, dzieła filozoficzne czy biografie wprowadzają dziecko w piękny świat, pozwalają mu oderwać się od problemów i spojrzeć na sposoby zachowania innych ludzi. W literaturze dziecko może znaleźć materiał do tworzenia własnej osobowości i pomysły na radzenie sobie z własnymi problemami (Grochmal-Bach, 2000).

Inscenizacja wierszy polega na powiązaniu słowa z działaniem. Są one nośnikami określonych emocji, wzbudzają zainteresowanie, wywołują określone reakcje. Biblioterapia przyczynia się do rozwoju wyobraźni, poszerza sferę przeżyć, wpływa na poczucie własnej wartości i pomaga uwierzyć we własne możliwości.

- *materiały refleksyjne* - książki o wątku psychologicznym, romansowym
- *materiały uspokajające* - książki przygodowe, baśnie, fantasy, literatura humorystyczna
- *materiały pobudzające* - książki o tematyce awanturniczo- przygodowej, wojenne, podróżnicze, popularnonaukowe.

Choreoterapia

Taniec natomiast wspomaga kompleksową rehabilitację poprzez poprawę harmonii, elegancji i estetyki ruchów. Ruch jest jedną z naturalnych potrzeb dziecka. Wpływa na rozwój zarówno fizyczny, jak i psychiczny.

W metodzie tej stosuje się zatem taniec, ćwiczenia ruchowo-muzyczne o stopniu trudności dostosowanym do rodzaju możliwości uczestników (wiek, dysfunkcje rozwojowe, możliwości psychoruchowe). Podczas zajęć ćwiczy się koordynację ruchową, poczucie rytmu, harmonii. Ma to ogromne znaczenie w uzyskaniu kontaktu z własnym ciałem, odblokowaniu miejsc, gdzie została uwięziona energia, odkryciu potrzeb.

Wszystkie te aspekty wpływają na poprawę kontaktów „ja z samym sobą”, „ja z otoczeniem” i w tym sensie możemy mówić o społecznym znaczeniu tańca.

Dramatoterapia.

Terapia poprzez przygotowanie spektakli teatralnych i uczestniczenie w nich. Technika ta wykorzystuje przeróżne formy dramy. Dzieci odgrywając role zdobywają samowiedzę, rozwijają wyobraźnię i zdolności twórcze.

Najczęściej stosowaną formą dramatoterapii jest psychodrama, która według Derk-Siarkowicz "polega na improwizowanym odegraniu przez pacjenta w sytuacji terapeutycznej pewnych ról i zdarzeń".

Metoda ta ma na celu kształcenie samodzielności w myśleniu oraz działaniu, aktywnej i otwartej postawy wobec otoczenia, pogłębienie odczuć emocjonalnych, wzbogacenie wyobraźni oraz rozwój osobowości.

Podczas zajęć dramowych dziecko nabiera dystansu do własnych przykrych przeżyć, co pomaga mu rozumieć siebie i innych. W ten sposób uczy się elastyczności w działaniu oraz reakcji na różnego typu sytuacje.

Estetoterapia.

Terapia poprzez doznania estetyczne, kontakt z pięknym otoczeniem. Wiąże się przede wszystkim z terapeutycznym wykorzystaniem estetycznych cech pejzażu, które można w pewnym stopniu odtwarzać pod postacią dzieł sztuki.

Silwoterapia.

Terapia poprzez zmysłowy kontakt z lasem. W terapii tej wykorzystywana jest lecznicza siła drzew. Stwierdzono, że drzewa o miękkich konturach, owalnej lub kolistej koronie np. sosna uspakajają, sprzyjając zadumie. Natomiast drzewa o stożkowatym zakończeniu koron np. tuja, topola podwyższają aktywność systemu nerwowego człowieka.

Ludoterapia.

Terapia przy pomocy gier i zabaw jest pomysłem psychiatrów i psychologów dziecięcych, którzy zrozumieli, że sposobem na dotarcie do najgłębszych pokładów dziecięcej psyche jest posłużenie się medium z którym dziecko jest zaznajomione najlepiej. Nauczyciel - terapeuta powinien starać się odczytywać metaforyczną treść dziecięcej zabawy. Należy pamiętać, że podczas zajęć dzieci są zarówno konstruktorami reguł i uczestnikami gry. Tworzą świat, w którym mogą rządzić, ćwiczyć umiejętności współżycia w grupie, przewyciężają lęki, symbolicznie triumfują nad swoimi słabościami i traumatycznymi przeżyciami.

Metody i techniki stosowane w arteterapii:

- 1. Drama – metoda polegająca na uczeniu się przez przeżywanie, wchodzenie uczestników w role.**
- 2. Słoneczko – metoda polegająca na pisaniu skojarzeń np. od wyrazu złość, radość, samotność.**
- 3. List – technika dramowa polegająca na pisaniu przez grupę listu do określonego bohatera, następnie wszystkie grupy czytają listy i na ich podstawie układają opowiadanie jak powinien nasz bohater postąpić.**
- 4. Poza – technika dramowa polegająca na przedstawianiu sobą, swoim ciałem osoby, sytuacji, emocji np. radości.**
- 5. Płaszcz eksperta – technika dramowa polegająca na spojrzeniu na jeden problem z różnych punktów widzenia np. z punktu widzenia księdza, dziennikarza, matki, ojca, kolegi, nauczyciela, policjanta.**
- 6. Bezludna Wyspa – technika dramowa polegająca na wizualizacji, następnie na pracy w grupach i przedstawieniu w formie plastycznej na arkuszach papieru, zagospodarowania bezludnej wyspy (technika ta diagnozuje grupę, jest twórcza i integracyjna).**
- 7. Parada gwiazd – technika dramowa polegająca na integrowaniu grupy. Uczestnicy zajęć dobierają się w pary. Każda z osób opowiada o sobie (po 2 minuty). Następnie uczestnicy stają w kole i osoby opowiadają o swoim partnerze. Później pary biorą się za ręce i przechodzą przez środek koła, natomiast pozostali biją brawo. Tę samą technikę można zastosować do opowiedzenia o sobie z wykorzystaniem motywów ulubionej bajki, baśni – uczestnik wciela się w bajkową (baśniową) postać, wprowadza do opowiadania zarówno elementy bajkowe (baśniowe) jak i prawdziwe zaczerpnięte ze swojego życia.**

8. Płatki kwiatów – zabawa uwrażliwiająca – uczestnicy zajęć rysują kwiatek; środek i 6 płatków (duże). W środku wpisują swoje imię, w płatkach zaś:
– co lubię x3, czego nie lubię x3, za co kogoś podziwiam, co chciałbym jeszcze zrobić, z czego jestem dumny, dwa miejsca wspomnień i sentymentów
9. Cztery okna – zabawa uwrażliwiająca – uczestnicy składają kartkę tak, aby powstały cztery pola, a następnie wpisują odpowiedzi na cztery pytania:
co jest dla mnie największym szczęściem, jaka jest moja ulubiona książka i dlaczego, cel życiowy jaki wyznaczyłam sobie do zrealizowania, trzy rzeczy które dobrze potrafię.
10. Kolory – zabawa twórcza polegająca na wybraniu przez uczestników kolorowej kartki (można wykorzystać papier kolorowy) i wypisaniu czterech słów skojarzonych z wybranym kolorem, następnie z użyciem tych słów należy ułożyć opowiadanie.
11. Zabawy z imieniem – na kartce papieru wpisujemy swoje imię pionowo drukowanymi literami. Przy każdej literze piszemy pozytywne cechy charakteru lub nazwy kwiatów, zwierząt, drzew, miast lub ułożyć jak najwięcej wyrazów ze swojego imienia.
12. Plampacz – stworek z innej planety – ćwiczenia twórcze polegające na narysowaniu przez uczestników jednego elementu „plampacza” np. głowy, następnie podają oni swoją kartkę sąsiadom, ci dorysowują tułów i podają kartkę dalej, następnymi uczestnicy rysują ręce itd. Ćwiczenia kończą się w momencie gdy kartki papieru wrócą do właścicieli z narysowanymi „plampaczami”.

13. Metoda Malowania Dziesięcioma Palcami, podczas tej terapii mówimy osobie, która w niej uczestniczy, dokładnie co ma robić. Otrzymuje ona duży arkusz papieru oraz farby, a jego zadaniem jest namalowanie jakiegoś obrazu. Pozostawia mu się zupełną swobodę i inicjatywę malowania. Malowanie odbywa się dłońmi oraz palcami dziecka. Zajęcia trwają 20-40 minut, a kończą się przyczepieniem wykonanego obrazka do słomianej maty. Podkreśla się w ten sposób wartość pracy. Metoda ta uwalnia od zahamowań, pokonuje lęk, wzmacnia wiarę w możliwości, pobudza do ekspresji fantastycznej. Metoda ta spełnia również funkcje diagnostyczne. W metodzie tej maluje się bezpośrednio mocząc w farbie palce. Wykonuje się rysunek na bardzo dużych arkuszach papieru, co zapewnia swobodę ekspresji. Daje to duże możliwości wypowiedzi graficznych przy minimum zdolności plastycznych. Przy wykonywaniu pracy należy obserwować sposób nabierania farby, reakcje na zanurzanie ręki w masie, kolejność użycia kolorów, wypełnienie płaszczyzny, kierunek linii przy malowaniu, zakres linii, reakcje mimiczne i werbalne, tempo pracy, przerwy i czas pracy. Te wszystkie spostrzeżenia dają wiele informacji o osobie malującej i pozwalają na ukierunkowanie dalszej pracy terapeutycznej. Walory tej metody to:
- pomoc w pokonywaniu lęków,
 - uwalnianie się od zahamowań,
 - wzmacnianie wiary we własne siły,
 - pobudzanie ekspresji fantastycznej oraz wartości diagnostyczne.