

„Arteterapia i jej zastosowanie z uczniami z nadpobudliwością psychoruchową”

Co to jest arteterapia?

Termin arteterapia (artherapy) pochodzi od wyrazów: ars - sztuka i therapeuein - leczenie.

Termin ten oznacza :

- Terapię przez sztukę koncentrującą się na wykorzystywaniu sztuki w odniesieniu do dorosłych i dzieci. **H. Grzegorzewski**
- Układ poglądów i czynności ukierunkowanych na utrzymanie i/lub podnoszenie poziomu jakości życia ludzi przy pomocy szeroko rozumianych dzieł sztuki i uprawiania sztuki **M. Kulczycki**
- Spontaniczną twórczość chorych, poddanych opiece terapeutów, lub działania kreacyjne, plastyczne podejmowane w sytuacji terapeutycznej przez osoby uprzednio nietwórcze w zakresie plastyki. **W. Szulc**
- Specjalne grupowe posiedzenie, które wykorzystuje twórczo kreacyjną aktywność, jak: rysowanie, malowanie i modelowanie dla wyrażenia problematyki członków grupy” lub jej całości **E. Jędrzychowska**
- Arteterapia sięga swymi korzeniami do psychodynamicznej psychoterapii poprzez sztukę i opiera swoje założenia na poglądach psychoanalizy Freuda. **S. Masgutowa**

Synonimy terminu „arteterapia”

„arterapia” , „artterapia”, „artoterapia”, *kulturoterapia*” , „terapia rysunkiem”, „plastykoterapia”,
„terapia przez sztukę”, „terapia malarska” „terapia sztuką”, „terapia poprzez sztukę”, „wychowanie plastyczne”, „wspomaganie kreatywności”, „wychowanie estetyczne”, „pedagogika poprzez sztukę”, „terapia przez twórczość”,

Formy działań arteterapeutycznych:

- muzykoterapia, choreoterapia, teatroterapia, biblioterapia, plastykoterapia.

Zasady procesu arteterapeutycznego:

- dobrowolność uczestnictwa w zajęciach i decydowanie dziecka o swojej aktywności w proponowanych ćwiczeniach,
- dwupoziomowa komunikacja polegająca na porozumiewaniu się w sferze werbalnej i niewerbalnej,
- wyrażanie emocji ujawniających uczucia,
- sprzeciw wobec rywalizacji w grupie,
- stosowanie różnorodnych środków oddziaływań (światło, dźwięk, muzyka)
- zasada „ tu i teraz” podkreślająca wagę doznań doświadczanych podczas zajęć.

Przykłady działań arteterapeutycznych:

1. Zabawa „ Wybierz kolor”

- stań przy kolorze, który lubisz oglądać tylko u innych ludzi
- wybierz kolor, który najbardziej Ci się podoba

- wybierz kolor ubioru, który na siebie mogłabyś założyć
- wybierz kolor, który poprawi Twój nastrój
- wybierz kolor smutny, zimny, ciepły

Magia kolorów w pracy z dziećmi

Podstawowe zastosowanie kolorów w pracy wizualizacyjnej:

- koncentracja - żółty
- pobudzenie – czerwony
- zrównoważenie i wyciszenie - niebieski
- wyciszenie - zielony

2. Improwizacja ruchowa przy muzyce z użyciem folii malarskiej tworzenie obrazów ruchowych.

3. Tworzenie dram – „ Stop klatka” oraz „ Tworzenie pomników” (teatroterapia)

Tworzenie pomników”- uplastycznienie sytuacji związanej z wodą, gdzie jako tworzywo do uformowania „ rzeźby” służą członkowie grup, w których jedna osoba występuje w roli rzeźbiarza. Pozostali uczestnicy określają, nazywają „ Pomnik”.

4. Zabawa relaksacyjna „ Piana z mydła” przy muzyce celtyckiej .

- Ubijanie piany widelcem przy muzyce – proces ubijania piany jest zjawiskiem twórczym, dziecko odkrywa swoją moc, poprawia samoocenę. Energia jaką dzieci wkładają w robienie piany, wyzwolana jest przez muzykę. Energia ta rozładowuje napięcie, pobudza aktywność poprawia krążenie krwi.
- Puszczanie baniek przez rurkę przy muzyce – relaks przy kojącej muzyce, wycucie lekkości, dostrzeżenie barw, znowu towarzyszy temu przyjemne poczucie sprawstwa, z „niczego” powstaje „coś”
- Kolejny etap to wyzwolenie i przekazywanie energii przez muzykę bardzo dynamiczną w szybkim tempie – przejęcie energii zawartej w muzyce wyraża się w ruchu towarzyszącym ubijaniu piany.
- Czwartym etapem to znów chwila odpoczynku za sprawą muzyki płynnej i spokojnej .Wyrazem percepcji nastroju muzyki jest tworzenie podobnej w wyrazie kompozycji plastycznej z piany na kartce. – dotyk piany jest przyjemny, relaksuje.
- Piąty etap to technika malowania dziesięcioma palcami Finger - Painting - użycie odpowiednich barw (zasada „ tu i teraz” - podkreślanie doznań doświadczanych podczas zajęć).

5. Relaksacja mięśni ciała przez dotyk

Spięte ciało – trudności w odprężeniu i gotowości do nauki.

Praca nad ciałem – stosowanie elementu dotyku

- masaż balonami
- masaż malowanie miękkim wałkiem malarskim
- malowanie pędzelkiem dłoni
- głaskanie i malowanie piórkiem
- głaskanie „smyraczką” z drucika kreatywnego

6. Terapeutyczne oddziaływanie mandali

- rozwija twórczą wyobraźnię
- przywraca spokój i opanowanie
- jednoczy rozproszone siły intelektu i ducha.
- ma wyjątkowy wpływ na dzieci nerwowe i niespokojne,
- malując mandalę dzieci i dorośli uspokajają się i koncentrują.
- pomagają opanować pośpiech, nerwowość, niepokój i stres.

Bibliografia:

Erkert A. – *Zabawy dla odreagowania agresji*. Jedność, Kielce 2006

Karolak W. – *Rysunek w arteterapii*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno – Ekonomicznej w Łodzi, 2005

Opala – Wnuk K. - „Sztuka, która pomaga dzieciom” Wyd. 1, dodr. - Łódź

Stadnicka J. – *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*. WSIP, Warszawa 1998

Barbara Papierz,

Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Łodzi