Eliza Ludkiewicz

ARTETERAPIA – ZAJĘCIA PLASTYCZNE W PRACY Z DZIEĆMI W ŚWIETLICY SZKOLNEJ

1. Definicja pojęcia. Cele arteterapii

Arteterapia – *arte* (łac. „sztuka") oraz *therapeuèin* (gr. „leczenie"). W języku angielskim: *art therapy* – sugeruje, że arteterapia jest zjawiskiem bazującym na dwóch równoważnych elementach: sztuce (twórczości) i terapii. W polskiej literaturze przedmiotowej obok terminu „arteterapia" funkcjonują też określenia: terapia sztuką, terapia poprzez sztukę, terapia przez twórczość, kulturoterapia.

Według *Leksykonu psychiatrii* jest to „wykorzystanie twórczości plastycznej, malarskiej, rysunkowej pacjentów w celach leczniczych. Aktywność tego typu może być spontaniczna, sprzyjać samowyrażaniu pacjenta, jego odreagowaniu emocjonalnemu, przetworzeniu w twórczej formie przeżywanych trudności i konfliktów. Może także przez strukturyzację zajęć w grupie, wskazywanie określonych trudności, a także omawianie i interpretowanie treści, symboliki wykonywanych dzieł, sprzyjać wyrażaniu trudnej problematyki, ujawnianiu nieuświadomionych przeżyć, relacji w trudnych sytuacjach, szczególnie w kontaktach z innymi ludźmi".

W **szerokim** znaczeniu to formy, metody pomocy terapeutycznej, w ramach których wykorzystuje się sztukę, formy aktywności artystycznej, np. malowanie, taniec, śpiew, literaturę, dramę. Jest to zatem sposób oddziaływania terapeutycznego z zastosowaniem kreacji artystycznej.

W **wąskim** ujęciu arteterapia to terapia z użyciem głównie sztuk plastycznych (rzeźbienie, malowanie, rysowanie).

Arteterapia jest dziedziną interdyscyplinarną. Sytuuje się przede wszystkim na pograniczu sztuki i psychologii. Wykazuje związki z estetyką. W ostatnich latach coraz wyraźniejsze stają się także konotacje arteterapii z medycyną i naukami doświadczalnymi, które dostarczają informacji o budowie i funkcjonowaniu ludzkiego mózgu.

Cele arteterapii:

- wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju ucznia, poprzez: doskonalenie osobowości, nauczanie prawidłowych relacji interpersonalnych oraz aktywne uczestniczenie w procesach kultury;
- zapewnienie dzieciom bezpiecznego i przyjaznego środowiska wychowawczego;
- nabywanie przez wychowanków umiejętności wyrażania w różnych formach własnych uczuć i emocji;
- pomaganie dzieciom w umacnianiu ich wiary we własne siły oraz kształtowaniu charakteru;
- stwarzanie podczas zajęć sytuacji służących uwalnianiu i odreagowywaniu negatywnych emocji;
- inicjowanie działań rozwijających ekspresję i spontaniczność;
- zwiększenie poziomu samowiedzy i samoakceptacji.

2. Dziedziny arteterapii

- ✓ muzykoterapia:
  - muzykoterapia aktywna – wykonawstwo, improwizacja, komponowanie;
  - muzykoterapia receptywna – relaksacja, wizualizacja, techniki oparte na piosenkach.
    - ✓ plastykoterapia:
  - psychorysunek;
  - malowanie spontaniczne.
    - ✓ choreoterapia;
    - ✓ biblioterapia:
  - bajkoterapia;
  - mitoterapia;
  - poezjoterapia;
  - autobiograficzna twórczość literacka.
    - ✓ teatroterapia;
    - ✓ filmoterapia;
    - ✓ fotografoterapia.

3. Zasady procesu arteterapeutycznego

Wśród najważniejszych zasad wymienić można:

- zasadę dobrowolności uczestnictwa w zajęciach i decydowanie uczestnika o swojej aktywności w proponowanych ćwiczeniach,
- zasadę dwupoziomowej komunikacji – polegającą na porozumiewaniu się uczestników w sferze werbalnej i niewerbalnej,
- zasadę wyrażania emocji ujawniających uczucia,
- zasadę sprzeciwu wobec rywalizacji (podkreślenie braku podziału na zwycięzców i przegranych),
- zasadę stosowania różnych środków wyrazu (śpiewa, taniec, gra na instrumentach, malowanie wchodzenie w rolę),
- zasadę „tu i teraz" podkreślającą wagę doznań doświadczanych podczas ćwiczeń.

Zasady dotyczące procesu projektowania działań i relacji między arteterapeutą a uczestnikami oddziaływań:

- zasada celowości działań,
- zasada planowania,
- zasada osadzenia teoretycznego.

W kształtowaniu relacji arteterapeutycznej ważne są:

- zasada indywidualizacji – doboru propozycji ćwiczeń do potrzeb adresatów, ich wieku, problemów, zaburzeń itp.;
- zasada akceptacji – bezwarunkowa akceptacja uczestnika zajęć, z jego problemami i deficytami;
- zasada niedyrektywności – zakładająca nieograniczoną swobodę doświadczeń uczestników zajęć, co determinuje m.in. rozwój ich kreatywności, osiąganie samorealizacji;
- zasada aktywności uczestnika – powiązana z zasadą niedyrektywności, przyjmująca dążenie uczestników zajęć do rozwoju i samoaktualizacji, eliminacji problemów, zaburzeń.

Projektując działania arteterapeutyczne trzeba mieć na uwadze:

- adresatów – uczestników spotkań,
- formę działania,
- cel działania,
- rodzaj preferowanej aktywności artystycznej,
- wewnętrzne i zewnętrzne zasady postępowania arteterapeutycznego.

4. Ekspresja twórcza, jako narzędzie diagnostyczne

A. Związek między barwą a psychiką

1. Teoria asocjacji:

•Kojarzenie zjawisk pochodzących z różnych zmysłów i nadawanie im wspólnej treści, np.: czerwony kojarzy się z krwią. Barwy obrazują stany emocjonalne. Wyższy poziom reaktywności na fizjologiczny charakter barw wykazują osoby o słabszych granicach ego. Obojętność na barwy odpowiada obojętności uczuciowej. Ograniczenia: zbyt uproszczone widzenie zależności

2. Barwy a pobudliwość afektywna:

- Teoria Schachtera – właściwości wspólne dla barwy i afektu:

Bierność ze strony doświadczającego ich podmiotu. Bezpośredni charakter związku między przedmiotem a podmiotem. Natychmiastowość pojawienia się tego związku.

- Psychologia postaci – pierwotne oddziaływanie barw na sferę emocjonalną:

Spostrzeżenie wyprzedza percepcję intelektualną, aktywizując sferę emocjonalną.

- Koncepcja Rorschacha:

Odmienność reakcji na kształt i kolor ma podłoże osobowościowe; nastrój pogodny zwiększa wrażliwość na kolor; osoby w obniżonym nastroju reagują na kształt. Dominacja koloru świadczy o podatności jednostki na bodźce zewnętrzne.

3. Poszukiwanie oddziaływania barw na strukturę psychofizyczną człowieka

- Koncepcja Schaie'a i Heissa (twórcy Testu Piramid Barwnych):

W zależności od długości fal każda z barw zajmuje inną pozycję w pobudzeniu i aktywizacji psychiki. Pobudzające właściwości czerwieni na system nerwowy: przyśpieszenie oddechu i tętna, reakcje mięśniowe; działanie uspakajające błękitu. Wpływ kolorów otoczenia na wydajność pracy, proces hospitalizacji.

4. Rola informacyjno-regulacyjna barwy: nadawanie znaczenia barwom w języku potocznym danego kręgu kulturowego.

B. Kolor w ekspresji plastycznej dzieci i młodzieży

Niewielka liczba opracowań naukowych.

- W stadium bazgrot bezprzedmiotowych kolor nie odgrywa znaczenia. W okresie bazgrot przedmiotowych, może być używany do podkreślania różnych znaczeń – zaczyna rozróżniać i nazywać kolory. W wieku przedszkolnym, używanie kolorów pstrokatych, tęczowych; kolor nieadekwatny do treści; przypadkowy wybór kolorów; kolory jaskrawe intensywne i czyste. W młodszym wieku szkolnym pojawia się kolorystyka realistyczna.
- Kolor i uzyskiwane barwy stają się podstawowym środkiem ekspresji dzieci począwszy od 5 roku życia.
- 8–13 lat: kolorystyka zmierzająca w kierunku koloru lokalnego; zróżnicowanie ich natężenia; rezygnacja ze zbyt ostrych kolorów czystych.
- Po 13 roku życia: dalszy rozwój kolorystyki w kierunku realizmu, kolor światłocieniowy.

C. Ekspresja plastyczna a projekcja

„Pokaż mi dzieło swoje a powiem ci, kim jesteś” (Leonardo da Vinci)

Projekcja – rzutowanie treści psychicznych (potrzeb, pragnień, emocji, cech osobowości) na otoczenie. Jeżeli ekspresja jest głównie wyrażeniem treści psychicznych to może stanowić projekcję tych treści.

Klasyfikacja projekcji (H. Sęk, 1984):

- Projekcja w sytuacji nieznanej, służąca przetwarzaniu napływających bodźców w taki sposób, aby stały się dla niej zrozumiałe.
- Projekcja motywacyjnych i emocjonalnych cech osobowości poprzez zniekształcanie, naginanie i kształtowanie otoczenia na skutek rzutowania na nie względnie trwałych cech osobowości.
- Projekcja krótkotrwałych stanów emocjonalno-motywacyjnych, spowodowana np.: deprywacją potrzeb.
- Obronne zniekształcanie rzeczywistości.
- Projekcja twórcza, polegająca na konstruowaniu rzeczywistości.

Istota testów projekcyjnych:

Procedura ma charakter maskujący – badany nie jest świadomy, jakiego typu interpretacji psychologicznej poddane zostaną jego wypowiedzi. Interpretacja jest całościowa. Badanie obejmuje nieświadome lub ukryte aspekty osobowości.

Ogólne zasady interpretacyjne:

- Każda interpretacja zależy również badacza, od jego własnych przeżyć. On również projektuje na interpretowany rysunek swoje doświadczenia, dążenia i fantazje.
- Należy trzymać się zasad interpretacyjnych, aby zmniejszyć błąd subiektywizmu.
- Korzystanie z metod projekcyjnych powinno być poprzedzone poznaniem siebie, aby kontrolować własną projekcję.
- Istotne są tło oraz proces tworzenia rysunku – symbol może mieć charakter uniwersalny, ale jego znaczenie jest zawsze indywidualne, zależne od kontekstu.
- Należy spojrzeć na rysunek z „dystansu", jakby „od zewnątrz" – określić rzucające się w oczy elementy (formy, kolory, intensywność treść rysunku).
- Należy brać pod uwagę sytuację życiową badanego (faza rozwojowa, relacje społeczne, aktualne konflikty).
- Elementem procesu diagnozy jest obserwacja zachowania i wypowiedzi badanego w trakcie procesu rysowania.

Elementy, na które zwracamy uwagę:

- Jakie uczucia wywołuje we mnie ten rysunek?
- Co nietypowego można w nim zauważyć?
- Co znajduje się w centrum?
- Czego nie ma – co zostało pominięte?
- Jakie przeszkody można zaobserwować?
- Jaka jest wielkość i kształt przedstawionych obiektów i w jakim kierunku się poruszają?
- Czy są widoczne różne perspektywy, cieniowanie, coś odciętego, zamkniętego, podkreślonego, przezroczystego, odwrotne kierunki rysunków, zniekształcone formy?
- Jaki element się powtarza?
- Jaki jest podział obrazu i przestrzeni?
- Jakie kolory są użyte?
- Jakie jest wykorzystanie przestrzeni – czy jest zapełniona czy pusta?
- Czy widoczne są ślady zamazywania, ścierania?
- Czy jest „na temat", a jeśli nie, to o czym jest?

Poziomy interpretacji:

➢ Interpretacja formalna:

a. Elementy graficzne – kreska,
b. Użyte kolory,
c. Kształt przestrzeni.

➢ Interpretacja treści:

a. Mechanizmy obronne,

b. Specyficzne cechy rysunku w zależności od polecenia, czyli celu badania (np. prezentacja osób znaczących, dodawanie osób, rysunki zwierząt, dystans między osobami, identyfikacja),

- Konflikty

a. Świadome (otwarte),
b. Nieświadome (zamaskowane).

D. Twórczość dziecięca

Rodzaje ekspresji u dziecka (J. Favez Boutonier):

- Spontaniczna (do 2,5 roku życia) – dziecko wyraża siebie w obecności innych osób, nie zwracając się do kogoś konkretnego. Spontaniczność nie jest kontrolowana.
- Ukierunkowana – dziecko szuka zrozumienia, aprobaty u innych osób, a jego wytwory mają już określoną postać.
- Konformistyczna – ekspresja zaczyna się pojawiać jako forma dostosowania się do ogólnie przyjętych norm.

Z psychologicznego punktu widzenia ważne jest to, co dziecko stara się powiedzieć od siebie, co pragnie zakomunikować. Znaczenie ma nie sam efekt końcowy, a głównie akt powstawania wytworu – proces twórczy.

Okresy rozwoju ekspresji plastycznej u dzieci – większość badaczy dzieli aktywność plastyczną na dwa okresy:

- Okres ideoplastyki (3–11 r. ż.) dziecko rysuje to, co wie oraz to, jak przeżywa świat, nie to, co widzi.
- Okres fizjoplastyki (od 11 r. ż.) dążenie do realnego przedstawiania (i odtwarzania).

Ekspresja plastyczna dzieci w wieku przedszkolnym:

- Dziecko zaczyna aktywność plastyczną od bazgrot bezprzedmiotowych – zadowolenie daje sam ruch ręką, potem dziecko dostrzega zmiany powstałe na kartce. Stymulatorem tej aktywności jest rozwój psychofizyczny.
- Okres bazgrot przedmiotowych – od chwili zamknięcia koła i pierwszych portretów postaci ludzkiej, w późniejszej fazie tego okresu pojawiają się w rysunkach tzw. „głowonogi".
- W okresie przedszkolnym (4 r. ż.) formą wypowiedzi stają się tzw. „głowotułowy" (uproszczone elementy twarzy).
- Konturowy charakter prac, proporcje postaci ludzkiej oparte są na hierarchii emocjonalnej.
- W fazie schematów uproszczonych (5 r. ż.) pojawia się tendencja do różnicowania postaci ludzkich, znika forma głowotułowia, pojawia się operowanie płaszczyzną barwną, nie tylko konturem. Ważne, aby dziecko miało dostęp do technik płaszczyznowych, nie tylko kredek.
- 6 latki przedstawiają w rysunkach proporcje postaci ludzkiej zbliżone do naturalnych, zaczynają rysować szyję.
- Dzieci w tym okresie zaczynają również operować detalem, np. rysując portret.

- W okresie przedszkolnym postać ustawiona jest zazwyczaj frontalnie, ruch postaci wyrażany jest najczęściej układem kończyn, później zgięciem tułowia w układzie profilowym i zgięciem kończyn.
- Pojawia się zróżnicowanie tematyki w zależności od płci: dziewczynki – lalki, drzewa, domki, zwierzęta domowe, kwiaty. Chłopcy – pojazdy.
- Najgłębsze źródło pomysłów stanowi wyobraźnia dziecka.

Ekspresja plastyczna dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7–10 r .ż.):

- Konkretny charakter procesów poznawczych, spostrzeżeń pamięci, myślenia, tworzenie głównie z pamięci.
- Rysunki zmierzają w kierunku przedstawień realistycznych.
- Przedstawiane są sceny rodzajowe, obrazki stanowią całościowe kompozycje.
- Doskonalenie schematów i „typu charakterystycznego".
- Rysunki odzwierciedlają zdobytą wiedzę dziecka i środowisko szkolne, jak również jego indywidualne cechy.
- Zróżnicowanie tematyki w zależności od płci: dziewczynki – zabawy z rówieśnikami, zwierzęta domowe. Chłopcy – tematy sportowe, militarne, techniczne.
- Wciąż dominuje postać ludzka, przedstawiana pierwszoplanowo i umieszczana w kompozycji ilustrującej.
- Postać ludzka posiada wszystkie części ciała i główne detale (palce u rąk, dłonie stopy, szyja, nos, usta oczy, a także detale ubrania itp.).
- Poszczególne formy tułowia są zaznaczane około 9–10 r. ż.
- Duży wpływ procesów emocjonalnych i motywacyjnych – dziecko jest zdolne do długotrwałego wysiłku twórczego.
- Poszerza się zakres obrazowanej tematyki (zwiększona ilość bodźców, zwłaszcza społecznych, doskonalenie procesów poznawczych).
- W rysunkach duże trudności sprawia przedstawianie kończyn (brak stawów).
- Układ przestrzeni – od pasowego do topograficznego, następnie kulisowego.
- U dzieci 9–10 letnich samorzutnie zjawia się martwa natura, kompozycje fantastyczne.
- Rysunki odzwierciedlają kształtujące się cechy osobowości dziecka i jego potrzeb psychologicznych.

Twórczość plastyczna średniego i starszego wieku szkolnego, okres fizjoplastyki:

- Okres kryzysu w twórczości plastycznej dzieci. Intensywny okres rozwoju procesów poznawczych wpływa na świadomą i krytyczną ocenę własnego „ja".

11–13 r. ż. Faza realizmu wrażeniowego (Popek S., 1985):

- Tendencje do wypierania twórczości opartej na wyobraźni,
- Tendencja do przedstawiania natury,
- Treści realistyczne,
- Duża rola pamięci wzrokowej i procesów emocjonalnych,
- Stopniowe wygasanie zainteresowań twórczością własną.

14–16 r. ż. Faza realizmu wizualnego:

- Rezygnacja z przedstawiania wyobrażeniowych treści,
- Zapożyczanie treści z wzoru, skłonności do kopiowania treści,
- Działanie oparte na bezpośrednich doznaniach wizualnych,
- Zanik uczuciowości w pracach,
- Działanie twórcze oparte na zainteresowaniach lub będące wynikiem obowiązku szkolnego,
- Zanik zainteresowań twórczością własną u większości nastolatków.

17–18 r. ż. Faza realizmu intelektualnego:

- Tworzenie treści opartych na bezpośrednim modelu,
- Proporcje i kształty realistyczne, świadome próby deformacji i interpretacji. Udział pamięci, myślenia twórczego, stanów emocjonalnych. Świadome działanie twórcze młodzieży uzdolnionej.

5. Przykłady ćwiczeń

A) Ćwiczenia plastyczne integrujące grupę

- **„Kto ma?”**

……
……
……

- **Story Cubes**

……
……
……

- **Rysunek z opowieścią**

……
……
……

- **Pisanie, opowiadanie o osobie – utwór *Na perskim rynku* A. W. Ketelbey**

……
……
……

- **Rzeczy z torebki**

……
……
……

- **„Ja” w dwóch wersjach**

……
……
……
……

- **Wąż arteterapeutyczny**

……
……
……
……

B) Ćwiczenia wykorzystujące mechanizm fotoprojekcji

- **Ćwiczenia z kartami „Dixit”**

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

- **„Tęczowe Ja” – utwór *Ederlezi* Dikanda**

……
……
……
……
……
……
……
……

- **Taniec rąk na kartce – utwory Enyi z płyty *Watermark***

……
……

……
……

- **Tworzymy świat (inna wersja to *Śmiecioświat*)**

……
……
……
……

C) Ćwiczenia uwrażliwiające

- **Mandale**

……
……
……
……

- **Rysunek i taniec – wersja grupowa**

……
……
……
……

- **Rysunek i taniec – wersja w parach**

……
……
……
……

- **„Teatr w okienku”**

……
……
……
……

- **Bezpieczne miejsce**

……
……
……
……

- **Skrzydła**

……
……

……
……

D. Zastosowanie różnych technik plastycznych podczas ekspresji twórczej dziecka

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……