

„Arteterapia a zaburzenia ze spektrum autyzmu”

Koło Naukowe
„Twórczego Arteterapeuty”

Nr 3



Broszura autorstwa Członków Koła Naukowego „Twórczy arteterapeuta” działającego przy GSW Milenium.

Opiekun naukowy:

dr Katarzyna Miłek

Redaktor broszury:

Honorata Marmurowicz

Opracowanie:

Kinga Deberna

Lucyna Kuczyńska

„Arteterapia a zaburzenia ze spektrum autyzmu”

Arteterapia korzysta z różnorodnych metod o wyjątkowej specyfice, które wyróżniają się wśród innych form psychoterapii. Jej podstawą jest proces tworzenia. Działania arteterapeutyczne polegają na korzystaniu z różnego rodzaju twórczości tj. sztuki plastyczne, muzyka, taniec, ruch, literatura, które mogą przyjmować rozmaite formy. Arteterapię stosuje się w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz osobami dorosłymi, poprzez zajęcia indywidualne oraz grupowe. Arteterapia wykorzystywana jest przy wielu zaburzeniach tj. na przykład: ADHD, autyzm, zaburzenia psychotyczne, konsekwencje wykorzystania seksualnego, uzależnienia, psychologiczne konsekwencje chorób nowotworowych.

Głównym celem arteterapii jest to, by po jej zakończeniu, osoba która została jej poddana, optymistycznie podchodziła do problemów oraz potrafiła poradzić sobie z własnymi emocjami. Ważne jest by stała się odporna na niepowodzenia, nabrała wiary w samego siebie oraz pokonała własną nieśmiałość. Arteterapia jest również sposobem wydobywania z dzieci i młodzieży energii, które pomagają im we własnym rozwoju. Jest to poszukiwanie motywacji do procesu twórczego. Arteterapia jest jedną z wielu metod wykorzystywanych w terapii dzieci niepełnosprawnych, w tym autystycznych. W przypadku dzieci z autyzmem, arteterapia pełni rolę korekcyjną, edukacyjną i rekreacyjną. Pomaga w rozpoznawaniu emocji, uwalnianiu i odreagowaniu ich, a także wyrażaniu tych emocji w sposób akceptowany przez otoczenie. Arteterapia pozwala dzieciom na rozwijanie własnych działań twórczych, rozwój wyobraźni, uzewnętrznianie świata przeżyć i odczuć, zrozumienie własnych potrzeb i pragnień, kreowanie przestrzeni, poznawanie dystansu i granic. Wykorzystując arteterapię można skutecznie niwelować problemy osób z autyzmem. Ten rodzaj terapii wprowadza w dobry nastrój oraz pozwala na odprężenie. Dostarcza także silnych pozytywnych emocji, daje dzieciom z autyzmem radość tworzenia, dotykania, manipulowania, oglądania, oraz doświadczania świata zewnętrznego za pomocą różnych zmysłów. Dodatkowo, dziecko poprzez wykonywanie rozmaitych czynności doskonali swoje umiejętności manualne oraz ruchowe. Bardzo ważne podczas tego typu zajęć jest stworzenie właściwej atmosfery, która pozwoli dziecku poczuć się bezpiecznie. Akceptacja dziecka autystycznego pozwoli mu na otwarcie się, przełamanie swoich zahamowań oraz cieszyć się widząc efekty swojej pracy.

Autyzm jest zaburzeniem rozwojowym charakteryzującym się występowaniem nieprawidłowości trzech sfer funkcjonowania człowieka: interakcji społecznych, komunikacji

oraz zachowania charakteryzującego się sztywnością i powtarzalnością. Wiele dzieci i dorosłych z autyzmem utrzymują kontakt wzrokowy, okazują uczucia, uśmiechają się oraz okazują całą inną gamę emocji w różnym stopniu. Tak jak inne dzieci reagują pozytywnie lub negatywnie. Autyzm może oddziaływać na to jak reagują i utrudnić im kontrolowanie ciała i umysłu. Choroba z czasem może zmienić się lub nawet ustąpić. Przy właściwej opiece wiele zachowań autystycznych może być zmienionych na lepsze, nawet do momentu, gdzie mogą one ustąpić. Możliwe są różne rodzaje terapii w zakresie mowy, zachowania, wzroku i słuchu.

Arteterapia obejmuje terapię z użyciem sztuk plastycznych, ale także muzykoterapię, biblioterapię oraz działania terapeutyczne z wykorzystaniem teatru, filmu, malarstwa, rzeźby, grafiki i innych sztuk plastycznych. Terapia daje możliwość wyrażania siebie oraz trudnych przeżyć, doświadczeń i emocji w bezpiecznych warunkach, w formie wypowiedziania się. Arteterapia wyzwala aktywność twórczą, wyrównuje braki i ograniczenia, a jednocześnie obniża napięcie i pomaga nazwać problem. Pozwala na akceptację siebie i innych. Nadaje sens i wzbogaca życie ludzi niepełnosprawnych. Ważny jest sam akt twórczy, a nie tylko efekt końcowy wykonanej pracy. Uczestnicy spotkań podczas terapii nabierają przekonania, że każda emocja nie trwa wiecznie. Zaczynają więc nabierać dystansu do swoich uczuć i stają się dojrzałsi, uspokojeni i wyciszeni. Terapia sztuką pozwala kształtować takie umiejętności jak rozpoznawanie i wyrażanie własnych emocji. W wyniku procesu twórczego u osoby tworzącej zostają uwolnione i odreagowane nagromadzone emocje, dzięki czemu zmniejsza się poziom napięcia. Wzmacnia się poczucie bezpieczeństwa przez co uczestnicy pozwalają sobie na więcej spontaniczności i ekspresji czynów. Arteterapia pozwala na rozwijanie własnych działań twórczych oraz pozwala zaspokoić potrzeby akceptacji, bezpieczeństwa, współuczestnictwa, bycia rozumianym i docenianym. Jednostki dzięki arteterapii potrafią zrozumieć własne pragnienia i potrzeby, a także zaczynają akceptować siebie i innych. Zaczynają postrzegać świat wieloma zmysłami, zachodzi zmiana punktu widzenia problemów. Uczestnicy kreują przestrzeń, zmniejszają granice oraz dystans między sobą a pozostałymi uczestnikami. Terapia poprzez sztukę daje im relaks, przyjemność oraz pozwalają na odpoczynek.

Zabawa w życiu każdego dziecka jest bardzo istotnym elementem. Dzięki niej dziecko rozwija swoją wyobraźnię, poznaje siebie samego i otaczający je świat, wchodzi w interakcje z rówieśnikami. Poprzez zabawę uczy się odgrywania różnych ról społecznych. Dlatego zabawa z dziećmi autystycznymi jest bardzo ważna dla ich rozwoju, stanowi pewien rodzaj terapii. Jednak powszechnie wiadomo, zabawa z nimi nie należy do łatwych. Bardzo dobrymi

zabawami na początek są tak zwane zabawy paluszkowe. Dzięki tym zabawom rozwija się sprawność manualna, a jednocześnie pobudzamy wyobraźnię oraz zachęcamy do działania i zapamiętywania wyliczanek.

Jedną z wielu metod wykorzystywanych w terapii dzieci niepełnosprawnych w tym autystycznych jest arteterapia. Swym zakresem obejmuje wiele dziedzin artystycznych, na bazie których zostały stworzone następujące formy oddziaływań:

- muzykoterapia – terapeutyczne oddziaływanie muzyką;
- biblioterapia – terapia poprzez zastosowanie przeróżnych materiałów nie tylko drukowanych (np. obraz, film);
- choreoterapia – terapia tańcem;
- teatroterapia – terapia poprzez przygotowanie i uczestniczenie w przedstawieniach;
- zajęcia plastyczne – terapia przy wykorzystaniu różnych technik plastycznych.

Osoby z autyzmem, które mają problemy z komunikacją, dzięki arteterapii mają możliwość rozwijania umiejętności wyrażania swoich emocji. Terapia stwarza sytuacje w trakcie których uczestnicy mogą wypowiedzieć się za pomocą różnorodnych środków artystycznych. Pozwala na pobudzanie wszechstronnego rozwoju oraz na lepsze poznawanie siebie i podnoszenie poziomu samoakceptacji poprzez doświadczanie swoich możliwości i sprawczości. Arteterapia pomaga również rozładowywać negatywne napięcia i agresję. Sztuka jest dla dziecka jednym z pierwszych środków wyrazu. W pracy pedagoga przedszkolnego wykorzystujemy elementy muzykoterapii, teatroterapii i terapii z użyciem sztuk plastycznych.

Działanie terapeutyczne muzyki wykorzystuje się w psychoterapii i jest to działanie uspokajające. Ponadto terapia przez muzykę dotyczy eliminowania opóźnień rozwoju sfery słuchowej, ruchowej, wzrokowej oraz mowy. Szczególne znaczenie mają zajęcia muzyczne na terenie szkół i placówek specjalnych. Muzyka oraz zajęcia ruchowe przy muzyce wpływają na rozwój analizatora słuchowego, rozwój koncentracji uwagi pamięci muzycznej i pozamuzycznej, logicznego myślenia i mowy. Zabawy ruchowe i taniec stwarzają możliwość zaspokojenia wrodzonej dzieciom potrzeby ruchu i uzewnętrznienia przeżyć emocjonalnych. Muzyka stanowi dla nich silnie działający zespół bodźców polisensorycznych, które wywołują reakcje motoryczne i reakcje emocjonalne. Dzieci bardzo żywo reagują na muzykę. Atrakcyjność zajęć z wykorzystaniem muzyki i ruchu sprawiają, że są one w placówkach bardzo lubiane, a dzieci bardzo chętnie w nich uczestniczą. Zastosowanie razem ruchu i muzyki ułatwia dzieciom autystycznym kontakt z innymi osobami, a także czyni łatwiejszym

przełamywanie zachowań schematycznych.

Przedstawienia opierają się głównie na fabule prostych znanych dzieciom bajek lub opowiadań stworzonych przez osoby prowadzące teatrzyk. Ekspresją jest ruch i muzyka, która zarówno jak i fabuła oraz role są dostosowywane do indywidualnych możliwości dzieci. Przygotowanie każdego przedstawienia wymaga bardzo wielu prób, w trakcie których omawiana jest treść przedstawienia tak aby była ona dla dzieci zrozumiała. Specyfiką teatru jest możliwość prawdziwego przeżywania emocji w świecie fikcji, którą tworzą opiekunowie terapii. W wyniku procesu twórczego następuje odreagowanie nagromadzonych emocji, zostaje uaktywniona sfera komunikacji, zwiększa się poziom samowiedzy i akceptacji, rozwija się poczucie przynależności do określonej grupy oraz postawy społeczne m.in. nauka współdziałania z innymi oraz wrażliwość.

Terapia przez sztuki plastyczne zachęca dzieci aby dziecko z coraz większą ochotą sięgało po farby, kredki i aby przy ich użyciu przelewało na karton swoje myśli, pragnienia oraz emocje. W czasie zajęć prowadzonych tą formą arteterapii dzieci wykonują prace plastyczne, w których zarówno temat jak i różne techniki plastyczne dostosowane są do ich psychomotorycznych możliwości. Poprzez prace dzieci powstają niepowtarzalne obrazy, w których zawarty jest nastrój oraz emocje wyzwajające się w trakcie tworzenia pracy. Arteterapia daje dzieciom możliwość wyrażenia siebie, kontaktu ze światem za pomocą tworzonych prac. Daje możliwość wyrażenia swoich negatywnych i pozytywnych emocji.

Bibliografia:

- Strona internetowa <https://www.centrum-autyzmu.pl/> [dostęp: 22.02.2021]
- Strona internetowa <http://www.marice.pl/autyzm/jak-dziecko-z-autyzmem-odbiera-swiat/> [dostęp: 22.02.2021]
- Knapik, S. (2011). Praca muzykoterapeutyczna z dzieckiem autystycznym. Pobrane z: <https://arteterapia.pl/praca-muzykoterapeutyczna-z-dzieckiem-autystycznym/> [dostęp: 22.02.2021]
- Strzelecki W. (2017), Zastosowanie muzykoterapii w autyzmie, W: B. Galas-Zgorzalewicz, E. Mojs (red.), Spektrum autyzmu
- Słopeń A. (2017), Autyzm – historia pojęcia i kryteriów diagnostycznych, W: B. Galas-Zgorzalewicz, E. Mojs (red.), Spektrum autyzmu.
- Strona internetowa <http://www.inteligentnezabawy.pl/zabawy-wierszem-pisane/zabawy-paluszkowe-300x228> [dostęp 22.02.2021]
- Kott T., Zajęcia pozalekcyjne i terapia zajęciowa z osobami o obniżonej sprawności umysłowej, Warszawa 2005