

Arteterapia w placówkach opiekuńczo-wychowawczych

Koło naukowe
„Twórczego arteterapeuty”

Nr.2



Opiekun naukowy:

dr Katarzyna Miłek

Redaktor broszury:

Honorata Marmurowicz

Opracowanie:

Anita Miczuga

Arteterapia w placówkach opiekuńczo – wychowawczych

Początki arteterapii sięgają lat 30 XX wieku, kiedy to po raz pierwszy w USA prowadzono działania, które dziś określane są tym mianem, natomiast po raz pierwszy sama nazwa została użyta w 1942 roku przez brytyjskiego nauczyciela sztuki i artystę A. Hill'a.¹

S. L. Popek przedstawia rozumienie terminu jako działania lecznicze za pośrednictwem środków sztuki, przy czym proces ten odbywa się bez korzystania z medycyny konwencjonalnej. Samo znaczenie słowa odnosi on do jego etymologii związanej z łacińskim określeniem „arte” – wykonywaniem czegoś w sposób doskonały, mistrzowski, „ars” – oznaczającym sztukę oraz greckim wyrażeniem „therapeueiu” – opiekować się, leczyć.² Arteterapię rozumiemy więc jako wszelkie działania terapeutyczne, lecznicze, wspierające, prowadzone z wykorzystaniem szeroko pojętej sztuki np.: plastyki, muzyki książki czy teatru. Wśród różnego rodzaju terapii wchodzących w jej zakres wyróżnić można: muzykoterapię, biblioterapię, choreoterapię, terapię wykorzystującą aktywność plastyczną, estezjoterapię, a także właściwości terapeutyczne filmoterapii, kulturoterapii, hortikuloterapii czy terapii zajęciowej.

Arteterapia pełni zatem określone funkcje, związane z oddziaływaniami terapeutycznymi: rekreacyjną, edukacyjną i korekcyjną. Funkcja rekreacyjna opiera się na stworzeniu warunków odpowiednich dla uczestnika, które pozwolą mu na wypoczynek oraz regenerację sił potrzebnych do pokonania trudności, funkcja edukacyjna dostarcza natomiast dodatkowej wiedzy, pozwalając na lepszą orientację w otaczającej rzeczywistości, świecie.

Dla edukacyjnego wymiaru arteterapii istotna jest także funkcja socjalizacyjna i emancypacyjna, dzięki którym jednostka kształtuje swoje wartości, postawy czy umiejętności społeczne, czy też wyzwala i rozwija swoją kreatywność.³ Funkcja

¹A. Marcinkowska, *Arteterapia*, w: Słownik metod, technik i form pracy socjalnej, opiekuńczej i terapeutycznej, t. 2, red. A. Weissbrot-Koziarska, I. Dąbrowska-Jabłońska, Opole 2013, s. 17.

²S.L. Popek, *Psychologia twórczości plastycznej*, Kraków 2010, s. 427.

³J. Florczykiewicz, E. Józefowski, *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji*. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne, s. 39.

korekcyjna zaś pozwala na przekształcenie mechanizmów zakłóconych na bardziej wartościowe, pozwalające na konstruktywne działania.⁴

Mając na uwadze powyższe pojęcia, arteterapia stanowi doskonały sposób pracy zarówno z osobami dorosłymi, jak i z młodzieżą czy małymi dziećmi. Wiele z działań terapeutycznych, wykorzystujących szeroko pojęte działania artystyczne, znakomicie wpisało się zatem w metody i techniki pracy zarówno terapeutów jak i nauczycieli, dając znakomite efekty.

Techniki w arteterapii

Najbardziej znaną techniką wykorzystywaną w arteterapii, są działania oparte na stosowaniu i operowaniu różnymi technikami plastycznymi. W tym obszarze znajduje zastosowanie rysunek, malarstwo oraz rzeźba. Na szczególną uwagę zasługuje tutaj rysunek, który „jest podstawowym (pierwszym) rodzajem twórczości – twórczej aktywności, myślenia. (...) jest najprostszym, a zarazem najbardziej skutecznym językiem notacji powstających w umyśle zamysłów.”⁵

Według S. L. Popka, twórczość plastyczną należy rozumieć jako „proces dokonywania zmiany, przetwarzania i wytwarzania form wizualnych (na płaszczyźnie i w przestrzeni), nadawania tym nieznanym dotąd i oryginalnym formom wizualnym nowych jakości ideowych (mentalnych), wyrażających się wartościami pozamaterialnymi (ideowymi i estetycznymi) i stanowiących względne wartości materialne.”⁶ Zarówno znaczenie rysunku, jak i ujęcie procesu twórczości dają wiele możliwości pracy już z małymi dziećmi, dla których wiążą się one z realizacją naturalnej potrzeby twórczej ekspresji i już sam proces twórczy ma działanie terapeutyczne. Rysunek może być wykorzystywany na wiele sposobów: sam w sobie może pełnić rolę środka terapeutycznego, by po chwili pełnić funkcję narzędzia diagnostycznego lub stanowić technikę odprężającą, a wszystko zależnie od przyjętego celu terapeutycznego.⁷ Ponadto wszelkie aktywności związane z twórczością plastyczną mogą być wykorzystane zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej.⁸

⁴P. Rozmysłowicz, *Arteterapia jako metoda korygowania zaburzeń emocjonalnych*, w: *Metody i formy terapii sztuki*, red. L. Kataryńczuk-Mania, s. 14., za: W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki w działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Poznań 1994, s. 26

⁵W. Karolak, *Rysunek w arteterapii*, Łódź 2005, s. 7.

⁶S.L. Popek, *Psychologia twórczości plastycznej*, s. 11.

⁷W. Sikorski, *Arteterapia*, w: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, s. 184-185.

⁸S.L. Popek, *Psychologia twórczości plastycznej*, s. 432-433.

Kolejną, bardzo często wykorzystywaną technikę, stanowi muzykoterapia, którą Wita Szulc określa jako „kontrolowane użycie muzyki w leczeniu, rehabilitacji, edukacji i treningu osób dorosłych i dzieci cierpiących z powodu zaburzeń fizycznych, psychicznych i emocjonalnych”⁹ Autorka wymienia także dwa podstawowe zadania muzykoterapii: obserwację zachowania, reakcji pacjenta podczas terapii oraz celowe wywoływanie konkretnych, oczekiwanych reakcji, które są ukierunkowane na cel terapeutyczny i w związku z nim kontrolowane.¹⁰ Zwraca także uwagę, że grupą szczególnie wrażliwą na tę technikę terapii stanowią dzieci, które cechuje naturalna wrażliwość na muzykę i już sam kontakt z utworami muzycznymi dostarcza im wielu pozytywnych przeżyć, co ma bardzo duże znaczenie w odniesieniu do uzyskiwanych dzięki muzykoterapii efektów. Związaną z odbiorem muzyki technikę stanowi choreoterapia, którą określa się także jako terapię tańcem. Maria Jałocha uznaje, że „choreoterapia, czyli leczenie tańcem, to wykorzystywanie go jako funkcjonalnego narzędzia terapeutycznego w celu przywrócenia, utrzymania i poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka chorego, niepełnosprawnego.”¹¹ Autorka zauważa, że choreoterapia może być stosowana także jako działania profilaktyczne, pozwalające zapobiegać nasilaniu się trudności, zwłaszcza wśród osób, które funkcjonują w środowiskach niesprzyjających, zagrożonych. Bardzo często wykorzystywaną technikę terapii stanowi biblioterapia, w której podstawowym narzędziem wykorzystywanym w pracy jest książka. Ta forma pracy na stałe „zadomowiła się” w przedszkolach i szkołach, gdzie nauczyciele wykorzystują głównie bajki terapeutyczne. Wita Szulc, na podstawie analizowanych badań, wskazuje, że bajkoterapia „może powodować wzrost samoświadomości, empatii i szacunku wobec siebie, ułatwiać określenie tożsamości etnicznej i kulturowej, nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi, redukować stres, lęk i poczucie osamotnienia.”¹² Mimo iż autorka zaznacza, że bajki terapeutyczne dedykowane są głównie dla dzieci, to taka forma pracy jest możliwa dla realizacji celów terapeutycznych również z dorosłymi. Tezę tą potwierdza także Ewelina J. Konieczna, która zaleca stosowanie biblioterapii do celów ogólnorozwojowych, profilaktycznych, resocjalizacyjnych czy rewalidacyjnych. Bardzo ciekawą techniką pracy stanowi terapia poprzez teatr, zawierająca w sobie takie

⁹W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, s. 95. za: J. Alvin, *Musiktherapie*, London – Kassel 1984, s. 10.

¹⁰ Tamże.

¹¹M. Jałocha, *Taniec jako forma arteterapii*, w: *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk - Mania, s. 97-98.

¹²W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, s. 139.

działania jak: dramaterapię, psychodramę, czy granie ról. Teatroterapia, a zwłaszcza dramaterapia wykorzystywana w szkołach, pozwala na „umożliwianie komunikacji interpersonalnej, stymulowanie nowego myślenia, odkrywanie nowego sposobu radzenia sobie z problemami, rozwój nowych umiejętności, transformację złych doświadczeń, uświadamianie sobie możliwości wyboru, odgrywanie nieznanych sytuacji życiowych, zrozumienie problemów związanych z płcią, problemów politycznych itp.”¹³ Przy tej technice duże znaczenie ma przygotowanie przedstawień teatralnych, co wiąże się z prowadzeniem dyskusji, która pozwala wyrażać opinie, uczucia i emocje związane z tym, co dzieje się na scenie. Zaletą teatroterapii jest także to, iż sprawdza się ona także w pracy z dziećmi małymi w przedszkolu, pozwalając im nie tylko na nabywanie umiejętności odbioru dzieł literackich (np. teatryki), ale też wprowadzając w trudny świat rozumienia emocji. Podobną, w aspekcie wartości terapeutycznych technikę, stanowi filmoterapia. O ile teatroterapia pozwala na kreowanie pewnej rzeczywistości poprzez samodzielne odgrywanie roli, to filmoterapia skupia się bardziej na widzu, jako odbiorcy, który rozumie, przeżywa, identyfikuje się, wchodzi w rolę, dystansuje się, oczyszcza i dokonuje refleksji nad sobą.¹⁴ Ciekawą, choć diametralnie różną techniką arteterapii jest hortikuloterapia, zwana także terapią ogrodową lub roślinną. U jej podstaw leży założenie, że człowiek jako istota biologiczna jest ściśle związana ze światem roślin, a rezultatem tej sieci wzajemnych powiązań i interakcji jest zdrowie i dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka.¹⁵ Przedstawiona przez Witę Szulc definicja kulturoterapii, jako kolejnej techniki, mówi, że stanowi ona „jedno z wielu działań ukierunkowanych na człowieka i jego środowisko, podejmowanych w celu przywrócenia lub potęgowania zdrowia i zmierzających do poprawy jakości życia, a jej swoistość polega na tym, że do osiągnięcia tego celu wykorzystuje określone wytwory kultury, przede wszystkim sztukę.”¹⁶

¹³A. Szymanowska, *Użycie dramaterapii w pracy z dziećmi*, <http://www.dramaterapia.pl/arttykul.html> (dostęp: 27.10.2020).

¹⁴M. Polikowska, B. Łoza, M. Pałuba, *Film i fotografia*, w: *Arteterapia*, cz. 2, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, s. 169-170.

¹⁵W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, s. 181.

¹⁶W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w leczeniu*, Poznań 1994, s. 8.

Działania terapeutyczne

Działania terapeutyczne prowadzone w zakresie arteterapii wymagają bardzo szerokiego spojrzenia i rozumienia sztuki. Dzięki takiemu myśleniu, możliwe jest wykorzystanie poszczególnych technik i arteterapii w ogóle w pracy z szerokim gronem odbiorców, zarówno dorosłych, jak i adolescentów czy małych dzieci, gdyż wykorzystuje ona „twórczość oraz przynależne jej mechanizmy”.¹⁷ Wiesław Sikorski, jako najczęściej wykorzystywane w szkole techniki arteterapeutyczne, wymienia muzykoterapię, teatroterapię (głównie dramę), choreoterapię, biblioterapię oraz twórczość plastyczną, przy czym zaznacza, że metaloplastyka, hafciarstwo, zabawkarstwo, koronkarstwo, garncarstwo czy ceramika, wykorzystywane w ramach zajęć terapii zajęciowej, także posiadają wiele walorów terapeutycznych i dają znakomite efekty.¹⁸ Ewelina J. Konieczna, na podstawie przeprowadzonego eksperymentu pedagogicznego, zauważyła, że prowadzone działania arteterapeutyczne w grupie dzieci, znacznie wpływają na kształtowanie się zachowań asertywnych¹⁹, natomiast Anna Sikorska, polska arteterapeutka, zwraca uwagę na efektywność arteterapii w pracy z osobami walczącymi z depresją, co nie pozostaje bez znaczenia wobec nagłaśnianego przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne stanu opieki dedykowanej dzieciom i młodzieży.²⁰

¹⁷J. Florczykiewicz, E. Józefowski, *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*, s. 39.

¹⁸ W. Sikorski, *Arteterapia*, w: Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, s. 179.

¹⁹E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, s. 30.

²⁰A. Sikorska, *Arteterapia w leczeniu depresji dzieci i młodzieży*, <http://sensarte.pl/blog/2016/04/arteterapia-w-leczeniu-depresji-dzieci-i-mlodziezy/> (dostęp: 30.10.2020).

BIBLIOGRAFIA:

1. Florczykiewicz J., E. Józefowski, *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji*. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne, UPH, Siedlce 2011.
2. Jałocha M., *Taniec jako forma arteterapii*, w: *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk- -Mania, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2005.
3. Karolak W., *Rysunek w arteterapii*, Wyd. Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2005
4. Konieczna E. J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Impuls, Kraków 2003
5. Marcinkowska A., *Arteterapia*, w: *Słownik metod, technik i form pracy socjalnej, opiekuńczej i terapeutycznej*, t. 2, red. A. Weissbrot-Koziarska, I. Dąbrowska-Jabłońska, Wyd. Uniwersytet Opolski, Opole 2013
6. Popek S. L., *Psychologia twórczości plastycznej*, Impuls, Kraków 2010
7. Polikowska M., B. Łoza, M. Pałuba, *Film i fotografia*, w: *Arteterapia*, cz. 2, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, Difin, Warszawa 2014
8. Rozmysłowicz P., *Arteterapia jako metoda korygowania zaburzeń emocjonalnych*, w: *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2005.
9. Sikorska A., *Arteterapia w leczeniu depresji dzieci i młodzieży*, <http://sensarte.pl/blog/2016/04/arteterapia-w-leczeniu-depresji-dzieci-i-mlodziezy/> (dostęp: 30.10.2020).
10. Sikorski W., *Arteterapia*, w: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, Żak, Warszawa 2003.
11. Szulc W., *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyk*, Difin, Warszawa 2011.
12. Szulc W., *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Wyd. Uczelniane AM, Poznań 1994.
13. Szymanowska A., *Użycie dramaterapii w pracy z dziećmi*, <http://www.dramaterapia.pl/artykul.html> (dostęp: 27.10.2020).