

dr Beata Krokocka  
nauczyciel konsultant  
CRE WŁ w Skierniewicach

### „O walorach arteterapii w edukacji”

Arteterapia ma potężną moc. Jej walory dadzą się zauważyć w pracy terapeutycznej jak i w codziennej pracy na lekcji. Jest nie tylko cenną metodą uzupełniającą terapię dzieci i młodzieży z depresją czy po przeżyciach traumatycznych. Jest formą uznaną i wykorzystywaną w pracy z szeregiem różnych dysfunkcji i trudności, także na drodze rozwoju osobistego. Znakomicie sprawdza się jako metoda wspomagająca walkę z chorobą nowotworową. Pozwala oswajać lęki, redukować stres, odbudowywać poczucie własnej wartości. I nie jest to wcale odkrywczym stwierdzeniem!

Już tysiące lat temu szamani i czarownicy w różnych zakątkach świata spełniali lecznicze rytuały za pomocą muzyki, tańca, śpiewu. Literatura na przełomie ery obfitowała w treści dające ukojenie duszy i ciału. Według poetyki Arystotelesa, widz oglądający tragedię ukazującą heroizm ludzki mógł doznać wyzwolenia od silnych napięć, a oczyszczenie wywołane głębokim przeżyciem artystycznym stało się podstawą współczesnej terapii.

Również mitologia donosi o antycznym rodowodzie koncepcji leczenia sztuką i jej związkach z medycyną grecką. Nie dziwi więc fakt, że współczesny świat medycyny, psychologii oraz szeroko rozumianej kultury żywo interesuje się zdrowotwórczymi aspektami sztuki.

W Polsce początek okresu zainteresowania zagadnieniami z zakresu arteterapii przypada na przełom lat 80. i 90. XX wieku. W początkach lat 80. sporadycznie można było spotkać termin artoterapia między innymi w pracach Zbigniewa Hory, uznanego za jednego z prekursorów terapii przez sztukę na gruncie polskim.

Co ciekawe, w naszym kraju, terapia przez sztukę od razu znalazła swoje miejsce nie tylko w rehabilitacji chorych i niepełnosprawnych, ale była również wykorzystywana u różnych grup użytkowników z problemami głównie psychicznymi. Wykorzystywano ją głównie w przepracowywaniu problemów interpersonalnych, zaburzeniach osobowościowych czy w procesie akceptacji samego siebie lub otoczenia. Dzisiaj

sięgają po nią osoby z depresją czy zupełnie zdrowe, chcące wzmocnić swoje „Ja”. W całym kraju istnieją i działają ośrodki, dla których ten rodzaj oddziaływania ma duże znaczenie w procesie kształtowania emocjonalnego, intelektualnego i społecznego rozwoju jednostki. Współcześni teoretycy twierdzą, że sztuka stanowi wielką szansę na ocalenie prawdziwego człowieczeństwa, gdyż doznania estetyczne stanowią podstawę wszelkich efektów wychowawczych. Stąd też zainteresowanie metodami obejmującymi swoim zakresem sztukę, muzykę, teatr, czyli szeroko rozumianą twórczość będącą podstawową potrzebą człowieka. Właśnie na tę potrzebę ukierunkowana jest arteterapia.

Ten zakres sztuki, który wykorzystuje arteterapia, implikuje trudności w precyzyjnym zdefiniowaniu arteterapii. Jej bogaty zakres nie sprzyja prostej definicji. Dochodzi do tego mnogość rodzajów praktyk jakie wchodzi w jej zakres oraz wielość koncepcji ją wyjaśniających - **co świadczy o jej ogromnych możliwościach, wręcz rozmachu.**

Sztukę czasem trudno jest umiejscowić w tradycyjnych ramach kategorii edukacyjnych, lecz może stać się ona źródłem, które nabierze wyjątkowego znaczenia w pracy z dzieckiem – rozwinięciu jego postawy, wzbogaceniu zasób wiedzy oraz rozbiciu utartego podziału na wychowanie, nauczanie, uczenie się lub obszary edukacyjne.

**W skrócie: arteterapia** jest rodzajem terapii, która w swoim zakresie wykorzystuje sztukę w szeroko rozumianym spektrum. Jej głównym **celem** jest optymalizacja jakości życia, poprzez zwyciężenie przeszkód jakie stoją na drodze uczestnika arteterapii do szczęścia.

## Walory arteterapii

Ekspresja poprzez sztukę jest przydatna, by zmniejszać napięcie psychiczne oraz przyglądać się z dystansu pojawiającym się przeżyciom i doznaniom, które dotyczą świadomych i nieświadomych konfliktów wewnętrznych pojawiających się w psychice. Można powiedzieć, że sztuka jest elementem pozwalającym na ich obiektywizację, użytecznym wtedy, gdy trudno jest nazwać coś dosłownie.

Szerokie spektrum form, przez które wyraża się sztuka, przyczyniło się do różnorodności **form arteterapeutycznych**. Do głównych ich rodzajów można zaliczyć: biblioterapię, muzykoterapię, choreoterapię, teatroterapię oraz ekspresję plastyczną. Wyróżnienie tych rodzajów służy porządkowaniu bardziej szczegółowych technik oraz połączeniu ich z ogólnymi działaniami i celami medycznymi. Dzięki tak wielkiemu wachlarzowi form terapia ta może być wykorzystywana w wielu

zaburzeniach, dodatkowo jej przebieg wzbogaca artystyczne wnętrze uczestnika. Forma terapii nie jest ściśle określana i może ulec zmianom w trakcie procesu terapeutycznego, dlatego też brak ściśle określających ją ram pozwala na wielostronną pomoc uczestnikowi.

**Sam opis technik terapeutycznych nie jest jeszcze arteterapią – koniecznie należy określić sposób postępowania i odnieść go do zaburzeń, w których ma przynieść uzdrawiający skutek.**

Nie jest arteterapią sposób spędzania wolnego czasu, adresowany do przypadkowo zebranych ludzi, którzy chcą spróbować swych umiejętności twórczych.

W treści pojęcia „arteterapia” zawarte jest działanie, które należy odróżnić od wytworu, jakim ewentualnie może być dzieło sztuki.

W terapii poprzez sztukę [arteterapii] koncentrujemy się na działaniu – w szczególności na wzbudzeniu tendencji twórczych, na stymulowaniu przebiegu procesu twórczego i dynamiki rozwoju wydarzeń.

*Warto w tym miejscu przytoczyć dwie bardzo ważne definicje:*

1. Według Mariana Kulczyckiego głównym celem terapii sztuką jest optymalizacja jakości życia, co oznacza, że arteterapia wiąże się z zapobieganiem trudnościom życiowym, a w przypadku ich występowania ze zmniejszeniem ich ciężaru i przezwyciężeniem przeszkód w wymiarze doraźnym, sytuacyjnym i ogólnozyciowym, perspektywicznym [M. Kulczycki, Arteterapia i psychologia kliniczna, „Arteterapia III. Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” 1990, nr 57, s. 7–19.].

Wnioskował on, aby tej formy terapii nie ograniczać tylko i wyłącznie do funkcji leczniczych, ale powinno się zwrócić uwagę także na funkcję wychowawczą. Arteterapią winni zajmować się więc nie tylko psycholodzy i psychiatry, ale także pedagodzy.

2. Opisową i funkcjonalną definicję arteterapii przedstawił Andrzej Janicki. W szerokim znaczeniu arteterapia obejmuje muzykoterapię, choreoterapię, biblioterapię a także działania terapeutyczne teatru, filmu oraz sztuk plastycznych. Ważnym elementem w definicji zaproponowanej przez Andrzeja Janickiego jest rozszerzenie zakresu jej wykorzystywania: „arteterapia bywa niekiedy stosowana u ludzi zdrowych, szczególnie u osób nieprzystosowanych i konfliktowych jako metoda odprężająca, uwalniająca od nadmiaru napięć” [A. Janicki, Twórczość artystyczna w świetle teorii psychologicznych, „Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” 1990, nr 52, s. 32.].

To zaproponowane spojrzenie na arteterapię staje się obecnie coraz bardziej popularne. Już od najmłodszych lat człowiek poszukuje metod wyrażania siebie, sposobów komunikacji oraz sposobów wyzwalania ekspresji twórczej osiągając przy tym dla siebie niezwykle korzystne rezultaty.

### **Arteterapia w szkole**

Arteterapia w szkole nie polega bezpośrednio na uczeniu czy instruowaniu dziecka w zakresie tworzenia. Arteterapia to przede wszystkim wykonywanie prac plastycznych w asyście wykwalifikowanego terapeuty, który pomaga regulować trudne emocje, poszerza perspektywę i pracuje nad wyposażeniem dziecka w umiejętności potrzebne do radzenia sobie w życiu z większą pewnością siebie i odpornością psychiczną.

Arteterapia oferuje szkole/uczniowi/dzieciom bezpieczną formę ekspresji emocjonalnej i przede wszystkim komunikacji, która nie jest ograniczana przez język czy trudności związane z porozumiewaniem się.

Niektórzy terapeuci pracują z szeroką gamą materiałów sensorycznych, takich jak farby, glina, pastele i kolaże. Inni integrują kolejne formy, w tym zabawy z piaskiem, kreatywne pisanie, opowiadanie historii, kukielki, dramę, muzykę, taniec i ruch. Niezależnie od przyjętego stylu, terapia sztuką daje dzieciom możliwość odkrywania różnorodnych środków sensorycznych i form ekspresji.

### **Korzyści dla uczniów**

Dzieci z trudnościami w nauce często borykają się z niską samoocena. Niejednokrotnie dochodzi do tego izolacja i problemy wychowawcze. W dużej mierze związane jest to z problemami związanymi z zaburzeniami komunikacji, trudnościami w nauce, poczuciem nieprzystosowania lub niezrozumieniem norm i oczekiwań społecznych. Dla dzieci zmagających się z takimi problemami, terapia sztuką stanowi pomost pomiędzy ich światem wewnętrznym a światem zewnętrznym, umożliwiając wyrażenie ich wewnętrznego niepokoju w bezpiecznym i wspierającym środowisku.

Jedną z kluczowych cech arteterapii jest budowanie poczucia własnej wartości oraz szukanie własnego potencjału twórczego, który jest udziałem każdego z nas, bez względu na stan fizyczny czy psychiczny.

Wśród innych istotnych aspektów, na które arteterapia ma wpływ, należy wymienić:

- wspieranie zdolności do odczytywania i rozumienia emocji i motywacji własnych i innych ludzi,
- rozwijanie odporności psychicznej uczniów,
- przepracowanie traumy w bezpieczny, nieinwazyjny sposób,
- rozwijanie umiejętności interpersonalnych,
- wspieranie integracji sensorycznej,
- rozwiązywanie trudności behawioralnych przy współpracy z rodzicami i wychowawcami,
- rozwijanie zdolności dziecka do określania wyboru i sprawowania odpowiedniego poziomu kontroli w swoim życiu.

Stosowanie arteterapii i jej technik/form w procesie edukacji szkolnej i przedszkolnej może być doskonałym wsparciem dla nas nauczycieli i pedagogów. W prosty, bezpośredni sposób można uatrakcyjnić swój warsztat pracy. Twórczo pomagać dzieciom i młodzieży w rozwijaniu ich własnych zasobów, pogłębianiu relacji społecznych, wzmacnianiu równowagi emocjonalnej, a tym samym wspomaganie procesu uczenia się.

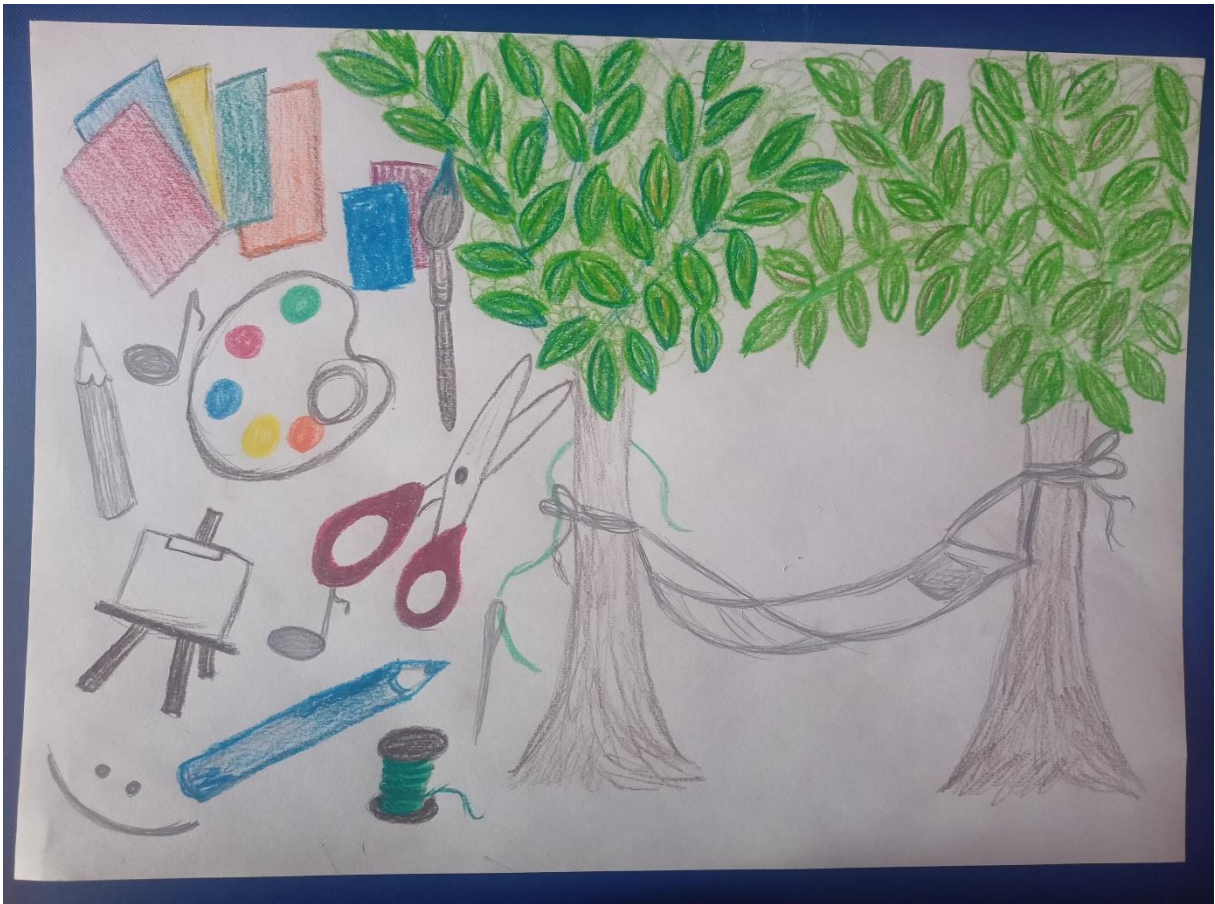
„Arteterapia sprawdzi się wszędzie tam, gdzie słowa nie wystarczą”.

Literatura:

- Floryczkiewicz J., Terapia przez sztukę jako metoda wspomagająca oddziaływania resocjalizacyjne W: W. Limont, K. Nielek - Zawadzka, (red.), *Dylematy edukacji artystycznej*. Tom II Edukacja artystyczna a potencjał twórczy człowieka, Kraków, 2006
- Kuciapiński M., Wpływ arteterapii na rozwój osobowy dzieci w wieku Przedszkolnym, *Pedagogika Rodziny* 3/3, 2013
- M. Kulczycki, Arteterapia i psychologia kliniczna, *Arteterapia III. Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu* 1990, nr 57, s. 7–19
- Sęk H. (red.), *Metody projekcyjne. Tradycja i współczesność*, Poznań, 2005

Prace studentów studiów podyplomowych z Arteterapii (rok 2022) na temat: *Ja dzisiaj*.











Jak się dziś czuję?

TO BĘDZIE  
DOBRY DZIEŃ :-)  
JESTEM SZCZESLIWA  
ZA OKNEM  
PIĘKNA ŻŁOTA  
JESIEŃ

PO POŁUDNIU  
PÓJDĘ  
NA JESIENNY  
SPACER  
Z RODZINĄ

DZIŚ  
NAUCZĘ SIĘ  
CZEGOŚ NOWEGO  
SAMOREALIZACJA  
BRZMI  
DOSKONALE :-)



KAROLINA



Dziś jestem  
pełna energii,  
zmotywowana do działania, jednocześnie  
spokojna i ciepła :)