

Arteterapia. Twórczość wspomagająca rozwój dziecka.

Termin „arteterapia” (art therapy) pochodzi od wyrazów: ars („sztuka”) therapy (leczenie) i należy go definiować jako zespół działań o charakterze edukacyjnym lub terapeutycznym, opartych na kreacji wizualnej, ukierunkowanych na wspomaganie rozwoju osobowego i zdrowia. Arteterapia jest pojęciem bardzo wieloznacznym i niesprecyzowanym.

Obecnie arteterapia realizuje rolę edukacyjną, wychowawczą, psychoprofilaktyczną, diagnostyczną oraz terapeutyczną. Jako forma terapii jest wykorzystywana zarówno przez psychologię, jak i medycynę czy pedagogikę. Opiera się przy tym na założeniu, że: proces twórczy, dzięki któremu następuje autoekspresja, ma pomagać osobie rozwiązywać problemy i konflikty, rozwijać umiejętności interpersonalne, a także kierować swoim własnym zachowaniem, redukować stres, podnosić samoocenę. Warto również dodać, że arteterapia swoje szerokie zastosowanie zawdzięcza m.in. licznym funkcjom sztuki. Szczególnie cenne jest to, że sztuka stwarza możliwość poznania przeżyć drugiego człowieka, ułatwia współodczuwanie i pozwala wyrazić emocje czy też doświadczenia trudne lub niemożliwie do wyrażenia w inny sposób. Ponadto do istotnych funkcji sztuki należy dodać, iż pobudza ona do rozwijania własnych zainteresowań i wpływa na poszerzenie pojemności umysłowej.

Uczestnicy sesji arteterapii nie muszą posiadać zdolności artystycznych ani wcześniejszych doświadczeń. Terapeuta nie koncentruje się bowiem w pierwszym rzędzie ani na wartościach estetycznych wytworzonych obiektów ani na ich aspekcie diagnostycznym. Kontekst psychoterapeutyczny, z właściwymi mu czynnikami leczącymi, stanowi podstawową różnicę pomiędzy arteterapią a zajęciami plastycznymi czy terapią zajęciową. Głównym celem arteterapii jest umożliwienie klientowi dokonania zmiany, wzrostu, rozwoju osobistego poprzez stosowanie materiałów artystycznych w bezpiecznych i sprzyjających temu warunkach. Kluczową rolę w arteterapii odgrywa relacja terapeutyczna, która różni się od relacji w tradycyjnych formach psychoterapii, ponieważ zachodzi między pacjentem, osobą uczestniczącą (klientem/pacjentem) i dziełem. Ta forma terapii może być szczególnie użyteczna dla osób, które mają trudności z wyrażeniem swoich myśli i uczuć drogą werbalną.

Istotą działań o charakterze arteterapeutycznym jest wspomaganie rozwoju emocjonalno – społecznego oraz rozwijanie myślenia twórczego. Bycie twórczym i kreatywnym pojmuję się tutaj jako określony zespół cech umiejętności, które w określonym stopniu może opanować każdy, ucząc się pewnych reguł i działań związanych z twórczym rozwiązywaniem problemów. Wychodząc z przekonania, że działanie twórcze ma charakter umiejętności, polegającej na przekształcaniu myśli, emocji, energii i rzeczy proponuje się praktyczne doskonalenie tej cechy. Uważa się trenowanie myślenia twórczego, umiejętności twórczych, za możliwe, celowe a nawet konieczne. Możliwe również poprzez zastosowanie technik i metod arteterapeutycznych. Głównym założeniem są działania arteterapeutyczne ukierunkowane m.in. na: samopoznanie, swobodny rozwój twórczości, komunikację interpersonalną, wyrażanie emocji i relaks. Zważając na specjalne potrzeby naszych uczniów (m.in. zrozumienie samego siebie, uczestniczenie w tym świecie, wymiany myśli, uczuć i dzielenia się z innymi swoimi doświadczeniami oraz możliwością wyrażania własnych przeżyć) często wykorzystuje się w pracy z dzieckiem wybrane techniki arteterapeutyczne. Metody i techniki szeroko rozumianej arteterapii (terapii przez sztukę) uwzględniają: rysunek, malarstwo, grafikę, rzeźbę, papiero-plastykę, sztuki użytkowe, collage, zdobnictwo i dekoratorstwo, muzykoterapię, biblioterapię, filmoterapię, choreoterapię.

Arteterapia wpływa przede wszystkim na rozwój twórczości dziecka. Ma właściwości terapeutyczne, usprawnia procesy emocjonalno – społeczne oraz rozwija koncentrację uwagi i podnosi samoocenę. Zastosowanie wymienionych form i metod arteterapii może wspomóc ogólny rozwój poznaczy, intelektualny oraz emocjonalno – społeczny dziecka.

Katarzyna Olechowska- Olma