

Arteterapia i jej wpływ na rozwój osobowości dziecka.

Sztuka jako forma ekspresji towarzyszyła człowiekowi od zawsze. Poprzez malarstwo, rysunek, śpiew czy taniec wyrażano wewnętrzne potrzeby człowieka, jego emocje oraz wszystkie uczucia. Bo sztuka jest odzwierciedleniem emocji oraz myśli autora, powstaje pod wpływem doznanych bodźców. W każdym dziele artysta stara się przekazać fragment swojej duszy. Artystą jest każdy, kto patrzy na świat przez pryzmat emocji, a następnie tą zaobserwowaną rzeczywistość stara się ukazać na swój sposób. Przelewa swoje emocje i myśli na płótno, zamyka je w muzyce i poezji.

Artysta jest osobom niezwykle wrażliwą. Dostrzega przeróżne znaki, gesty, słowa, na które przeciętny człowiek nie zwraca zazwyczaj uwagi. Bez sztuki i artystów, którzy ją tworzą, świat nie miałby sensu. Na wiele prawd nikt nie zwróciłby uwagi. Wiele uczuć nie umielibyśmy zidentyfikować.

Dlatego też wykorzystanie sztuki do celów terapeutycznych opiera się na założeniu, że może ona pełnić określone funkcje. Istnieją następujące funkcje sztuki: estetyczna, wychowawcza, osobotwórcza, społeczna, poznawcza, terapeutyczna, katarktyczna, integracyjna, aksjologiczna, sublimująca, egzystencjalna, ludyczna, utylitarna. Funkcje te wykorzystywane są w arteterapii.

Arteterapia nie jest niewinnym rysowaniem, wyklejaniem witrażyków lub zabawą w teatrzyk. To uznana metoda, która wspomaga i kształtuje proces rozwoju osobistego. To twórczy trening, wykorzystujący w dużym stopniu element zabawy. Ten rodzaj terapii kształtuje pozytywne myślenie, pozwala na kontakt z podświadomością, wydobywa z niej wyparte lęki, sytuacje i zdarzenia, które często stanowią przeszkodę w procesie leczenia chorób i dysfunkcji. Przyczynia się też do odczuwania radości i zadowolenia, a w konsekwencji wzmacnia układ odpornościowy i sprzyja „zdrowieniu” na płaszczyźnie umysłu, duszy i ciała.

Arteterapię wyróżnia przede wszystkim spośród innych metod to, że działa w sposób niewerbalny, a tym samym podświadomy, wpływając na zainteresowanego poprzez powstający „produkt – dzieło”. Jak każda twórczość rozwija wyobraźnię i kształtuje pozytywne emocje. Dzięki twórczej aktywności poszukujemy nowych celów życiowych i uczymy się korzystać z intuicji. Arteterapia pozwala nieustannie pracować nad przebudową własnej osobowości. Proces ten jest pasjonujący dzięki temu, że korzysta się w nim z różnorodnych technik artystycznych. Bywa że arteterapia wydobywa z wnętrza nieświadomione dotychczas zdolności, a ich rozwijanie może stać się nowym celem życiowym.

Opisanie arteterapii i jej praktycznego zastosowania, a także jej wpływu na rozwój osobowości dziecka opisałam w poniższej pracy.

Czym jest arteterapia

Poruszając tak obszerne zagadnienie, warto zwrócić uwagę na pochodzenie tego wyrazu jakim jest arteterapia. Łacińskie słowo *arte* – oznacza wykonanie czegoś „doskonale , po mistrzowsku” i pochodzi od słowa *ars* – „sztuka”. Natomiast słowo „terapia”, jest najbliższe greckiemu źródłosłowowi *therapeuein* – „opiekować się, oddawać cześć” i w szerszym kontekście oznacza leczenie. Terapia traktowana jest więc jako specyficzny sposób oddziaływania na sferę fizyczną czy psychiczną człowieka. Działalność ta oparta jest zazwyczaj na muzycznej, plastycznej, technicznej czy manualnej aktywności jednostki, wobec której stosuje się techniki zabawowe i teatralne. Działania terapeuty są skierowane głównie na osoby o niespecyficznym zachowaniu, zaburzonych w sferze rozwojowej i społecznej oraz z trudnościami edukacyjnymi.

Wszelkie działania z użyciem arteterapii muszą uwzględniać podstawowe czynniki, a mianowicie: wiek uczestnika, brak lub rodzaj dysfunkcji.

W zależności od stosownych narzędzi i technik można wyróżniać wiele rodzajów terapii, omawiając jednak znaczenie arteterapii wymienić należy tylko te, które w swych treściach nawiązują do ogólnej pojętej sztuki, ekspresji twórczej i zmysłowych kontaktów z przyrodą.

Arteterapia jako funkcja sztuki sięga do podstawowych form autoekspresji. Metodę tą może stosować każdy, niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia, zdolności, stanu

zdrowia. Termin arteterapia odnosi się do wykorzystania sztuki w celach diagnostycznych i terapeutycznych. Należy podkreślić, że dotyczy ona tworzenia, jak również korzystania z istniejących działań twórczych.

Arteterapia obejmuje obszary działań: muzykoterapia, choreoterapia, tetroterapia, terapia przez sztuki plastyczne – ekspresja plastyczna (grafika, malarstwo, rzeźba), biblioterapia. Założenia teoretyczne opierają się na odmiennych właściwościach tych dziedzin, co wynika z faktu, że oddziaływanie wielu form sztuki jest różnorodne w odniesieniu do poszczególnych osób.

Rodzaje arteterapii:

Muzykoterapia

Obejmuje oddziaływania za pomocą muzyki i jej elementów (dźwięki oraz rytmu) na sferę emocjonalną oraz na ekspresję komunikatów niewerbalnych. Muzyka może działać uspakajająco, ale też aktywizująco i pobudzająco. Wywołuje różne doznania i reakcję. Pod wpływem muzyki człowiek może zmieniać swoje reakcję, które stopniowo stają się mniej chaotyczne i bardziej uporządkowane.

Wartość terapeutyczną ma zarówno percepcja muzyki (odbiór), jak też muzykoterapia czynna (tworzenie). Najbardziej podstawową formą muzykowania jest akompaniowanie do śpiewu. Wykorzystuje się tutaj „ naturalne instrumenty ”, takie jak: klaskanie, tupanie. Natomiast instrumenty kształtują wrażliwość na barwę, rozwijają poczucie rytmu, wyobraźnię muzyczną oraz twórczość, uczą koncentracji uwagi i dyscypliny.

Choreoterapia

Nazwana jest tańcem leczniczym. Ruch jako forma sztuki służy różnym celom: ma pomóc w rozwoju ciała, jego uzdrowieniu, doskonali ruchy poprawiając ich wyrazistość i elastyczność. Taniec natomiast wspomaga kompleksową rehabilitację poprzez poprawę harmonii, elegancji i estetyki ruchów. Ruch wpływa na rozwój zarówno fizyczny, jak i psychiczny. W metodzie tej stosuje się zatem taniec, ćwiczenia ruchowo – muzyczne o

stopniu trudności dostosowanym do rodzaju dysfunkcji fizycznych uczestników. Podczas zajęć ćwiczy się koordynację ruchową, poczucie rytmu, harmonii. Ma to ogromne znaczenie w uzyskaniu kontaktu z własnym ciałem, odblokowaniu miejsc, gdzie została uwięziona energia, odkryciu potrzeb.

Teatroterapia

Z tańcem leczniczym łączy się kolejny rodzaj terapii, w którym także wykorzystuje się ruch. W metodzie tej stosuje się psychodramę za pomocą, której odgrywa się traumatyczne zdarzenia z przeszłości, których skutki nie zostały odreagowane. Metoda ta ma na celu kształcenie samodzielności w myśleniu oraz działaniu, aktywnej i otwartej postawy wobec otoczenia, pogłębienie uczuć emocjonalnych, wzbogacenie wyobraźni oraz rozwój osobowości. Podczas zajęć dramowych uczestnik nabiera dystansu do własnych przykrych przeżyć, co pomaga mu zrozumieć siebie i innych. W ten sposób uczy się elastyczności w działaniu oraz reakcji na różnego typu sytuacje. Wzbogacenie, urozmaicenie doświadczeń życiowych pomaga mu w lepszy sposób wykorzystywać własne możliwości oraz możliwości innych. W teatroterapii zaprasza się również do współpracy zawodowych aktorów.

Ekspresja plastyczna

Jest to najbardziej powszechna forma terapii, w której stosuje się szereg różnorodnych technik: malowanie zarówno pędzlem, jak i palcami, stopami, rysowanie, lepienie z gliny, rzeźbienie, wycinanki, układanki oraz wiele innych. Terapia w takiej formie ma pomóc w likwidacji napięcia, odreagowaniu negatywnych emocji. Powstające dzieło ma charakter twórczy i ekspresją własnych uczuć, wartości i postaw – jest więc obrazem autora. Pozwala dotrzeć głębiej w świat myśli, pragnień, marzeń, radości i smutków. Terapia ma duży wpływ na rozwój osobowości, rozumienie własnych stanów i zachowań. Pokazuje i daje możliwość uzewnętrznienia własnego świata przeżyć za pomocą symboli. Umożliwia wyzwolenie się utrwalonych zachowań, kompensuje braki, realizuje zamierzenia i pragnienia, które nie miały być spełnione w rzeczywistości. Ważny jest sam proces tworzenia, dlatego wszystko co robi uczestnik, jest dobre i ma sens. On jest ekspertem swojego dzieła i wie o nim wszystko.

Biblioterapia

To rodzaj polegający na czytaniu odpowiednio dobranych książek do stanu psychicznego danej osoby. Literatura piękna, poezja, wprowadzają w piękny świat, pozwalają oderwać się od własnych problemów i spojrzeć na zachowania innych ludzi. W literaturze można znaleźć materiał do tworzenia własnej osobowości i pomysły na radzenie sobie z własnymi problemami.

Biblioterapia przyczynia się do rozwoju wyobraźni, poszerza sferę przeżyć, wpływa na poczucie własnej wartości i pomaga uwierzyć we własne możliwości.

Osobowość a sztuka

Osobowość to charakterystyczny stały sposób reagowania jednostki na środowisko społeczno – przyrodnicze, a także sposób wchodzenia z nim w interakcje. Osobowość kształtowana jest przez całe życie, szczególnie w okresie dzieciństwa oraz młodości poprzez wpływ bodźców zewnętrznych, a także własnej aktywności jednostki.

Osobowość człowieka, także niepełnosprawnego kształtowana jest również przez sztukę. Bo to właśnie sztuka ma bardzo duży wpływ na rozwój i osobowość człowieka: malarstwo, muzyka, teatr, książka czy poezja zasługują na szczególną uwagę. Dziedziny te bardzo wpływają na wrażliwość, kształtują tożsamość, pozwalają precyzyjnie określić swoje potrzeby i realizować postawione cele.

Sztuka pomaga przezwyciężyć różnego rodzaju trudności, pozwala patrzeć na rzeczywistość w jasnych barwach, a uczestnicząc w życiu kulturalnym można poszerzyć swoje horyzonty.

Wpływ sztuki na osobowość dzieci uczęszczających na zajęcia arteterapeutyczne:

- Każdy z uczestników ma okazję przeżyć sukces, zostać zauważone i docenione
- Nabywają pewności siebie, co ułatwia im odblokowanie zahamowań i lęków w nawiązywaniu kontaktów społecznych, w podejmowaniu nowych działań i pokonywaniu trudności
- Dzieci nabywają wiary we własne możliwości twórcze i akceptują własne prace

- W atmosferze życzliwości, bez obawy o krytykę, chętniej wypowiadają się na temat własnej pracy
- Łatwiej wyrażają swoje uczucia i przeżycia emocjonalne poprzez różne formy ekspresji

Atrakcyjna forma zajęć o charakterze terapeutycznym, czyli obcowanie ze sztuką, a także tworzenie jej, dostarcza silnych pozytywnych wrażeń zmysłowych i doznań emocjonalnych pozostawiając w ich psychice trwałe ślady.

Sztuka pozytywnie wpływa na rozwój osobowości dzieci, jest przede wszystkim motywacją do dalszej twórczej działalności, która jest wielką przygodą, kończącą się zawsze sukcesem i radością.

Rola i skuteczność arteterapii w dużej mierze uzależniona jest od stosunku jakie żywi do niej otoczenie. Skierowana jest na wykrywanie wewnętrznych zahamowań blokujących procesy poznawcze, rozwój zdolności twórczych oraz kształtowanie osobowości.

Podsumowanie

Arteterapia to wydobywanie z jej uczestników sił i energii, które pomagają im we własnym rozwoju. Dziecko pogłębia swoją świadomość, tak aby mogło zmienić lub zaakceptować te elementy własnej osobowości, które dotychczas stanowiły przeszkodę w jego funkcjonowaniu w społeczeństwie. W arteterapii uzdolnienia artystyczne nie są wymagane, ważne jest jedynie zaangażowanie w procesie aktywności twórczej. Wybór rodzaju i formy arteterapii motywowany jest zazwyczaj do istniejących problemów natury fizycznej lub psychicznej jej uczestnika. Ten wspólny rodzaj terapii pozwala nieustannie pracować nad przebudową osobowości, wydobywa ukryte zdolności, a ich rozwijanie może stać się nowym celem życiowym osób w niej uczestniczących.

Warto zaznaczyć, iż w całym kraju istnieją i działają ośrodki, dla których ten rodzaj oddziaływania ma duże znaczenie w procesie kształcenia emocjonalnego, intelektualnego i społecznego rozwoju dziecka. Współcześni teoretycy twierdzą, że sztuka stanowi wielką szansę na ocalenie prawdziwego człowieczeństwa, gdyż doznania estetyczne stanowią podstawę wszelkich efektów wychowawczych.

Bibliografia:

1. Baran Z., *Terapeutyczne oddziaływanie sztuki na świat dziecka*, WSP w Rzeszowie, Rzeszów 1991r.,
2. Grzegorzewski H., *Muzyka w wychowaniu i terapii dziecka niepełnosprawnego*, „Szkoła Specjalna”, Warszawa 1998r.,
3. Konieczna E.J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Impuls, Kraków 2004r.,
4. Knapik M., *Sztuka w edukacji i terapii*, Uniwersytet Śląski - Wydział Pedagogiki i Psychologii, Zakład Arteterapii, Impuls, Kraków 2004r.,
5. Okoń W., *Nauczanie problemowe we współczesnej szkole*, WSiP, Warszawa 1975r.,
6. Rudowski T., *Wybrane zagadnienia współczesnej edukacji plastycznej*, Uniwersytet Warszawski – Instytut Profilaktyki społecznej i Resocjalizacji, Warszawa 2001r.,
7. Szulc W., *Sztuka i terapia*, Centrum Metodyczne – Szkolenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Metodycznego, Warszawa 1993r.,
8. Wojnar I., *Wychowanie przez sztukę*, „Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” Wrocław 1977r.,