

Arteterapia – rzecz o terapeutycznej zabawie sztuką

/Kilka refleksji na temat zajęć artystycznych dla uczniów oddziałów edukacyjno – terapeutycznych realizowanych w
Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym w Słupsku/

Dla rozwoju dziecka ogromne znaczenie ma możliwość tworzenia. Tworzenie jest biologiczną potrzebą dziecka, której zaspokojenie warunkuje optymalny rozwój. Zdaniem A. Masłowa (1990) twórczość sprzyja realizacji istotnych potrzeb psychicznych, np.: wyrażania siebie, ekspresji, poczucia własnej wartości i znaczenia, przeżyć estetycznych i urzeczywistnienie.

„Współcześni teoretycy twierdzą, że sztuka stanowi podstawę do wszelkich działań wychowawczych i estetycznych oraz moralnego rozwoju człowieka (...)” (Konieczna, 2004, s.9). Wszelkiego rodzaju twórczość artystyczna - plastyczna, literacka, muzyczna daje nam okazję do przeżycia radości szczególnego rodzaju. Ułatwia wyrażanie siebie, swoich myśli i nastrojów, czasem trudnych do zwerbalizowania w zwykły sposób. Pozwala przeżyć satysfakcję z własnych dokonań, wzmacnia wiarę w siebie i poprawia samoocenę. Jest też po prostu przyjemnością, relaksem, zabawą.

W przypadku osób upośledzonych umysłowo w stopniu umiarkowanym lub znacznym, dla których wyrażanie słowami przeżyć i doznań jest niezwykle trudne, możliwość wypowiedzenia się w innej formie jest niezwykle ważna i potrzebna. Twórcza aktywność wspiera stymulację procesów poznawczych, emocji, motywacji, woli działania i funkcjonowania społecznego. Ma wartość rehabilitacyjną i stanowi szansę rozwoju osobowego każdego człowieka, także nie w pełni sprawnego (Krzemińska, Marteny 1996). A zatem, można przyjąć, że stanowi ona środek i drogę do zmiany w funkcjonowaniu osoby z niepełnoprawnością, umożliwia podnoszenie jakości jej życia.

M. Grzegorzewska uważała twórczość za jeden z zasadniczych elementów procesu rewalidacji. Zdaniem J. Doroszewskiej (1981, s. 490) „(...) wielki błąd popełniają ci, którzy uważają twórczość za przywilej dostępny tylko jednostkom o wyższym poziomie

rozwojowym”. Równie zasadne wydają się stwierdzenie, że „(...) tworzyć może każdy i każdy nosi w sobie coś – uczucia, emocje, doświadczenia – które może twórczo w jakiejś formie wyrazić. Każdy także posiada wewnętrzne potrzeby wyrażania się i może osiągnąć określone efekty” (Hulek 1992, s. 95).

Oddziaływanie przez sztukę w rewalidacji osoby z niepełnosprawnością może być realizowane w formie edukacji artystycznej, wychowania estetycznego bądź arteterapii – terapii poprzez twórczość.

W toku prowadzonych przez nas zajęć z zakresu arteterapii dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną starałyśmy się wyzwalać aktywność twórczą dzieci, stwarzać okazję do podejmowania przez uczestników różnorodnych form ekspresji, angażując w ten sposób funkcje motoryczne, sensoryczne, emocjonalne oraz poznawcze. Takie działanie służyło wielostronnej stymulacji, kompensacji i korekcji zaburzonych procesów psychicznych dziecka z niepełnosprawnością.

Podczas codziennej pracy z dzieckiem o specjalnych potrzebach edukacyjnych nabyłyśmy przekonania, że sama niepełnosprawność nie uniemożliwia podejmowania działań twórczych. Cz. Kosakowski (2003, s. 66-67) wyjaśnia także, że „(...) niepełnosprawność nie jest równoznaczna z brakiem sprawności w ogóle. Drogą jest więc zaakceptowanie czynne ograniczeń i traktowanie ich jako jednego z wyznaczników, warunków życia osoby”.

Wykorzystanie sztuki oraz samego procesu twórczego do celów terapeutycznych ma bogatą historię i współcześnie jest coraz częściej wykorzystywane w pracy z osobami doświadczającymi różnorodnych trudności, dysfunkcji, w tym i dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Terapia sztuką, zwana nieraz kulturoterapią (W. Szulc 1993) czy estezjoterapią (F. Czajkowski 1989) w szerokim znaczeniu obejmuje choreoterapię, muzykoterapię, biblioterapię, a także działania terapeutyczne za

pośrednictwem teatru, filmu oraz sztuk plastycznych (malarstwo, grafika, rzeźba, itp.) (F. Czajkowski 1989; L. Hanek 1990; W. Szulc 1993; A. Radzik 2001).

Wszelka działalność twórcza w oddziaływaniach leczniczych z użyciem sztuki, czy to bierna percepcja, czy czynny udział w działalności kulturalnej, własna twórczość artystyczna – sięgają do „(...) najprostszyc sposobów autoekspresji, do których zdolny jest każdy z nas niezależnie od wieku, stanu zdrowia i zdolności intelektualnych”(M. Piszczek 2002, s.95). Terapia poprzez sztukę pełni różne funkcje terapeutyczne, pozwala odreagować przeżycia emocjonalne, umożliwia zmianę postaw i zachowań, pozwala poprawiać relacje z innymi ludźmi. Jak podkreśla F. Czajkowski (1989, s.23) służy twórczemu rozwojowi człowieka, a także sprzyja lepszemu samopoznaniu, samorealizacji, zgodnie z założeniami psychologii humanistycznej Masłowa.

Na równie istotny aspekt obcowania ze sztuką osób niepełnosprawnych zwraca uwagę M. Czerwińska. Jej zdaniem to doskonała technika „społecznego bytowania”, „(...) ułatwiająca partycypację w życiu grupy”, społeczeństwa, a także może stać się zawodem, przyczyniającym się do niezależności finansowej (Czerwińska 2002, s.53).

Reasumując część teoretyczną artykułu, chcielibyśmy stwierdzić, że przypisywane arteterapii zadania: korekcyjne, edukacyjne, wychowawcze, rekreacyjne, profilaktyczne uprawniają do traktowania jej jako metody rewalidacyjnej.

Odnosząc się do praktyki należałoby zacząć od tego, skąd pojawił się pomysł na zajęcia z arteterapii. Zrodził się on z zainteresowań uczniów, ich chęci tworzenia.

Umieszczenie tych zajęć pośród tylu propozycji działań terapeutycznych wynikało z faktu, iż dostrzeżono w nich wieloaspektowość oddziaływań i szeroki zakres uzyskiwanych efektów.

W ten oto sposób, przez okres trzech lat realizowałyśmy założenia i zadania zawarte w autorskim programie „Arteterapia – terapia poprzez sztukę”. Zajęcia miały formę

pozalekcyjnych, cotygodniowych spotkań /w wymiarze 2 godz. lekcyjnych/. Działania skierowane były do grupy dzieci z różnymi typami niepełnosprawności, zaburzeniami w zachowaniu, zaburzeniami w rozwoju psychoruchowym – uczniów zespołów edukacyjno – terapeutycznych. W toku pracy ukształtowała się stała piętnastoosobowa grupa uczestników.

Podjęmowana przez nie aktywność miała na celu z jednej strony realizację zadań artystycznych na miarę własnych możliwości każdego z dzieci, ale przede wszystkim zadań pozaartystycznych.

Zajęcia miały charakter interdyscyplinarny, zarówno tematyka oraz formy spotkań były niezwykle bogate i różnorodne. Obejmowały: sztukę plastyczną, terapię manualną, działania parateatralne z elementami dramy, terapię ruchem – muzykoterapię z elementami choreoterapii, biblioterapię oraz zajęcia ceramiczne. Ze szczególnym naciskiem na zajęcia teatralne, w ramach których znalazły się: zabawy muzyczno – ruchowe, zajęcia związane z czytaniem literatury i poezji, przygotowanie i prezentacje spektakli, relaksację z elementami automasażu, ćwiczenia dykcyjne, elementy terapii logopedycznej.

Na podstawie prowadzonych obserwacji, kart oceny postępów dziecka stwierdziłyśmy, iż aktywność podejmowana przez dzieci przyczyniała się do rozwoju kompetencji poznawczych, emocjonalnych i społecznych.

W zakresie kompetencji poznawczych aktywność twórcza (artystyczna) przyczyniała się do:

- rozwoju sprawności i zdolności, a w tym przypadku do doskonalenia spostrzegania i odbierania wrażeń, procesów pamięci i myślenia, koncentracji uwagi oraz koordynacji wzrokowo – ruchowej;
- wyzwalania motywacji do uczenia się;
- nabycia przez osoby nowych sprawności i umiejętności, zarówno w zakresie

działań artystycznych, jaki i „życia codziennego”;

- usprawnienia narządu artykulacyjnego: wzbogacenie słownictwa, poprawa wymowy, właściwe budowanie własnej wypowiedzi, wyrażanie swoich przeżyć, pobudzenie aktywności do komunikowania się – podejmowania, inicjowania i podtrzymywania kontaktu z innymi osobami;
- zdobycia nowych wiadomości z zakresu literatury, poezji, sztuki;
- pobudzania wyobraźni i kreatywności w trakcie przygotowań występów scenicznych;
- aktywność twórcza i związane z nią sytuacje pozaartystyczne zwiększały orientację w rzeczywistości i powodowały poprawę zaradności osobistej.

W zakresie kompetencji emocjonalnych:

- zajęcia artystyczne będące źródłem różnorodnych przeżyć dostarczały uczestnikom wielu korzyści duchowych: satysfakcję, zadowolenie, spokój, odprężenie;
- podejmowana aktywność twórcza sprzyjała przełamywaniu barier emocjonalnych, strachu i nieśmiałości chociażby przed wyjściem na scenę oraz redukcji lęku w relacjach z innymi;
- w czasie zajęć z zakresu arteterapii uczestnicy zdobywali orientację w sposobie własnego przeżywania i reagowania; częściej wyrażali własne emocje;
- uczestnictwo w zajęciach dawało badanym poczucie przynależności do grupy i pozwoliło nawiązać więzi uczuciowe między poszczególnymi osobami, zdobyć zaufanie i poczucie bezpieczeństwa;
- podejmowana aktywność pełniła zarówno funkcję ekspresyjną, jak również katartyczną
- zajęcia twórcze przyczyniały się do poprawy kondycji psychicznej oraz znacznie wzbogacały życie emocjonalne osób badanych.

W zakresie nabywania kompetencji społecznych:

- w ramach zajęć i aktywności związanej z terapią poprzez sztukę osoby badane wyrabiały w sobie pożądane cechy i zachowania społeczne;
- podejmowana aktywność motywowała do aktywnego działania w zakresie uczestnictwa w życiu społecznym;
- zadania grupowe podejmowane podczas zajęć kształtowały umiejętność pracy i współdziałania w zespole, jak również sprzyjały wyrabianiu postawy współdecydowania i współodpowiedzialności za grupę;
- dzięki prowadzonej terapii osoby badane zdobywały poczucie tożsamości osobistej;
- działania twórcze, a w szczególności związane z nimi zjawiska pozaartystyczne (wyjazdy, warsztaty, prezentacje przed publicznością), służyły zwiększaniu zaradności osobistej oraz samodzielności w działaniu; sprzyjały nawiązywaniu więzi społecznych, poszerzaniu możliwości komunikacyjnych w bezpośrednich relacjach z innymi osobami;
- umożliwiała prezentację własnych osiągnięć oraz konfrontację z aktywnością artystyczną innych i wymianę doświadczeń;
- stanowiła czynnik przełamywania stereotypu osoby z niepełnosprawnością jako mniej wartościowej i niezdolnej do twórczych działań artystycznych;

Prowadzone przez nas zajęcia stanowią dowód na to, iż sztuka zarówno w wymiarze recepcyjnym, jak i ekspresyjnym może stanowić skuteczne narzędzie oddziaływań terapeutycznych.

Z aspektu terapeutycznego aktywności twórczej wynika konieczność skupienia się w toku działań przede wszystkim na zmianach dokonujących się w uczestnikach, a nie na doskonaleniu warsztatu artystycznego.

mgr Agata Andrzejczuk – Giedrońc

mgr Monika Sztyk

Bibliografia:

1. Czajkowski F., Promocja arteterapii, *Poradnik Bibliotekarza* 1989/7-9;
2. Czerwińska M., *Terapia przez sztukę. Metoda rewalidacji czy „sposób na życie” osób niepełnosprawnych*, „Nasze Forum” Kwartalnik Pedagogiczno – Terapeutyczny 2002(2-3);
3. Doroszevska J., *Pedagogika specjalna*. Tom 1 i 2, Wrocław 1981;
4. Hanek L., *Arteterapia w Polsce*, [w:] *Arteterapia*, Zeszyty Naukowe nr 57 Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego, Wrocław 1990;
5. Hulek A., *Sztuka a ludzie niepełnosprawni*, *Kultura i Edukacja* 1992 nr 2;
6. Konieczna E.J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2004;
7. Kosakowski Cz., *Węzłowe problemy pedagogiki specjalnej*, Toruń 2003;
8. Krzemińska D., Marteny K., *Refleksje nad rolą twórczej aktywności w życiu osób z upośledzeniem umysłowym*; [w:] W. Loebel (red.), *Dylematy pedagogiczne w rewalidacji osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, Gdańsk 1996;
9. Masłowski A., *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990;
10. Piszczek M., *Terapia zabawą. Terapia przez sztukę (wybrane zagadnienia i metody)*, Warszawa 2002;
11. Radzik A. (red.), *Pogranicza – literatura, teatr i psychiatria. Polsko – niemiecki bilans badań naukowych i doświadczenia praktycznego*, Kraków 2001;
12. Szulc W., *Sztuka i terapia*, Warszawa 1993;