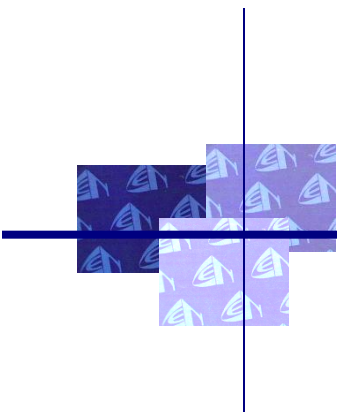


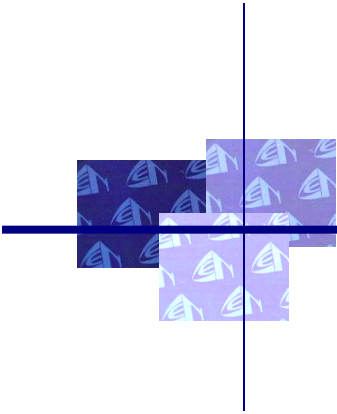
# Terapeutyczne właściwości sztuki

---

Czym jest arteterapia?

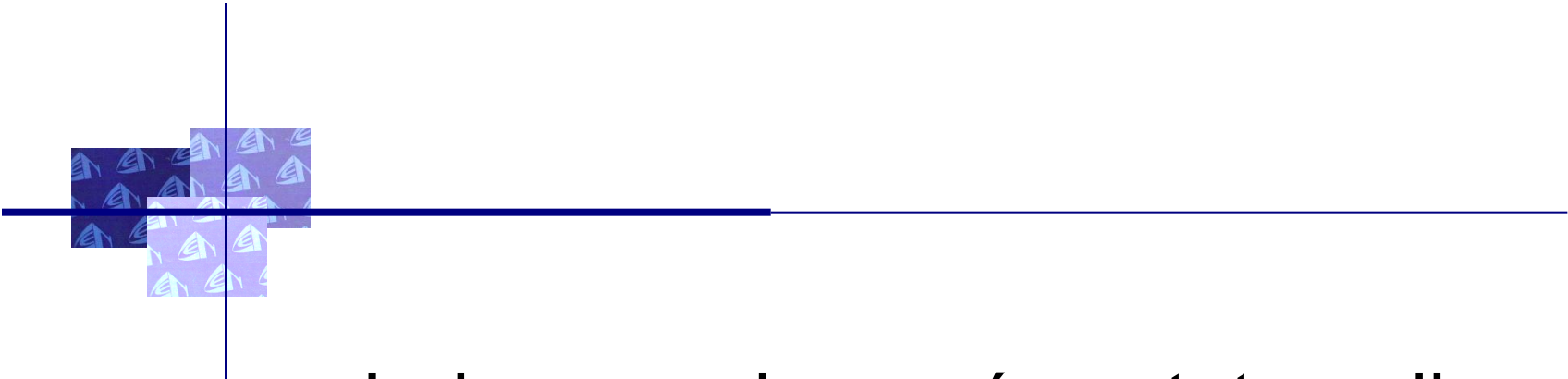


Arteterapia to wydobywanie siły  
i energii, które pomagają nam  
we własnym rozwoju,  
to poszukiwanie motywacji do  
procesu twórczego,  
w którym często dochodzi do  
emocjonalnego oczyszczenia.

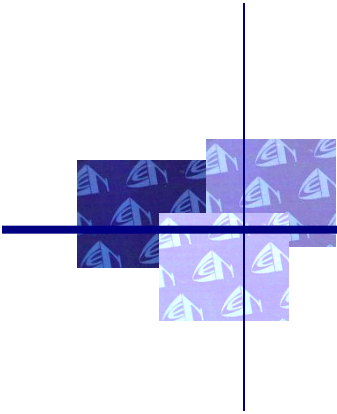


Jest to również jedna z metod  
przeciwdziałania osamotnieniu  
jednostki i problemom  
osobowościowym.

15 maja 2020

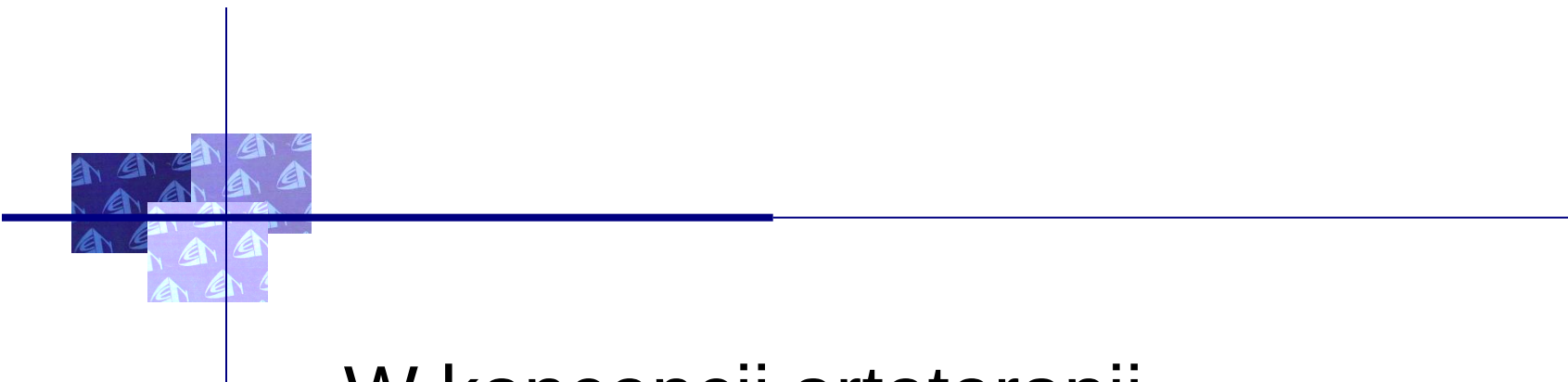


Jeden z prekursorów arteterapii  
– Adrian Hill podkreślał, że  
w arteterapii najważniejszy jest  
swobodny proces twórczy,  
a efekt i jego walory artystyczne  
mają znaczenie drugorzędne.



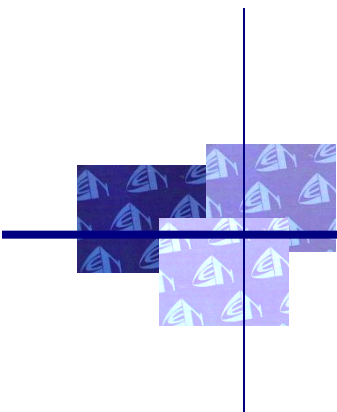
U podstaw arteterapii leży  
również teoria twórczości,  
która jest zdolnością wnoszenia  
czegoś nowego do ludzkiej  
egzystencji.

15 maja 2020

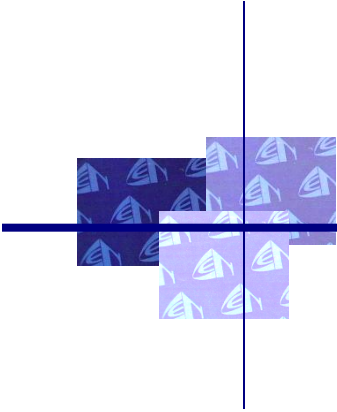


W koncepcji arteterapii  
podkreśla się przede wszystkim  
dwa cele:

15 maja 2020

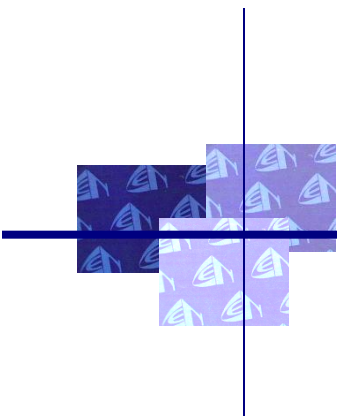


- cel pośredni:  
ekspresję uczuć, odreagowanie  
stanu wzmożonego napięcia  
psychofizycznego  
(odczuwanego jako stany  
niezaspokojenia, przykrości,  
lęku, niepokoju, podniecenia,  
apatii);



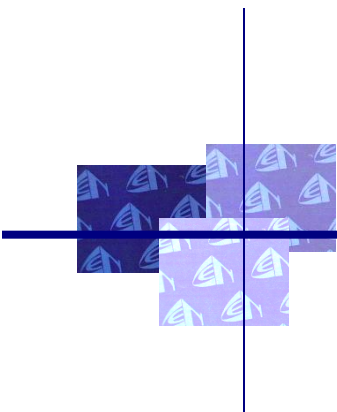
- cel finalny:  
korzystne zmiany w zachowaniu  
(postawa względem samego  
siebie i innych osób).

15 maja 2020

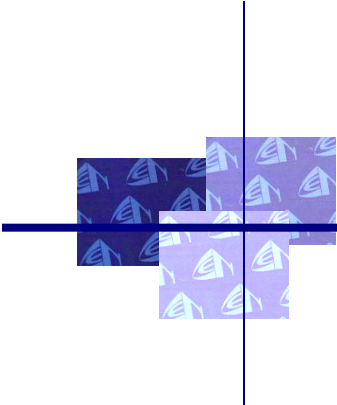


Arteterapia obejmuje różne  
sposoby wykorzystania  
aktywności twórczej:

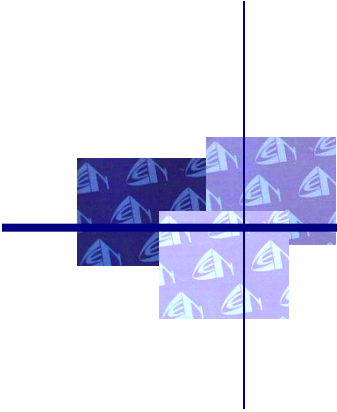
15 maja 2020



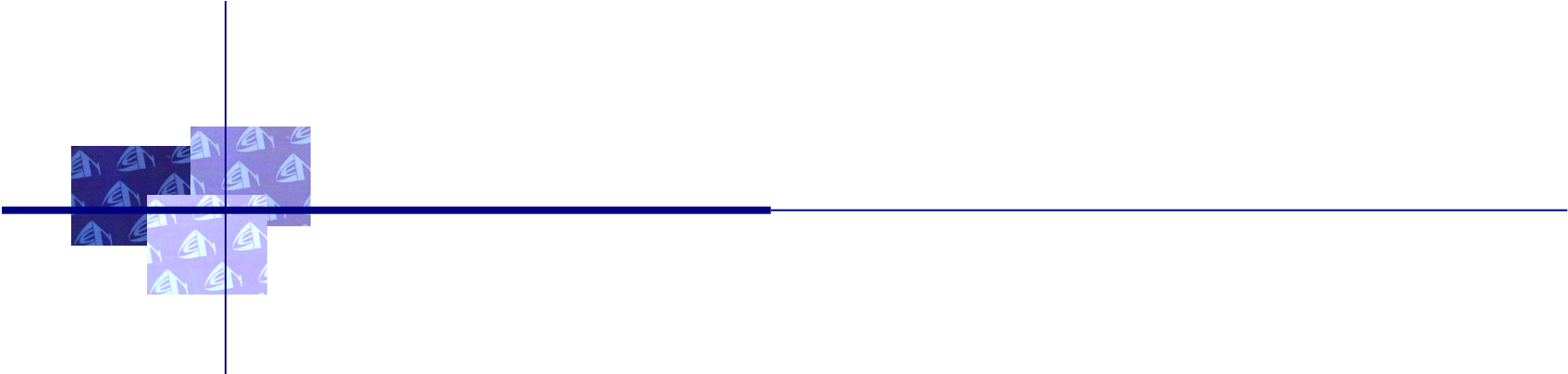
**- arteterapia o charakterze czynnościowym**  
(stosuje działalność twórczą w celu uwolnienia człowieka od jego patologicznych myśli; wzmocnienia zdrowych stron jego osobowości);



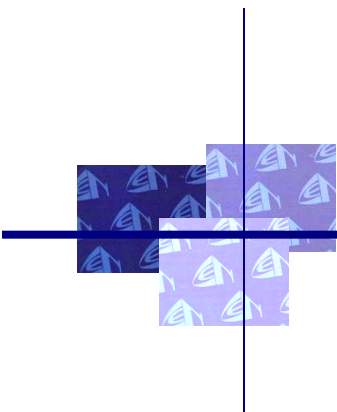
**- arteterapia o charakterze  
sublimacyjnym**  
(dzięki działaniom twórczym  
uczestnik może odreagować  
negatywne emocje);



**- arteterapia o charakterze  
projekcyjnym**  
(zachęca do przedstawiania  
uczuć, postaw, motywów  
w wytworach twórczych  
– w celu ich poznania);

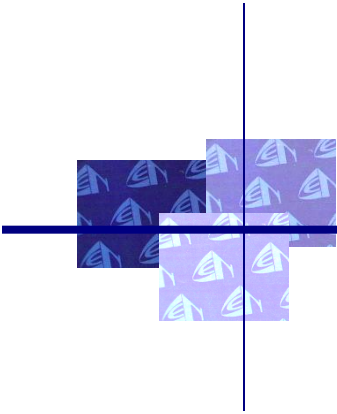


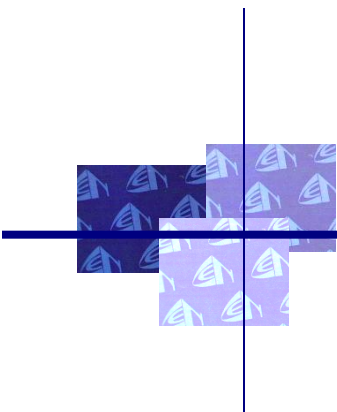
**- arteterapia o charakterze korekcyjnym i integrującym**  
(podkreśla znaczenie aktywności twórczej, dzięki której aktywizują się zdolności człowieka i możliwa jest samorealizacja).

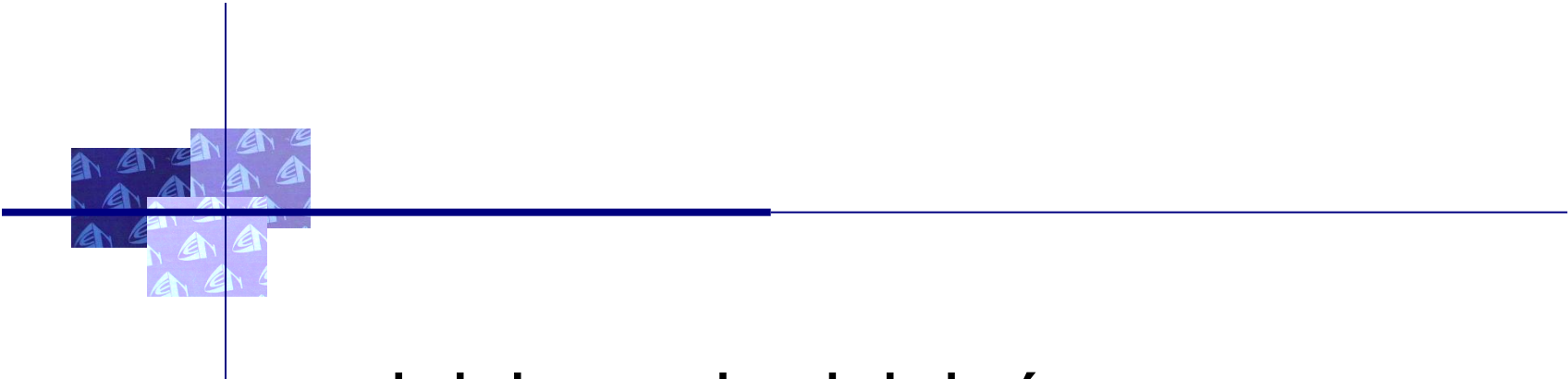


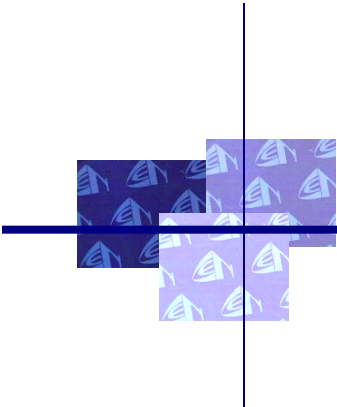
**Cele arteterapii są tożsame z**  
zadaniami współczesnej terapii  
pedagogicznej, koncentrującej  
się nie tylko na usprawnianiu  
zaburzonych funkcji, ale również  
na profilaktyce i działaniach  
wpływających na  
osobowościowe determinanty  
uczenia się, oto one:

- 
- wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju ucznia, poprzez doskonalenia osobowości, nauczanie prawidłowych relacji interpersonalnych oraz aktywne uczestniczenie w procesach kultury;

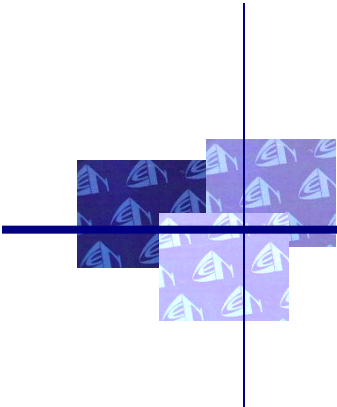
- 
- zapewnienie dzieciom bezpiecznego i przyjaznego środowiska wychowawczego;
  - nabywanie przez wychowanków umiejętności wyrażania w różnych formach własnych uczuć i emocji;

- 
- pomaganie dzieciom w umacnianiu ich wiary we własne siły oraz kształtowaniu charakteru;
  - stwarzanie podczas zajęć sytuacji służących uwalnianiu i odreagowaniu negatywnych emocji;

- 
- inicjowanie działań rozwijających ekspresję własną, spontaniczność;
  - zwiększenie wiedzy i samoakceptacji.

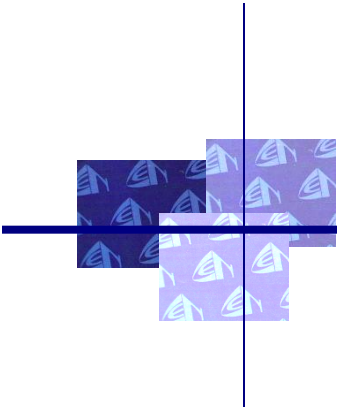


Podczas arteterapii dziecko pogłębia swoją samoświadomość tak, aby mogło zmienić lub zaakceptować te elementy własnej osobowości, które dotychczas stanowiły przeszkodę w funkcjonowaniu w rodzinie, szkole, grupie rówieśniczej.



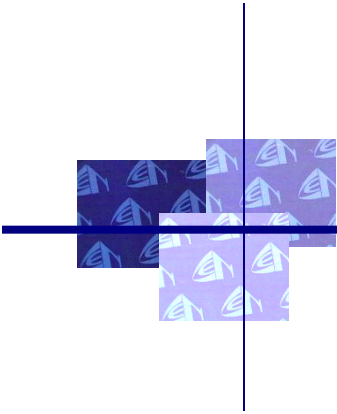
Arteterapia może również  
pomóc dzieciom nieśmiałym,  
które uważają, że nie  
wykorzystują w pełni swoich  
możliwości.

15 maja 2020

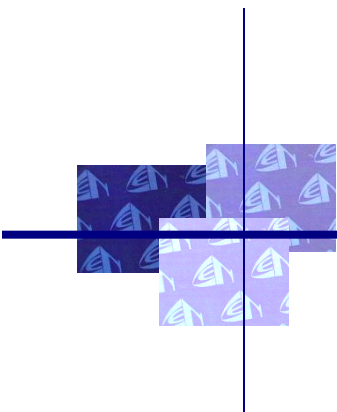


Uzdolnienia artystyczne nie są  
w arteterapii wymagane, ważne  
jest jedynie zaangażowanie  
w proces „emocjonalnego  
aktu twórczego”.

15 maja 2020

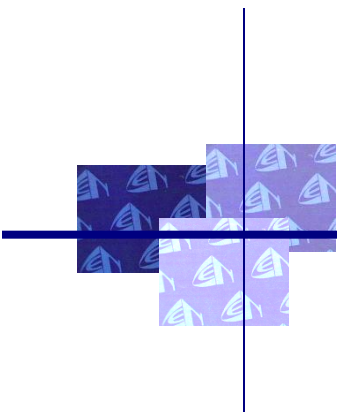


Arteterapia pozwala na  
pozawerbalne komunikowanie  
się, uzewnętrznienie świata  
własnych przeżyć i odczuć,  
zaspakajanie potrzeb akceptacji,  
bezpieczeństwa,  
współuczestniczenia, bycia  
rozumianym i docenianym.



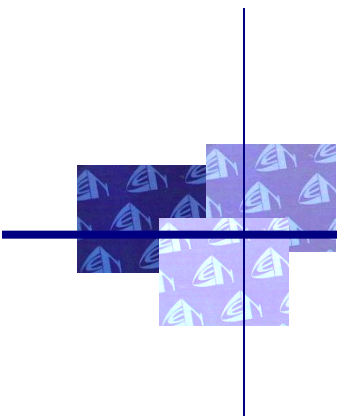
Pomaga zaakceptować siebie  
i innych.

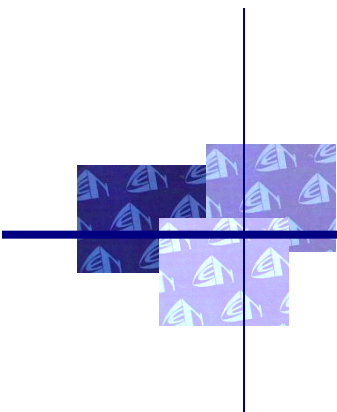
Zapewnia relaks, przyjemność  
i odpoczynek.

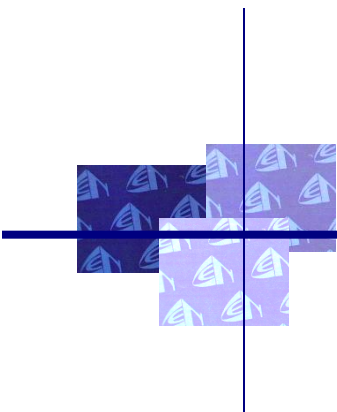


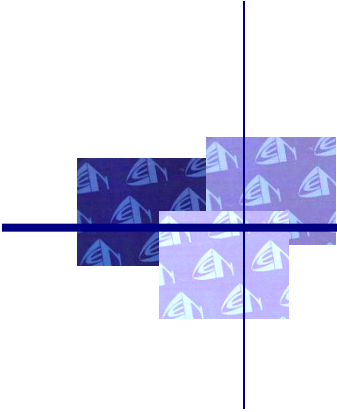
Wśród najczęściej wykorzystywanych rodzajów arteterapii wymienia się:

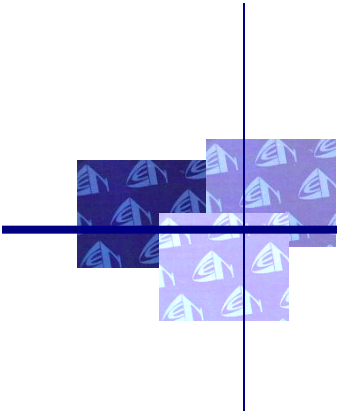
- muzykoterapię (słuchanie muzyki, wykonawstwo, improwizacja, komponowanie, wizualizacja, relaksacja, techniki oparte na piosenkach);

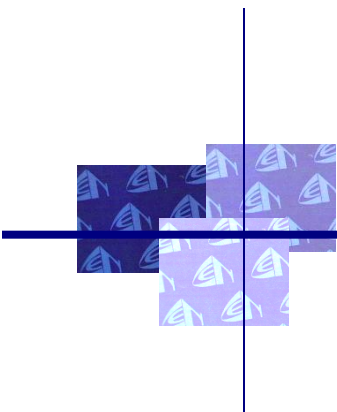
- 
- terapię z wykorzystaniem sztuk wizualnych, plastycznych (plastykoterapię – grafoterapia, malowanie spontaniczne, modelowanie w masach plastycznych);
  - choreoterapię (taniec, aktywność rytmiczna);

- 
- biblioterapię (bajkoterapia, mitoterapia, poezjoterapia, autobiograficzna twórczość literacka);
  - teatroterapia (psychodrama, drama, pantomima, teatr edukacyjny);

- 
- filmoterapię (oglądanie filmów, dyskusja po projekcji, przygotowanie własnego filmu);
  - fotografoterapia (oglądanie zdjęć, wykonywanie zdjęć różnymi technikami, wywoływanie analogowe);

- 
- aromaterapia (pobudzanie skojarzeń, wspomnień, przeżyć);
  - ergonoterapię (rękodzieło artystyczne, praca fizyczna);
  - hortiterapia (kontakt z ogrodem);

- 
- silvoterapia (terapia kontaktem z lasem – śpiew ptaków, szum drzew, spacer po lesie, zbieranie grzybów i owoców leśnych);
  - talassoterapia (zmysłowy kontakt z morzem);
  - chromoterapia (terapia kolorem).

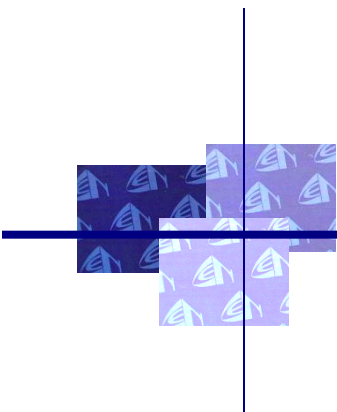


# Plastykoterapia

---

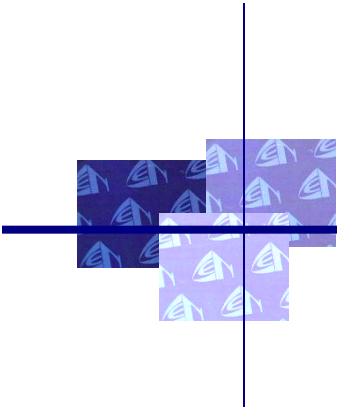
Plastyka jest najczęściej wykorzystywana w procesie arteterapii.

Korzysta z najróżniejszych, niekonwencjonalnych technik plastycznych.

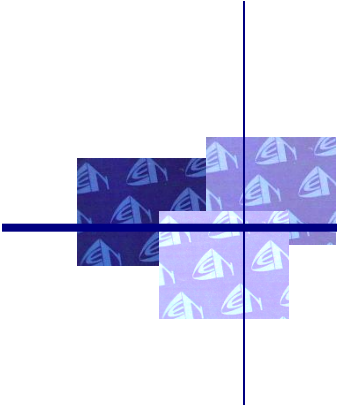


Pełni wiele funkcji, z których najważniejszą zdaje się być możliwość formułowania swojej wypowiedzi w sposób niewerbalny, a tym samym bezpieczny dla zainteresowanego.

Często jednak dzieło artystyczne staje się pretekstem do rozmów i dyskusji wokół tematu, który dana praca wyłania.



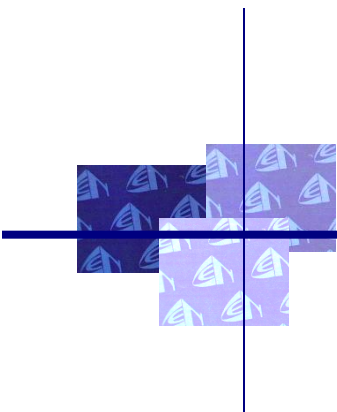
Tego typu zajęcia wzmacniają spontaniczność, pozwalają na swobodniejsze wyrażanie nastrojów, pobudzają wyobraźnię plastyczną, odblokowują różnego rodzaju zahamowania, zmieniają na bliższy kontakt w relacji dziecko - nauczyciel.



# Chromoterapia

---

Barwy wpływają na nasze  
zdrowie i życie,  
przywracając równowagę  
i harmonię w organizmie  
człowieka i jego otoczeniu.



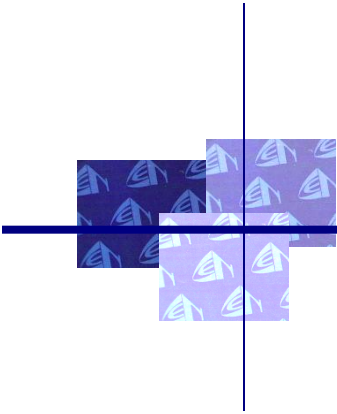
# Kolory działają dwojako na człowieka

pobudzają – uspokajają

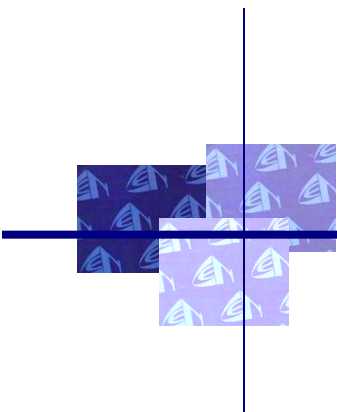
podniecają – usypiają

drażnią – koją

oziębiamą - ogrzewają



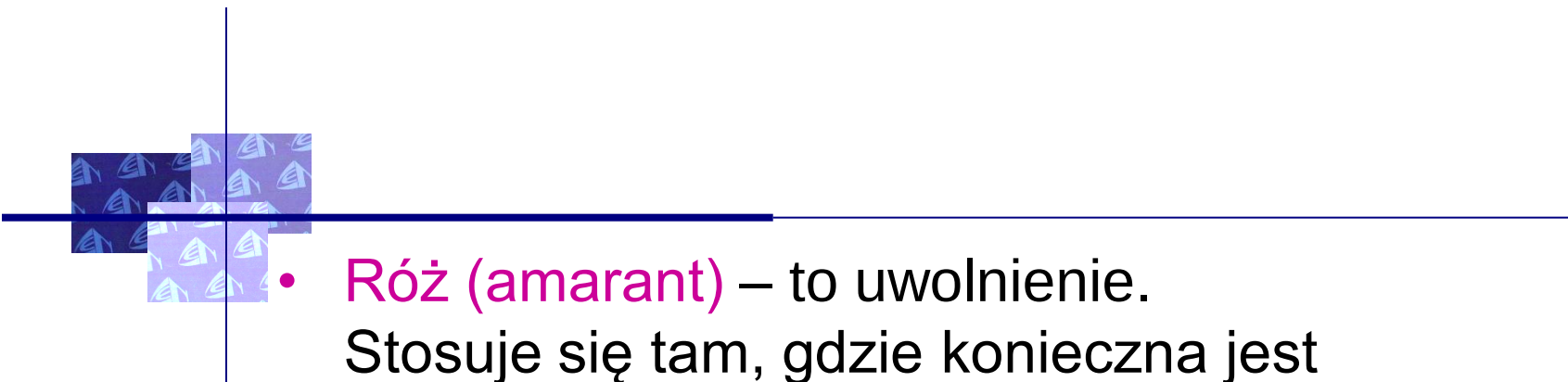
Z biologicznego punktu widzenia fakt, że widzimy jakiś kolor jest odnotowywany przez nasz mózg. W odpowiedzi wysyła on do określonego gruczołu dokrewnego sygnał w postaci odpowiedniego neuroprzekaźnika. Służy to wywołaniu reakcji hormonalnej. Poprzez krwiobieg hormony oddziałują na narządy wewnętrzne. Gruczoły wydzielnicze reagują na daną barwę stosownie do interpretacji dokonanej przez mózg.

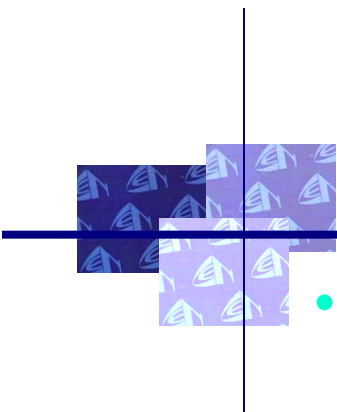


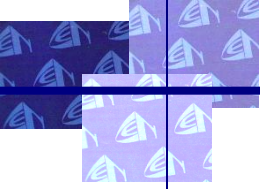
Terapeuci wiedzą, że poszczególne barwy mają różne długości fal. Znając te długości, wiedzą, jaką barwę wykorzystać w leczeniu konkretnego schorzenia. I tak np.: barwy ciepłe stosuje się w terapiach służących pobudzeniu aktywności, natomiast barwy zimne służą do wywołania efektu uspokajającego.

# Znaczenie kolorów

Terapeuci leczący kolorem i światłem opracowali szczegółową tabelę barw, przypisując poszczególnym kolorom określony wpływ na emocje.

- 
- **Róż (amarant)** – to uwolnienie.  
Stosuje się tam, gdzie konieczna jest zmiana, np. trzeba pozbyć się złych przeżyć lub wspomnień.
  - **Fioletowy** – to godność.  
Przywraca poczucie własnej wartości oraz szacunek do samego siebie.
  - **Niebieski** – to odprężenie.  
Korzystny jest dla osób niecierpliwych, żyjących w ciągłym pośpiechu, niepotrafiących zebrać myśli.

- 
- **Turkusowy** – to odporność.  
Dobry dla tych, którzy czują się zdominowani przez innych, brak im wiary we własne siły.
  - **Zielony** – to równowaga.  
Idealny dla rozkojarzonych, mających trudności z koncentracją w pracy oraz nauce.
  - **Żółty** - to odseparowanie.  
Pomaga w osiągnięciu niezależności i skupieniu się na sprawach lub myślach.

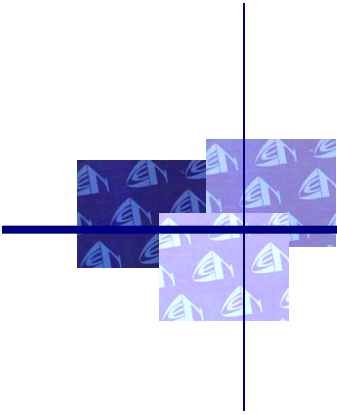
- 
- **Pomarańczowy** – to radość.  
Wskazany dla osób, które nie potrafią się niczym cieszyć, popadają w depresję, czują niechęć do życia, brak im energii.
  - **Czerwony** – to energia.  
Korzystny dla ludzi o temperamencie „szachisty”, które zawsze na wszystko mają czas i nie potrafią się w nic zaangażować. Czerwony przynosi ożywienie.



Chromoterapia może wspomagać  
medycynę konwencjonalną.

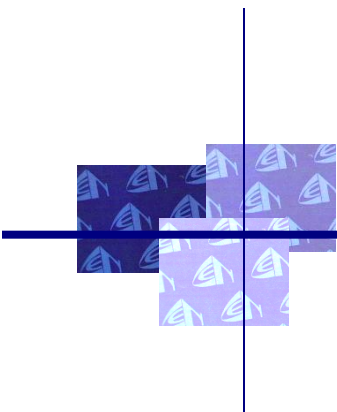
Z pewnością nie powinna być  
stosowana zamiast niej.

Kolor nie jest lekiem na wszystko,  
aczkolwiek właściwie dobrany na  
pewno wpływa na nasze psychiczne  
samopoczucie.

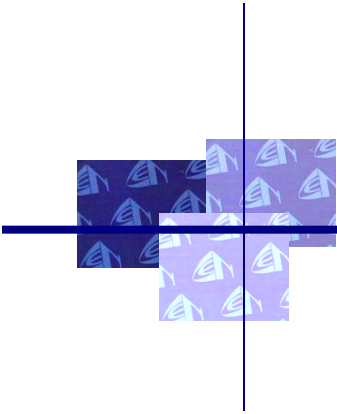


# **Wskazówki metodyczne dla nauczycieli prowadzących zajęcia z elementami arteterapii**

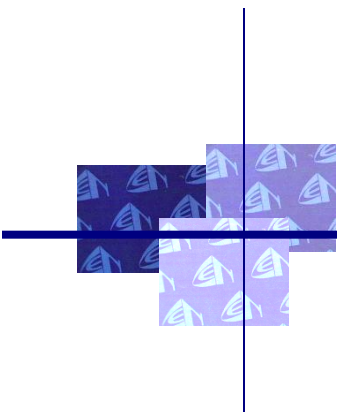
15 maja 2020



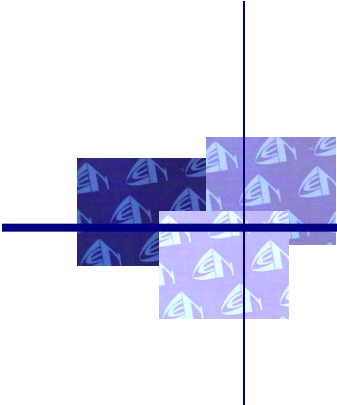
**Sformułowanie zasad**, które będą obowiązywać wszystkich – początek zajęć. Powinny one dotyczyć przede wszystkim: obecności na zajęciach, punktualności, dobrowolności wykonywania ćwiczeń, nieoceniać wytworów innych uczestników zajęć od strony artystycznej. Zasady muszą zostać zaakceptowane przez wszystkich, łącznie z prowadzącym.



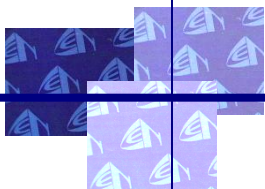
**Ćwiczenie wprowadzające do zajęć** pełni znaczącą rolę, gdyż pomaga uczestnikom przenieść uwagę ze świata zewnętrznego na proces arteterapeutyczny i skierować ją ze spraw bieżących do wewnątrz ku sobie i innym uczestnikom. Ćwiczenie powinno być związane z tematem zajęć. Funkcję ćwiczenia wprowadzającego może pełnić rozmowa lub krótkie opowiadanie przedstawione przez prowadzącego, który ośmieli aktywność uczestników. Ćwiczenie kończące służy „domknięciu” pewnych problemów.



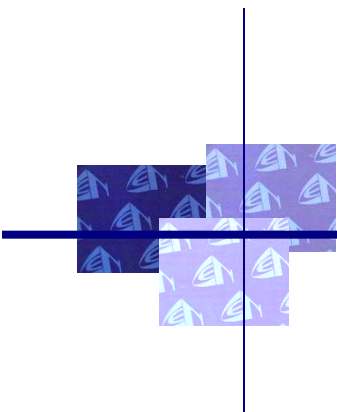
Ćwiczenia prowadzone w grupie są dla uczestników łatwiejsze niż w parach. Para wymaga bardziej intensywnej interakcji i bliskości emocjonalnej. Jeśli ćwiczenia odbywają się w parach, dobór powinien być losowy, nie dokonywany przez uczestników.



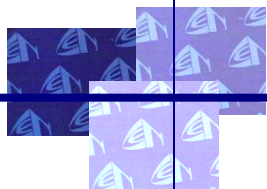
**Rozmowa** powinna występować  
podczas każdych zajęć.  
Często dane ćwiczenie stanowi  
punkt wyjścia do rozmowy na  
określony temat.



**Dobrowolność udziału i wykonywania ćwiczeń** przysługuje każdemu uczestnikowi zajęć. Nawet jeżeli odbywają się one w szkole, nie można wymagać od uczniów aktywności przez analogię do obowiązku szkolnego. Odmowa udziału może być związana z nieśmiałością, niechęcią do wyjawienia swoich problemów, wstydem, lękiem przed późniejszym wyśmianiem. Stanowczy nakaz może w takiej sytuacji tylko zaszkodzić. Uczeń powinien natomiast pozostać na zajęciach i obserwować innych.



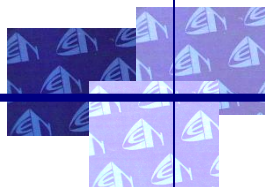
**Chcąc zachęcić uczestników  
do aktywnego udziału  
w ćwiczeniach, można  
początkowo pozwolić ćwiczącym  
na wybór form aktywności  
artystycznej w ćwiczeniach  
o charakterze wprowadzającym.**



**Elementy rywalizacji** nie powinny pojawiać się w ćwiczeniach z elementami arteterapii. Działania mają odbywać się w atmosferze pełnej akceptacji, bezpieczeństwa, tolerancji i współdziałania.

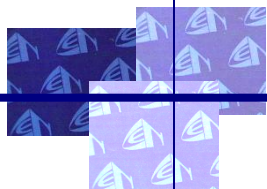
Tylko taki klimat może przynieść zadawalające efekty.

**Pożądany jest aktywny udział prowadzącego w ćwiczeniach.**



**Pożądanym jest aktywny udział prowadzącego w ćwiczeniach.**

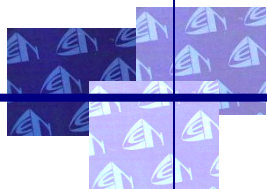
**Konspekty** (w wersji skróconej) powinny być przygotowane przez prowadzącego na każde zajęcie. Szczegółowo ważne jest dookreślenie celów zajęć, ich adresatów, rodzaju arteterapii, rodzaju środków i pomocy dydaktycznych, materiałów oraz ustalenie kolejności ćwiczeń. Podany w konspektach czas trwania zajęć jest orientacyjny, zależny od wielkości grupy, wieku uczestników, stopnia ich znajomości między sobą, problemów z jakim się zmagają, zastosowania środków dydaktycznych.



**Utrwalenie  
i systematyzowanie materiału  
z zajęć**, jest to cenny materiał  
poglądowy w ocenie rezultatów  
terapii.

**Analiza powstałych prac** (np.  
plastycznych, muzycznych).

**Refleksje uczestników** dają obraz  
skuteczności podjętych działań.



**Korzystne warunki dla rozwoju potencjału osobowości** stwarza stosowanie różnorodnych form aktywności artystycznej jako środka oddziaływań wychowawczych i terapeutycznych. Jednak dla każdego uczestnika mogą to być różne formy.

**Osadzenie zajęć w kontekście bieżących zagadnień i problemów wychowawczych** może przyczynić się do ich skutecznego rozwiązywania.

**Wytlumiona klasa lub sala do ćwiczeń.**