

## ARTETERAPIA W NAUCZANIU WCZESNOSZKOLNYM

„Emocje, które wywołują w nas ludzie, zjawiska czy zdarzenia trudno czasami wyrazić słowami. To, co przeżywamy, jest często niezrozumiałe dla innych. Choć znamy tyle słów, nie potrafimy nazwać naszych wewnętrznych stanów. Sztuka może pomóc spojrzeć w głąb siebie, może również stać się dla wielu osób jedynym środkiem ekspresji emocjonalnej. Poprzez symbol umożliwia komunikację różnych przekonań, konfliktów, urazów. Może pomóc dostrzec, że spontaniczne wyrażanie siebie jest naprawdę możliwe, co więcej, możliwa jest nasza przemiana.

Wzrastająca z roku na rok liczba dzieci wymagających specjalnej opieki zmusza do wprowadzenia do szkół, także masowych i publicznych, bardziej skutecznych form pomocy dzieciom. Jedną z takich form jest właśnie arteterapia.

Arteterapia to terapia przez sztukę. Rozumie się ją jako terapeutyczne oddziaływanie różnych dziedzin sztuki w procesie czynnej lub biernej aktywności twórczej. Arteterapia to wydobywanie z dzieci sił oraz energii, które pomagają im we własnym rozwoju. Stanowi bezpieczny i akceptowany przez dzieci sposób wypowiedzi tego, co jest trudne do opisanego słowami, jest odzwierciedleniem problemów i negatywnych emocji nagromadzonych i przechowywanych.

Arteterapeuta poprzez świadome działanie artystyczne pozwala na rozwiązanie wielu problemów. Wykorzystuje do celów terapeutycznych formy plastyczne, muzyczne, literackie i teatralne. Tak szeroko pojęta sztuka daje możliwość symbolicznego wyrazu trudnych przeżyć, doświadczeń i emocji w bezpiecznych warunkach, w formie mówienia „nie wprost”. Obniża napięcie i pomaga nazwać problem.

Zajęciami arteterapeutycznymi objęte są dzieci zamknięte w sobie, z kompleksami, nieufne, zahamowane, nadpobudliwe, nieakceptowane, odrzucone oraz uczniowie z niską motywacją do nauki, jak również dzieci po przejściach traumatycznych oraz dzieci z małą sprawnością psychoruchową. Dziecko poprzez wykonywanie rozmaitych czynności doskonali swoje umiejętności manualne i ruchowe. Terapia przez sztukę pomaga mu w poznaniu nowych sposobów widzenia, dzięki czemu może samo ocenić i interpretować nowe zjawiska pojawiające się w jego świecie. Dla dzieci z trudnościami często jest jedyną szansą na komunikację ze światem i innymi ludźmi.

Ta nowatorska metoda mówi o tym, że każdy człowiek, niezależnie od wieku, płci, światopoglądu i samopoczucia może z niej skorzystać, bowiem sztuka, a co za tym idzie, świadome działanie artystyczne, pozwala rozwiązać wiele problemów, wyrazić swoje emocje, poznać samego siebie, nawiązać poprawne relacje z otoczeniem, a także stać się głównym środkiem ekspresji emocjonalnej.

Sztuka stanowi szansę dla tych, którzy z różnych powodów nie potrafią werbalnie uzewnętrznić swoich emocji, odczuć i przeżyć. Ułatwia człowiekowi wyrażanie tego, na co często brakuje mu językowych środków wyrazu. Aby rozpocząć zajęcia terapii przez sztukę, należy wnikliwie przyjrzeć się dzieciom i poznać ich zachowania. Jeśli mają problemy z rozróżnieniem i nazywaniem swoich stanów emocjonalnych, jeśli z trudem okazują emocje i nie potrafią o nich powiedzieć innym, nie odróżniają i nie nazywają emocji innych, a ich reakcje są nieadekwatne do zaistniałych sytuacji, wówczas można zaproponować im udział w zajęciach terapii przez sztukę.

Dziecko w czasie zajęć może niejako samo decydować o doborze technik plastycznych, odpowiednich do swoich możliwości i czasu potrzebnego na wykonanie zadania. Proponowane techniki plastyczne nie powinny być zbyt trudne, a aktywność plastyczna winna wyzwać radość i poczucie spełnienia. Nigdy nie należy oceniać wartości estetycznej wytworów dziecka, nie podlegają one żadnym zewnętrznym standardom (ładnie – brzydko, dobrze – źle).

Terapia przez sztukę może dostarczyć dzieciom wielu cennych wskazań, dotyczących ich samych. Dzięki tego rodzaju terapii mogą poznać, uporządkować, wyrazić i zrozumieć własne emocje, odreagować w społecznie akceptowany sposób nadmierne napięcia emocjonalne, a także wyrazić dominujący nastrój. Dlatego też dla jednych dzieci korzystniejsze są zajęcia grupowe, dla innych indywidualne, dla niektórych malowanie, dla innych muzyka, a dla jeszcze innych rzeźba lub taniec.

Podjmując z dziećmi działania plastyczne, prowadzący musi zawsze jasno określić zasady i uświadomić, że nikt nie ma namalować dzieła sztuki, że nie ma tu żadnych schematów, które ograniczyłyby twórczość dziecięcą, nie ma także „dobrych” i „złych” sposobów malowania, a każdy przez sztukę ma wyrazić to, co czuje.

### **Efekty i korzyści płynące z arteterapii.**

W wyniku procesu twórczego u osoby tworzącej:

- zostają uwolnione i odreagowane nagromadzone emocje,
- zmniejsza się poziom napięcia,
- zostaje uaktywniona sfera komunikacji niewerbalnej,
- wzmacnia się poczucie samostanowienia i bezpieczeństwa,
- zwiększa się poziom samowiedzy i akceptacji siebie,
- wzmacnia się świadomość motywów własnych działań i zachowań,
- uaktywnia się ekspresja samego siebie i spontaniczność.

### **Arteterapia pozwala na:**

- rozwijanie własnych działań twórczych,

- pozawerbalne porozumiewanie się,
- uzewnętrznienie świata własnych przeżyć i odczuć,
- zaspokajanie potrzeb: akceptacji, bezpieczeństwa, współuczestniczenia, bycia rozumianym i docenianym,
- zrozumienie własnych pragnień, potrzeb,
- pobudzenie sensoryczne - wielozmysłowe postrzeganie świata,
- poznawanie innych - zmiana optyki widzenia swoich problemów,
- akceptacje siebie i innych,
- kreowanie przestrzeni, poznawanie dystansu i granic,
- tworzenie pozytywnych nawyków i reakcji,
- relaks, przyjemność, odpoczynek.

### **Cele główne arteterapii:**

- 1) Diagnoza pozwalająca rozpoznać potrzeby emocjonalne, poznawczo – rozwojowe oraz możliwości manualne u dzieci;
- 2) Terapia polegająca na wzroście zdolności percepcyjno – poznawczych, socjalizacji, uzewnętrznianiu przeżyć i doznań, usprawnianiu możliwości ruchowych;
- 3) Relaksacja pozwalająca na odreagowanie wewnętrznych napięć, niepowodzeń, frustracji i agresji.

### **Cele szczegółowe arteterapii:**

- 1) Pobudzanie wszechstronnego rozwoju ucznia;
- 2) Rozwijanie zainteresowań i uzdolnień artystycznych;
- 3) Stwarzanie możliwości do własnych wypowiedzi za pomocą różnorodnych środków artystycznych;
- 4) Wyposażenie w niezbędne umiejętności plastyczne oraz wiedzę z tego zakresu;
- 5) Rozwijanie sprawności manualnej;
- 6) Podnoszenie poziomu samoakceptacji;
- 7) Rozładowanie negatywnych napięć, emocji i agresji;
- 8) Poznanie różnego rodzaju materiałów do wykorzystania w procesie tworzenia;
- 9) Zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności za wykonane zadanie;
- 10) Uaktywnienie i otwarcie się ucznia mającego problemy z nawiązaniem kontaktów;
- 11) Przygotowanie do uczestnictwa i odbioru kultury.

### **Funkcje arteterapii:**

- 1) rekreacyjna – pozwala osiągnąć stan wyciszenia, radości, rozluźnienia, wewnętrznego spokoju, a przez to wyzwolenia energii życiowej;
- 2) edukacyjna – polega na dostarczeniu dziecku dodatkowych wiadomości i zwiększeniu mądrości życiowej, a także umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach;
- 3) korekcyjna – przejawia się w różnych formach niesienia pomocy dzieciom mającym problem z niedostosowaniem się do otaczającego świata, przestrzeganiu i akceptacji siebie i innych, wyrównaniu braków i ograniczeń psychofizycznych.

### **Metody:**

Dobór metod jest uzależniony od grupy wiekowej i jej możliwości oraz rodzaju zajęć. Wśród sugerowanych metod w pracy w ramach zajęć arteterapeutycznych należy wymienić wszystkie te, które pozwolą zrozumieć temat, wyobrazić sobie efekt końcowy, obserwować i praktycznie uzmysłowić proces tworzenia, pobudzą do ekspansji plastycznej, a mianowicie oparte na obserwacji, słowie i czynnościach praktycznych.

Są to:

- pokaz – angażujący zarówno wzrok, dotyk i inne zmysły;
- praca z książką – albumy, przykłady prac i rozwiązań, lektura, poezja;
- obserwacja, eksperyment, wycieczka – dzięki którym dzieci są wdrażane do logicznego myślenia i zapamiętywania;
- pogadanka – polegająca, choć w niewielkim stopniu na wymianie informacji nauczyciel – uczeń;
- projektowanie, modelowanie, kopiowanie – czyli metody praktycznego działania.

### **Formy arteterapii:**

Sama arteterapia w swoich działaniach przybiera wiele różnych form. Wyróżniamy więc:

1) ***Dramatoterapia*** czyli psychodrama, czy też teatroterapia – terapia poprzez przygotowanie spektakli teatralnych i uczestniczenie w nich poprzez odgrywanie ról. Odgrywanie ról pozwala uczestnikom poznawać samych siebie, rozwijać wyobraźnię, uświadamiać sobie własne odczucia, przekonania, a także wypróbowywać nowe sposoby zachowań. Forma ta pozwala na uwolnienie się od wspomnień, niepokojów i lepsze zrozumienie samego siebie.

Do rodzajów teatroterapii można zaliczyć: psychoterapię, dramę i pantomimę. Różnica między dramą a psychodramą polega na tym że, biorąc udział w dramie "odgrywamy siebie", a w psychodramie "ujawniamy siebie". (Konieczna, 2004, s. 69). Psychodrama daje możliwość spontanicznego wyrażania symbolicznych lęków i nadziei uczestnika, daje głęboki

wgląd w sferę emocjonalną, umożliwia pracę nad kształtowaniem samokontroli. Techniki psychodramatyczne ułatwiają na rozwijanie spontaniczności oraz poznanie, poszerzenie własnych możliwości w obrębie środowiska naturalnego. Ta sama autorka wyróżnia następujące techniki stosowane w psychodramie:

- **Grę ról**, polegającą na reprodukowaniu starych, niezmiennych wzorców zachowań oraz ujawnianiu możliwości do zaspokajania potrzeb jednostki.
- **Trening roli**, polegający na powtarzaniu gry w celu wyćwiczenia określonej roli społecznej, pomocnej w lepszym funkcjonowaniu.
- **Zamianę ról** jako technikę, gdzie uczestnik przejmuje rolę społeczną innej osoby, która jest niezwykle ważna w odgrywanej przez niego sytuacji. Ta technika pozwala przyjrzeć się przeżyciu danej osoby z innej perspektywy.
- **Improwizację** - ma charakter swobodniejszy niż gra ról i nie podlega kierowaniu.
- **Dublowanie**- polegające na werbalizowaniu myśli i uczuć uczestnika przy pomocy prowadzącego, który w ten sposób staje się jego sobowtórem.
- **Lustro**- pomaga spojrzeć na problem z boku, gdyż to inni odgrywają dana rolę.
- **Dwa krzesła**- to technika, w której uczestnik zamienia się z samym sobą miejscami na pustych krzesłach i prowadzi autodyskusję, podając alternatywne argumenty dla omawianego zdarzenia w zależności od zajmowanego miejsca.
- **Puste krzesło**- polega na sadzaniu na krzesło osoby, z którą uczestnik jest w konflikcie, przez co wczuwa się w jej położenie.
- **Spowiedź**, która jest odpowiednikiem monodramu w teatrze i ma działanie oczyszczające oraz zmniejszające poczucie winy.

Kolejną metodą teatroterapeutyczną jest drama, która według K. Pankowskiej jest edukacją przez działanie włączające emocje i wyobraźnię. Polega na stwarzaniu sytuacji, w których uczniowie mogą identyfikować się z innymi osobami i wchodzić w ich role (Pankowska, 1967). Do głównych jej celów zalicza się kształcenie wrażliwości dzieci, doskonalenie ich umiejętności wyrażania uczuć, stanów emocjonalnych, lęków oraz

umiejętność uświadamiania swej indywidualności przy równoczesnym poszanowaniu odrębności innych. Jest bardzo pomocna w terapii dzieci zahamowanych i mających problemy z wyrażaniem własnego "Ja".

Do technik dramy zalicza się:

- **Hasło**- jako technika wprowadzająca do tematu zajęć.
- **Stopklatka** polegająca na zatrzymaniu akcji w znaczącej dla omawianego tematu sytuacji, przeanalizowaniu jej z uczestnikami.
- **Rzeźba** to tworzenie kompozycji z uczestników w zabawie.
- **Powstrzymywanie przed ekspertyzą**- polega na powstrzymaniu uczestników przed reagowaniem na popełniane błędy i przekazaniu potrzebnych informacji na końcu zajęć - w bezpieczny sposób, by nie zostały odczytane jako pouczenie lub wytykanie nieumiejętności.
- **Informacja zwrotna** to sposób reagowania, który dostarcza uczestnikowi sygnałów wyrażających akceptację.
- **Rola**- maska pozwala uczestnikowi na bezpieczne doświadczanie i zmienianie zachowania na takie, które przyniosą lepszy dla niego skutek emocjonalny lub społeczny.
- **Marsze fabularne** są techniką, dzięki której uczestnicy przedstawiają pantomimicznie sytuacje z życia.

Pantomima, jako kolejna metoda teatroterapii, jest niezastąpionym środkiem umożliwiającym spontaniczne wyrażanie emocji, a jej główną funkcją jest przekazywanie ważnych i niekiedy trudnych komunikatów z wykorzystaniem mimiki i gestów. Przyczynia się do rozwijania harmonii ciała poprzez jego koordynację z umysłem, stwarza możliwości rozwoju kompetencji niewerbalnych oraz pomaga w rozumieniu i wyrażaniu zachowań paralingwistycznych. Poza tym, pantomima pobudza i uwalnia uczucia za pomocą ruchów ciała i przybierania odpowiedniej pozy, co prowadzi do samooczyszczenia się jednostki oraz do redukcji negatywnych uczuć, takich jak lęk i niepokój. Przyczynia się również do skorygowania zachowań preferowanych przez uczestników, a odzwierciedlających zaburzoną

osobowość. Jej funkcja profilaktyczna daje możliwość pracy nad kształtowaniem samokontroli, a poznawcza - na poszerzenie repertuaru zachowań i poprawienie efektywności funkcjonowania w społeczeństwie. Celem jest zdobywanie samowiedzy, rozwijanie wyobraźni, uświadomienie sobie własnych przekonań i uczuć. Dzięki niej dziecko może uwolnić się od wspomnień i niepokojów i lepiej zrozumieć siebie, kształcić samodzielne myślenie i działanie oraz poprawić komunikację z otoczeniem.

2) **Terapia plastyczna** z chromoterapią – terapia za pomocą różnych sztuk i technik. Jest to wykorzystywanie różnorodnych technik plastycznych w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych. Dobranie właściwej techniki plastycznej pozwala na rozwiązanie istniejącego problemu. I tak stwierdzono, iż np. plastykoterapia szczególnie polecana jest tym osobom, które czują się zdominowane i ograniczane przez innych, ponieważ technika ta dostarcza im przestrzeni i pozwala na swobodną twórczość. Malowanie farbami lub delikatne użycie miękkiego ołówka pozwala na ocenę sfery emocjonalnej dziecka i jego samooceny. Tego rodzaju techniki stopniowo wpływają na coraz pełniejsze i swobodniejsze wyrażanie siebie. W terapii wykorzystywane są techniki plastyczne: malarstwo pędzlem lub palcami, rysunek, grafika, rzeźba, tkactwo, techniki łączone, ceramika lub tworzenie w innym materiale nieustrukturyowanym, jakim jest np. masa solna, gips, plastelina, woda, piasek; forma artystyczna jest równie ważna jak i stworzone dzieło, stąd też wybranie samej techniki plastycznej jest już pierwszą wskazówką w rozwikłaniu problemu dziecka.

### **Techniki**

**Malowanie dziesięcioma palcami** - jest to metoda wprowadzana w celu pobudzenia samorządnej aktywności u dzieci upośledzonych umysłowo i z mózgowym porażeniem. Wykorzystuje się ją najczęściej u osób, którym trudność sprawia utrzymanie pędzla w ręce. Brak trudności technicznych skłania ucznia do skupienia uwagi na wykonywanej pracy. Malowanie dziesięcioma palcami w grupie to wspaniała metoda wyzwalająca pozytywne postawy społeczne. Służy ona też relaksacji oraz wyzwoleniu twórczej ekspresji. Ten rodzaj techniki można zastosować z użyciem farb, szlamu z gliny, pasty do zębów lub masy solnej.

### **Technika ceramiczna.**

Glina należy do tworzyw bezkształtnych, które można modelować w dowolny sposób, nawet przypadkowy. Praca w glinie przynosi doskonały efekt terapeutyczny u osób nie kontrolujących emocji, agresywnych (możliwość "wyżycia się"). Pozwala zwiększyć

poczucie własnej wartości u osób o ograniczonych możliwościach (poczucie samostanowienia).

Techniki plastyczne dostarczają przestrzeni, pozwalając na swobodną twórczość, stanowią bezpieczny i akceptowany przez dzieci sposób wypowiedzi tego, co jest trudne do opisanie słowami, odzwierciedlają problemy i negatywne emocje oraz realizują zamierzenia i pragnienia, które nie miały okazji być spełnione w rzeczywistości.

3). **Choreoterapia** – terapia za pomocą tańca i ruchu. Pozwala wyrazić doświadczenia emocjonalne, związane z bliskością dotykową, cielesną. Należy do technik terapeutycznych bardzo istotnych przy rozwiązywaniu problemów, które powstały w okresie wczesnego dzieciństwa, kiedy to komunikację werbalną (jeszcze dobrze nierozwiniętą) zastępowała komunikacja ciała. Technikę choreoterapii stosuje się dla każdej grupy wiekowej.

4) **Muzykoterapia** – muzyka należy do bardzo cennych środków terapeutycznych. Stosowana jest w terapii związanej z pokonywaniem barier interpersonalnych i rozwiązywaniem problemów emocjonalnych (wyrażanie i nazywanie emocji). W terapii stosuje się nagrania muzyczne, instrumenty oraz własny głos. Może ona służyć nawiązywaniu relacji międzyludzkich i rozwiązywaniu problemów emocjonalnych (zwłaszcza w nazywaniu emocji). Wpływa na zmianę aktywności systemu nerwowego, napięcia mięśniowego, przyspiesza przemianę materii, modyfikuje oddychanie. Działa uspokajająco, ale też aktywizująco i pobudzająco. Ma pomóc w rozwoju ciała, doskonali ruchy poprawiając ich wyrazistość i elastyczność oraz ćwiczy koordynację ruchową, poczucie rytmu i harmonii.

Pomaga także odzyskać kontakt z własnym ciałem, odblokowuje miejsca, gdzie została uwięziona energia.

Podczas muzykoterapii można wykorzystać akompaniowanie do śpiewu z wykorzystaniem instrumentów muzycznych oraz klaskania, tupania itp., przedstawianie ruchem treści słyszanej melodii; wykonywać ćwiczenia rytmiczno – ruchowe przy zabawach rytmicznych, ćwiczenia oddechowe, naukę kroków podstawowych, własną interpretację układów zgodnie z rytmem melodii oraz połączenie wszystkich układów muzycznych;

5) **Biblioterapia** z poezjoterapią – czyli terapia z wykorzystaniem odpowiednio dobranej literatury – książek, publikacji literackich, poezji, albumów. Polega na rozbudzeniu



wyobraźni, przeżywaniu losów bohaterów i wcieleniu się w ich postaci, przy jednoczesnym analizowaniu i rozwiązywaniu własnych problemów. W biblioterapii stosuje się albumy, publikacje literackie a także książki. Zajęcia wpływają na pozytywną postawę dziecka, dają wiarę w pokonywanie trudności, a także oddziałują w kierunku zmiany obrazu samego siebie przeciwdziałając niepożądanym emocjom, osłabiają je i wygaszają. Przyczyniają się także do rozwoju wyobraźni, poszerzają sferę przeżyć. Wzbudzają emocje wpływające korzystnie na samopoczucie i właściwe funkcjonowanie organizmu oraz na poczucie własnej wartości.

Do zajęć biblioterapeutycznych zaliczamy:

- czytanie i analizowanie wybranych, odpowiednich do wieku lektur, bajek i poezji;
- próby zmian treści lub zakończenia opowiadania, bajek;
- samodzielne tworzenie poezji, bajek;

6) *Terapia zajęciowa* - terapia poprzez wykonywanie określonych zajęć i prac ręcznych z różnych materiałów. Uczeń, poprzez wykonywanie różnych czynności, doskonali swoją sprawność manualną oraz uczy się wyrażania własnej ekspresji. Terapia kreuje przestrzeń, pozwala poznać dystans i granice oraz pobudza sensorycznie. Podczas zajęć nauczyciel tworzy atmosferę życzliwości i wspólnoty podczas wykonywania prac.

### **Przykłady ćwiczeń:**

„Spostrzeganie siebie”:

Ćwiczenia przeznaczone dla dzieci, które pomimo normalnego poziomu rozwoju intelektualnego mają poważne trudności w określeniu i wyrażeniu swojej tożsamości, swoich marzeń oraz oczekiwań:

1. Wybierz z różnych swoich fotografii taką, na której najbardziej podobasz się sobie. Opowiedz coś o osobie na tej fotografii.
2. Jesteś zaproszony na imieniny i chcesz bardzo ładnie wyglądać. Wybierz właściwy strój i fryzurę (dziecko wybiera z kolorowych magazynów odpowiedni strój i fryzurę, może również strój skomponować, dobierając bluzkę, buty, spódniczkę itd.)
3. Narysuj szkic swojej sylwetki. Potem sprawdź w lustrze, jak wyglądasz i nanieś odpowiednie poprawki.

4. Dziecko wykonuje kilka papierowych masek, na których może zaznaczać charakterystyczne cechy swojego wyglądu, swoje cechy psychiczne, to jak się czuje w określonych sytuacjach itp.
5. Prosimy dziecko o narysowanie ważnych w jego życiu rzeczy, miejsc i ludzi.
6. Rysowanie siebie jako przedmiotu: domu, jedzenia, drzewa itp. Po narysowaniu dziecko proszone jest o opowiedzenie o sobie tak, jakby było tym przedmiotem (jak wygląda, z kim się spotyka, co lubi robić, jak się czuje, o czym marzy itp.)
7. Namaluj swoją wizytówkę. Może być narysowany na niej twój symbol albo jakieś rzeczy charakterystyczne tylko dla ciebie. Ułóż wiersz albo piosenkę na ten temat.
8. „Wspomnienia z dzieciństwa i rysunki rodziny”.

Przedstawione ćwiczenia można zastosować podczas terapii dzieci i młodzieży, których trudności emocjonalne wiążą się z aktualną sytuacją rodzinną:

1. Wyobraź sobie, że jesteś bardzo malutki. Masz dwa albo trzy latka. Może pamiętasz, jak wtedy wyglądałeś, jak byłeś uczesany, jakie rzeczy nosiłeś? A teraz przypomnij sobie ulubione zabawki i zabawy z tamtego okresu. Opowiedz o nich partnerowi.
2. Przypomnij sobie swoją rodzinę z tamtego okresu. Pomyśl o mamie, tacie i rodzeństwie. Zamknij oczy i wyobraź sobie, jak wtedy wyglądali, jak najczęściej byli ubrani, czym zajmowali się. A teraz to narysuj. Mogą do siebie coś mówić. Napisz to w dymkach, jak w komiksie.
3. Przypomnij sobie jakiś jeden szczęśliwy dzień z twojego dzieciństwa. Z jakimi kolorami kojarzy Ci się to wspomnienie? Spróbuj to namalować. Zaczynaj od podpisania się pod rysunkiem imieniem, którego używałaś w dzieciństwie. Pisz poszczególne litery tak, jakby pisało je małe dziecko. Niech będą duże i niezgrabne. Możesz pisać i malować lewą ręką. Nie rysuj ludzi ani rzeczy. Twoje wspomnienie to tylko kolorowe bazgroły, malowanka przedszkolaka. A teraz zastanów się nad tym, jakiej ważnej osobie z Twojego dzieciństwa podarujesz ten obrazek. Możesz z tyłu napisać dedykację dla niej.
4. Narysuj siebie takiego, jakim jesteś teraz. Obok namaluj cztery rzeczy, które lubisz. Weź drugą kartkę papieru i narysuj siebie jako malutkie dziecko, obok namaluj cztery rzeczy, które bardzo lubiłeś w dzieciństwie. Popatrz na oba rysunki. Niech rzeczy, które lubisz teraz i lubiłeś kiedyś, porozmawiają ze sobą. Możesz narysować przy nich dymki.
5. „Ważne rzeczy”. Dajemy dziecku schematyczny rysunek domu i mówimy: „To jest twój dom, narysuj w nim wszystkie rzeczy, które są ważne dla ciebie, które lubisz i chciałbyś mieć zawsze obok siebie”. Potem dajemy następne rysunki ze schematami domów i mówimy: „To

jest dom twojej mamy (ojca, siostry, brata itd.), narysuj wszystkie rzeczy, które są ważne dla niej (dla niego). Teraz musicie wszyscy przeprowadzić się do jednego bardzo małego pokoju. Oprócz łóżek zmieści się w nim tylko pięć różnych rzeczy. Wybierz je i narysuj w tym pokoju. Porozmawiaj ze swoją rodziną o tym, co wybrałeś. Co im powiesz, a co oni ci powiedzą?

**6.** Wyobraź sobie rodzinę jako drzewo. Pomyśl o tym, jakie to będzie drzewo. Niech każdy członek twojej rodziny stanie się jego częścią. Narysuj to drzewo i podpisz jego części. Porozmawiaj o swoim rysunku z partnerem. Nagle zmienia się klimat i drzewo musi zacząć walczyć o przetrwanie. Jest susza. Co robią i mówią do siebie jego części? Nadciąga burza i wieje bardzo silny wiatr. Opowiedz o tym, co dzieje się z drzewem? Jest bardzo, bardzo zimno. Spadł śnieg, a na polu, na którym rośnie twoje drzewo, hula wiatr. Drzewo chce przetrwać do wiosny. Co robią i mówią do siebie jego części? Czy jakoś sobie pomagają? Co zostało z twojego drzewa? Wreszcie nadchodzi wiosna. Drzewo odżywa i rośnie. Pod wpływem czarodziejskich promieni słońca może zupełnie zmienić swój wygląd. Czy słyszysz, jak szumi? Narysuj drzewo swoich marzeń. Podpisz wszystkie jego części. O czym teraz rozmawiają ze sobą? Po zakończeniu ćwiczenia pokazujemy obrazek innym i opowiadamy o nim.

Opracowanie: Joanna Stokłosa

### **Literatura:**

1. Arciszewska – Binnebesel A., „Szczęśliwy świat tworzenia czyli arteterapia”, Wydawnictwo BEA – BLEJA, Toruń 2003.
2. Brutt D., „Bajki, które leczą”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.
3. Garda-Łukaszewska J., Szperkowski T., „Współtworzenie – zajęcia plastyczne z osobami upośledzonymi umysłowo”, WSiP, Warszawa 1997.
4. red. Hanek L., Passella M., „Arteterapia”, Zeszyt naukowy nr 48,
5. Keyserlingk L., „Opowieści dla duszy dziecięcej”, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2000.
6. Konieczna E. J., „Arteterapia w teorii i praktyce”, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2004.
7. Lewandowska K., „Muzykoterapia dziecięca”, Gdańsk 2001.
8. Molicka M., „Bajki terapeutyczne”, Media Rodzina, Poznań 1999.

9. Okoń W.: Zabawa a rzeczywistość. Warszawa 1987.
10. Oster G. D., Goud P., Rysunek w psychoterapii, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999.
11. Piszczek M. „Terapia zabawą - terapią przez sztukę”, MEN, Warszawa 1997.
12. Stadnicka J.: Terapia dzieci ruchem, muzyką i mową. Warszawa 1998.
13. Szuman S. – „Sztuka dziecka”, Warszawa WSiP, 1990.
14. Zaorska Z.: Pedagogika zabawy- metodyka pracy z grupą.W: Wprowadzenie do pedagogiki zabawy. Red. E. Kędzior- Niczyporuk. Lublin 1998.
15. Zniker J., Proces twórczy w terapii Gestalt. Jacek Sanatorski & Co., Warszawa 1991.
16. Winmcott D.W., Bawienie się. Rozważanie teoretyczne. w: Dziecko w zabawie i świetle języka, Red. A. Brzezińska. Zysk. i S – ka, Poznań 1995.
17. <http://web.pertus.com.pl/~fbalubin/arteterapia.htm>
18. <http://www.linie.opus.org.pl/#czesc3>