

# **ARTETERAPIA – TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ**

**ADRESAT: Dzieci 5 letnie uczęszczające do Przedszkola 340  
„Kasztanowego Ludka”**

**Przygotowała:**

**mgr Anna Mularska**

**nauczyciel w Przedszkolu 340 „Kasztanowego Ludka”**

## WSTĘP

Arteterapia to inaczej terapia przez sztukę, czyli forma wsparcia terapeutycznego i rozwojowego, oparta na działaniach twórczych (takich jak malowanie i rysowanie, taniec i ruch, muzyka i wiele innych). Działania twórcze dają niezwykle pole do pogłębiania samoświadomości i zrozumienia swoich mechanizmów działania. Uczestnik zajęć rozwija tym samym swój potencjał i kreatywność, ucząc się radzenia w trudnych sytuacjach życiowych oraz rozpoznawania, nazywania i wyrażania swoich emocji.

Wąskie znaczenie terminu "arteterapia" oznacza terapię stosującą sztuki plastyczne i nosi nazwę "plastykoterapii" lub "terapii malarskiej". Określa się ją jako "spontaniczną twórczość chorych, poddanych opiece terapeutów lub działania kreacyjne, plastyczne podejmowane w sytuacji terapeutycznej przez osoby uprzednio nietwórcze w zakresie plastyki." (W. Szulc)

Arteterapia może być stosowana niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia, zdolności, stanu zdrowia. Nie trzeba posiadać zdolności artystycznych, aby wziąć udział w zajęciach arteterapii. Sztuka może być tutaj wykorzystana zarówno w celach diagnostycznych, jak i terapeutycznych.

Arteterapia pomaga uzewnętrznić emocje, pragnienia, dążenia, myśli. Jest formą komunikacji z samym sobą i z innymi ludźmi. W trakcie zajęć możliwa staje się zmiana sposobu odbioru otaczającej rzeczywistości. Dzięki niej dziecko lub osoba dorosła zaczyna nabierać dystansu w stosunku do własnych, niekiedy trudnych przeżyć, uczuć i doświadczeń. Odgrywa istotną rolę wobec, np. dzieci z rodzin, gdzie nie dopuszcza się do ujawniania uczuć, gdzie są one tłumione bądź też wyrażane w niewłaściwej formie. Dzięki arteterapii można kształtować i rozwijać inteligencję emocjonalną a szczególnie takie jej aspekty, jak identyfikowanie własnych stanów emocjonalnych oraz wyrażanie ich w społecznie akceptowany, nieraniący innych sposób. Ponadto wzmacnia przekonanie, iż można bez poczucia winy i lęku przed karą przyznać się do przeżywania buntu, cierpienia i wielu innych negatywnych emocji.

Sztuka pomaga kształtować osobowość dziecka - z jednej strony stwarza możliwość ujawnienia stłumionych uczuć, zaś z drugiej strony przejmuje nad nimi kontrolę i uwalnia od napięć. Wpływa również na samoocenę i poczucie własnej wartości. Jest sposobem porozumienia z sobą i innymi.

Podstawowym celem arteterapii jest ujawnienie zahamowań blokujących poznanie, uczenie się, rozwój zdolności, kształtowanie osobowości. Jej założeniem jest odkrycie nowych możliwości i osiągnięcie zmian w zachowaniu.

### **Arteterapia może być realizowana poprzez:**

- muzykoterapię,
- choreoterapię,
- teatroterapię,
- biblioterapię,
- sztuki plastyczne.

# **CELE EDUKACYJNE**

## **Cele główne programu:**

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

## **Cele szczegółowe:**

1. Pobudzenie 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. Uaktywnienie i otwarcie się ucznia mającego problemy z nawiązywaniem kontaktów.

# PROCEDURA OSIĄGANIA CELÓW

## Osiągnięcie założonego celu będzie możliwe poprzez:

- usuwanie barier poznawczo-emocjonalnych utrudniających aktywność twórczą
- rozbudzanie motywacji do działań artystycznych
- stworzenie atmosfery wzajemnej życzliwości i tolerancji
- poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin plastyki
- dostrzeżenie indywidualnych potrzeb oraz predyspozycji dziecka
- dostrzeżenie ucznia jako członka grupy i kształtowanie w nim umiejętności współżycia w grupie
- motywowanie do pokonywania trudności pojawiających się w trakcie pracy
- stworzenie atmosfery wzajemnej życzliwości i tolerancji

## SPODZIEWANE EFEKTY:

### Uczeń:

- zna różne materiały plastyczne i potrafi je wykorzystać w sposób twórczy
- posiada różne umiejętności plastyczne
- rozwija wrażliwość estetyczną
- posiada większy zakres możliwości komunikacyjnych a swoje myśli i emocje wyraża w sposób społecznie akceptowany
- zwiększa poziom samoświadomości (działań, zachowań) i akceptacji siebie
- nawiązuje prawidłowe kontakty z rówieśnikami
- potrafi podejmować samodzielne decyzje i odpowiadać za nie
- posiada umiejętność twórczego spędzania wolnego czasu

## **METODY PRACY:**

- objaśnienie
- pokaz
- obserwacja
- burza mózgów
- pogadanka
- drama
- metoda praktycznego działania
- relaksacja

## **FORMY PRACY:**

- indywidualna
- zbiorowa
- grupowa

## **TREŚCI NAUCZANIA:**

Zajęcia prowadzone z dziećmi będą polegały na łączeniu z sobą różnych form działania artystycznego w dowolnych kombinacjach. Będą to:

*Muzykoterapia* – to jeden z elementów kompleksowego oddziaływania

terapeutycznego. Muzyka jest nosicielem treści emocjonalnych, może działać kojąco, przeciwnie lub pobudzać i aktywizować.

*Biblioterapia* – kontakt z literaturą piękną i poezją, wprowadzając dziecko w świat fikcji, staje się substytutem wyzwolenia od choroby czy niepełnosprawności.

*Ekspresja plastyczna* – jest formą likwidacji napięć i negatywnych emocji. W czasie tworzenia dzieła plastycznego następuje ekspresja własnej osobowości poprzez dokonywanie zabiegu przekształcania rzeczywistości zewnętrznej i własnego „ja”.

*Choreoterapia* – terapia tańcem opiera się na wykorzystaniu ruchu jako procesu, który zwiększa fizyczną, psychiczną i duchową integrację człowieka.

## TREŚCI NAUCZANIA

### 1. Umiejętność porozumiewania się z otoczeniem

a) stwarzanie możliwości do własnych (niewerbalnych) wypowiedzi za pomocą różnorodnych środków artystycznych.

### 2. Rozwijanie percepcji wzrokowej i spostrzegania

a) działania plastyczne: rysunek, malarstwo,

b) posługiwanie się technikami: collage, orgiami, metoda 10 palcy

### 3. Twórczość artystyczna

a) aktywny udział w zajęciach arteterapii

### 4. Kształcenie techniczne

Opanowanie umiejętności posługiwania się różnorodnymi materiałami oraz narzędziami wyrazu artystycznego:

a) pędzel, ołówek, kredka, węgiel, świeca

b) glina, plastelina, masa solna, farby wodne, klej, różne masy plastyczne

## KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI

**Rysowanie:** ołówkiem, świecą, rysowanie na papierze ściernym, rysowanie różnymi przedmiotami, rysowanie na podłożu z masy mydlanej.

**Malowanie:** malowanie na dużych formatach, malowanie na cukrze, folii spożywczej, na podłożu z kaszy manny, kamieniach.

**Techniki różne:** wydzieranki, collage, woskowe obrazki, mandala, wydrapywanie na podkładzie z pasteli oraz na plastelinie, prace z użyciem płatków kosmetycznych, prace z wykorzystaniem drewnianych wiórów z kredek i ołówków, kulki z bibułki, stemplowanie, odbijanie stóp i dłoni, tworzenie kompozycji z nasion i makaronu, orgiami.

## **EWALUACJA**

- Wywiady z rodzicami i nauczycielami
- Obserwacja stosunków interpersonalnych podczas zajęć