

Anna Korbut
Uniwersytet Opolski

Arteterapia i jej zastosowanie w obszarze edukacji Art Therapy and its Application in the Field of Education

SŁOWA KLUCZOWE ABSTRAKT

arteterapia,
terapia przez sztukę,
twórczość, sztuka,
edukacja

Artykuł porusza zagadnienia z zakresu arteterapii, która znana jest również jako terapia przez sztukę. Działania prowadzone w jej obrębie polegają na wykorzystywaniu terapeutycznych właściwości sztuki w praktyce. Arteterapia jest pojęciem niezwykle obszernym. Zawiera w sobie bowiem wiele rodzajów terapii opierających swoje działania na szeroko pojętej sztuce. Wśród terapii wchodzących w zakres arteterapii można wymienić: terapię, której podstawę stanowi twórczość plastyczna, muzykoterapię, biblioterapię, teatroterapię, choreoterapię oraz estezjoterapię. Pisząc o właściwościach arteterapeutycznych, należy także wspomnieć o filmoterapii, kulturoterapii, hortikuloterapii oraz terapii zajęciowej. Artykuł ma charakter przeglądowy.

Celem publikacji jest ukazanie czytelnikowi, jak szerokie spectrum oddziaływań ma arteterapia. W artykule przedstawiono zagadnienia definicyjne z zakresu arteterapii. Zwrócono także uwagę na samą sztukę, która stanowi jej integralną część. Wyszczególnione zostały również techniki występujące w obszarze arteterapii. Wskazano także funkcje, jakie pełni ona w aspekcie oddziaływań terapeutycznych oraz w obszarze edukacji. Ponadto ukazano rolę arteterapeuty w procesie terapeutycznym. W artykule znalazły się także zagadnienia z zakresu arteterapii w aspekcie edukacyjnym. Wśród nich ukazane zostały obszary jej zastosowania wśród dzieci oraz przegląd wybranych pozycji literaturowych, przydatnych w działalności arteterapeutycznej.

KEYWORDS ABSTRACT

art therapy, therapy through art, creativity, art, education

The article broaches the subject of art therapy, which is also known as therapy through art. The activities carried out within it are based on the use of the therapeutic properties of the art practice. Art therapy is an extremely large concept and contains in itself many therapies based on its actions in art. Art therapy includes: therapy, which is based on plastic arts, music therapy, bibliotherapy, dramatherapy, dancetherapy and others. Writing about the properties of art therapy should also mention cinema therapy, culture therapy, horticultural therapy and occupational therapy.

This article is a review and the aim of the publication is to show to the reader how wide a spectrum of interaction art therapy is. The article presents problems of definition in the field of art therapy. Attention was also drawn to the art itself, which is an integral part. Detailed techniques have also been shown in the field of art therapy and it also shows the functions that art therapy performs in in the area of education. Above all, the article shows the art therapist's role in the therapeutic process. The article also included issues of art therapy in the context of education. Among them were areas of its application among children and a review of selected literature items, useful in art therapy activity.

Wstęp

Sztuka jest obecna w życiu każdego człowieka. Od najmłodszych lat dzieci mają naturalną potrzebę twórczej ekspresji, czemu dają wyraz chociażby podczas tworzenia swoich pierwszych rysunków. Niezwykle interesujący jest fakt, iż sam proces twórczy ma właściwości terapeutyczne. Właśnie ze względu na nie jest on szeroko wykorzystywany podczas terapii zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi, dając przy tym wspaniałe rezultaty. Terapia opierająca się na aktywności poprzez sztukę nosi nazwę arteterapia.

Niniejszy artykuł poświęcony został zagadnieniom związanym z arteterapią i wykorzystaniem jej w edukacji.

Arteterapia w ujęciu terminologicznym

Termin *arteterapia* pochodzi od słów „*arte* (łac.), co oznacza wykonanie czegoś w sposób doskonały, po mistrzowsku i wiąże się z wyrazem pierwotnym *ars*, co oznacza sztukę. Natomiast pojęcie «terapia» łączy się z wyrażeniem *therapeúein* (gr.), co

oznacza «opiekować się», «leczyć», «oddawać cześć»¹. Mając na uwadze etymologię słowa *arteterapia*, S.L. Popek trafnie określił ją jako działanie lecznicze za pośrednictwem środków sztuki. Dodatkowo zaznacza on, że proces ten odbywa się bez korzystania z zasobów medycyny konwencjonalnej².

Działania, które dziś określane są mianem arteterapii, po raz pierwszy zostały wypróbowane w latach 30. XX wieku, w USA. Pierwszą osobą, która użyła nazwy *arteterapia*, był A. Hill, brytyjski artysta oraz nauczyciel sztuki. Miało to miejsce w 1942 roku³. W literaturze można znaleźć także informację, że już na przełomie XIX i XX wieku terapia wykorzystująca różne techniki plastyczne miała swój początek w szpitalach psychiatrycznych, w których leczono m.in. artystów malarzy borykających się z chorobami psychicznymi oraz jednostki odznaczające się dużymi zdolnościami plastycznymi, ale niezajmujące się tym rodzajem twórczości profesjonalnie. Unikatowy charakter powstałych dzieł, a także poprawa stanu zdrowia pacjentów, która uwidaczniała się podczas aktywności plastycznej, stanowiły początek dzisiejszej arteterapii⁴.

Arteterapia często bywa określana zamiennie z terminem *terapia przez sztukę*. Obydwa wyrażenia odnoszą się do aktywności przez sztukę. Istnieje jednak pewna różnica. W pierwszym przypadku (arteterapia) ma miejsce relacja klient/grupa terapeutyczna – terapeuta. Natomiast w drugim (terapia poprzez sztukę) klient pełni jednocześnie rolę terapeuty. Należy przy tym zaznaczyć, iż obie wyżej opisane sytuacje mogą mieć miejsce zarówno w arteterapii, jak i w terapii przez sztukę⁵. W literaturze przedmiotu można spotkać się także z terminem *terapia przez twórczość*. Jednak najczęściej używaną formą na określenie opisywanej tu terapii jest „arteterapia”⁶. Działania w jej obrębie skupiają się na aktywności poprzez sztukę. Wobec tego warto przez chwilę zastanowić się nad samym pojęciem *sztuka*. „Na sztukę składa się proces twórczy i powstałe w nim dzieło. Jej istota wyraża się w nadawaniu podmiotowym doznaniom symbolicznej formy, złożonej na artystyczną strukturę. Zawarty w niej przekaz odzwierciedla subiektywną, kreowaną przez twórcę wizję rzeczywistości, określoną przez jego przeżycia i doświadczenia”⁷. Warto również wspomnieć o samym *procesie twórczym*, którego istota „polega na reorganizacji posiadanego doświadczenia i stwarzaniu w oparciu

¹ S.L. Popek, *Psychologia twórczości plastycznej*, Kraków 2010, s. 427.

² Por. tamże.

³ Por. A. Marcinkowska, *Arteterapia*, [w:] *Słownik metod, technik i form pracy socjalnej, opiekuńczej i terapeutycznej*, t. 2, red. A. Weissbrot-Koziarska, I. Dąbrowska-Jabłońska, Opole 2013, s. 17.

⁴ Por. W. Sikorski, *Arteterapia*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, red. T. Pilch, Warszawa 2003, s. 177.

⁵ Por. S.L. Popek, *Psychologia twórczości plastycznej*, dz. cyt., s. 426.

⁶ Por. E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2003, s. 21-22.

⁷ J. Florczykiewicz, E. Józefowski, *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*, Siedlce 2011, s. 16.

o jego elementy nowych kombinacji i zestawień. Proces twórczy łączy je i integruje w sposób *oryginalny i nieoczekiwany*⁸. W tym miejscu należy wymienić dwa procesy zachodzące w sztuce, a zatem również w arteterapii: tworzenie dzieła, czyli ekspresję, oraz odbieranie go, czyli percepcję. Ekspresja jest twórczą aktywnością, podczas której wykorzystuje się najróżniejsze techniki. Jej efektem końcowym jest powstanie kreacji, która w pewnym stopniu może pomóc w poznaniu osobowości jej twórcy. Percepcja natomiast rozumiana jest jako kontakt ze sztuką, jej przeżywanie. Wiąże się ona ściśle z procesem poznawczym, który służy jednostce do poznawania otaczającego ją świata. Należy także zaznaczyć, że percepcja jest częścią nie tylko odbioru sztuki, lecz także jej tworzenia⁹.

Skoro samo pojęcie „sztuka” zawiera w sobie tak wiele, to logiczne wydaje się, że równie złożona powinna być terapia, która się na niej opiera. I tak w istocie jest. Wykazuje to chociażby wielość dziedzin, z których arteterapia czerpie swoje zasoby. Według W. Szulc wywodzi się ona „z pogranicza psychologii, medycyny, pedagogiki specjalnej i sztuki (...), stanowi syntezę idei i doświadczeń wyprowadzanych z takich obszarów jak: psychiatria, psychologia i psychoterapia, estetyka i praktyka artystyczna, nauki o zdrowiu, pedagogika specjalna”¹⁰. Autorka dokonała także klasyfikacji arteterapii, ze względu na teorie, które stanowią jej podstawę. Wymienia ona:

- arteterapię opartą na sztuce, którą reprezentują E. Kramer oraz A. Hill;
- arteterapię analityczną, skupiającą się głównie na procesie tworzenia; pionierem tego nurtu jest M. Naumberg;
- artepsychoterapię, w której tak samo istotny jest proces tworzenia, jak i związek terapeutyczny, mający miejsce w relacji terapeuty – pacjenta; jest to kierunek obecnie najbardziej rozpowszechniony w arteterapii¹¹.

W literaturze przedmiotu można znaleźć także informację, że arteterapia jest jedną z form psychoterapii, która swe działania opiera na procesie tworzenia¹².

Jako podstawę arteterapii T. Rudowski wskazuje „całokształt działań artystyczno-estetycznych w uwarunkowaniach (...) psychosocjopedagogicznych, skoncentrowanych na zdrowieniu pacjenta”¹³. Natomiast cel działań arteterapeutycznych stanowi

⁸ M. Wróblewska, *Poszukiwanie istoty twórczości w ekspresji werbalnej i plastycznej*, [w:] *Wymiary ekspresji dziecięcej. Stymulacja – Samorealizacja – Wsparcie*, red. K. Krasoń, B. Mazepa-Domagala, Katowice 2005, s. 60.

⁹ Por. J. Florczykiewicz, E. Józefowski, *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*, dz. cyt., s. 17-19.

¹⁰ W. Szulc, *Historia i rozwój arteterapii*, [w:] *Arteterapia*, cz. 1, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, Warszawa 2014, s. 20.

¹¹ Por. W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Warszawa 2011, s. 67.

¹² Por. M. Szczukiewicz, *Szkic arteterapii analitycznej*, [w:] *Arteterapia*, cz. 1, dz. cyt., s. 28.

¹³ T. Rudowski, *Arteterapia. Inspiracje i wartości*, Warszawa 2014, s. 7.

głównie sam proces tworzenia, a nie jego rezultat końcowy, którym jest wytwór sztuki¹⁴. Trzeba jednak zaznaczyć, iż dzieło, powstałe w wyniku działań twórczych, może mieć wartość estetyczną, być umiejscowione na wystawie, a tym samym posiadać siłę oddziaływania na inne osoby, będące odbiorcami sztuki¹⁵.

Rola arteterapeuty

W kontekście właściwości terapeutycznych arteterapii E. Józefowski zwrócił uwagę na rolę spotkań warsztatowych. „Aranżowanie sytuacji interpersonalnych, podczas których zachodzą wewnętrzne doświadczenia związane z tworzywem plastycznym, wybranym miejscem i samym faktem wspólnej pracy, ma zdecydowanie charakter terapeutyczny”¹⁶.

Za organizację zajęć arteterapeutycznych odpowiada arteterapeuta. Jest to osoba posiadająca odpowiednie kwalifikacje. M. Stańko-Kaczmarek zaznacza, że istotną rolę odgrywają predyspozycje osobiste, wśród których wymienia „umiejętność nawiązania i podtrzymania relacji, która jest jednym z istotnych czynników leczących”¹⁷. W kontekście działań terapeutycznych (stosowanych w każdej terapii) znaczący jest fakt, iż „każdy z nas ma wrodzoną skłonność do uzdrawiania samego siebie”¹⁸. Biorąc pod uwagę powyższą informację, „terapeuta tylko złagodzi nadmierny stres, wzmocni ciało, doda pacjentowi pewności siebie i umocni jego pozytywne nastawienie oraz ogólnie pomoże pacjentowi stworzyć jak najkorzystniejsze warunki leczenia”¹⁹.

Funkcje arteterapii

Arteterapia pełni trzy podstawowe funkcje w aspekcie oddziaływań terapeutycznych: rekreacyjną, edukacyjną oraz korekcyjną. Istotą funkcji rekreacyjnej arteterapii jest tworzenie warunków, w których uczestnik terapii ma możliwość wypoczynku oraz nabierania sił do przezwycięzania swoich problemów życiowych. Kolejna, edukacyjna, funkcja arteterapii polega na dostarczaniu jednostce dodatkowej wiedzy, która może polepszyć jej orientację w otaczającym świecie oraz skłonić do rozwiązywania najbar-

¹⁴ Por. tamże.

¹⁵ Por. A. Kowal, *Definicja arteterapii*, [w:] *Arteterapia*, cz. 2, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, Warszawa 2014, s. 36-37.

¹⁶ E. Józefowski, *Praktyka sztuki jako terapia – kilka uwag edukatora sztuki*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra 2005, s. 28.

¹⁷ M. Stańko-Kaczmarek, *Arteterapia i warsztaty edukacji twórczej*, Warszawa 2013, s. 59.

¹⁸ T. Rudowski, *Arteterapia. Inspiracje i wartości*, dz. cyt., s. 101.

¹⁹ Tamże.

dziej istotnych spraw życiowych. Ostatnia z wymienionych funkcji, korekcyjna, ma na celu przekształcanie szkodliwych mechanizmów na takie, które są bardziej wartościowe. Może to być chociażby zmiana podejścia wobec napotykaných trudności w sferze zawodowej²⁰.

Należy również wskazać funkcje edukacyjne, które pełni arteterapia. Można tu wymienić funkcję socjalizacyjną oraz emancypacyjną. „Funkcja socjalizacyjna (...) w obszarze terapii ujawnia się poprzez dążenie do kształtowania wartości, postaw oraz umiejętności społecznych. Funkcja emancypacyjna (...) realizuje się w odniesieniu do postulatu rozwoju kreatywności”²¹.

Z przedstawionych powyżej informacji wyraźnie widać, iż arteterapia ma szeroki zakres oddziaływań na jednostkę. Dokonują się one poprzez dobór odpowiednich technik oraz narzędzi przez terapeutę.

Techniki w arteterapii

Arteterapia często rozumiana jest jedynie jako terapia posługująca się różnymi technikami plastycznymi. Jednak jest to bardzo wąskie znaczenie tego pojęcia. W szerszym ujęciu bowiem arteterapia mieści w sobie muzykoterapię, choreoterapię, biblioterapię, a także terapie, w których wykorzystywane są sztuki plastyczne, teatr oraz film²². W literaturze przedmiotu można znaleźć także informację o estezjoterapii, która łączy w sobie elementy rysunku, malarstwa, rzeźby, teatru oraz filmu²³. W kontekście szeroko pojętej arteterapii należy także wspomnieć o kulturoterapii oraz hortikuloterapii²⁴.

Jedną z wielu technik arteterapii jest terapia, której podstawę stanowi twórczość plastyczna. Przez pojęcie twórczości plastycznej należy rozumieć „proces dokonywania zmiany, przetwarzania i wytwarzania form wizualnych (na płaszczyźnie i w przestrzeni), nadawania tym nieznanym dotąd i oryginalnym formom wizualnym nowych jakości ideowych (mentalnych), wyrażających się wartościami pozamaterialnymi (ideowymi i estetycznymi) i stanowiących względne wartości materialne”²⁵. W omawia-

²⁰ Por. P. Rozmysłowicz, *Arteterapia jako metoda korygowania zaburzeń emocjonalnych*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, dz. cyt., s. 14. Cyt. za: W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki w działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Poznań 1994, s. 26

²¹ J. Florczykiewicz, E. Józefowski, *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*, dz. cyt., s. 39.

²² Por. W. Sikorski, *Arteterapia*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, dz. cyt., s. 177.

²³ Por. A. Kordzińska-Grabowska, *Arteterapia. Wykorzystanie technik plastycznych w pracy z uczniem przejawiającym zaburzone zachowanie*, Warszawa 2012, s. 5.

²⁴ Por. W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Warszawa 2011, *passim*.

²⁵ S.L. Popek, *Psychologia twórczości plastycznej*, dz. cyt., s. 11.

nej terapii wykorzystywane są sztuki plastyczne, do których zalicza się m.in. rysunek, malarstwo oraz rzeźbę. Warto przyjrzeć się bliżej rysunkowi, który jest szczególnym narzędziem wykorzystywanym w arteterapii. „Rysunek jest podstawowym (pierwszym) rodzajem twórczości – twórczej aktywności, myślenia. (...) jest najprostszym, a zarazem najbardziej skutecznym językiem notacji powstających w umyśle zamysłów”²⁶. Rysunek pełni funkcję zarówno narzędzia diagnostycznego, jak i środka terapeutycznego. Może być on również wykorzystywany jako technika odprężająca. Sposób zastosowania rysunku zależy od określonego celu terapeutycznego²⁷. Terapia za pośrednictwem twórczości plastycznej może być stosowana zarówno na zajęciach zespołowych, jak i w postaci indywidualnej aktywności twórczej²⁸.

Muzykoterapia, kolejna technika występująca w arteterapii, jest „kontrolowanym użyciem muzyki w leczeniu, rehabilitacji, edukacji i treningu osób dorosłych i dzieci cierpiących z powodu zaburzeń fizycznych, psychicznych i emocjonalnych”²⁹. W. Szulc wymienia dwa główne zadania terapii za pośrednictwem muzyki:

- obserwowanie, w którym zwracana jest uwaga na zachowania pacjenta (jego reakcje) podczas trwania sesji terapeutycznej z wykorzystaniem muzyki;
- zamierzone/celowe wywoływanie konkretnych/pewnych reakcji, które są kontrolowane oraz ukierunkowane na określony cel terapeutyczny³⁰.

Ponadto wspomniana autorka nadmienia, że dzieci cechuje naturalna wrażliwość na muzykę³¹. Już sam kontakt z nią przeważnie dostarcza pozytywnych przeżyć³². Fakt ten zdaje się mieć istotne znaczenie, jeśli chodzi o efektywność działań arteterapeutycznych z użyciem muzyki, prowadzonych wśród dzieci. Warto także zaznaczyć, iż w Polsce rozwój muzykoterapii następuje bardzo dynamicznie³³.

Następną techniką, którą posługują się arteterapeuci, jest choreoterapia, którą określa się również jako terapię tańcem. „Choreoterapia, czyli leczenie tańcem, to wykorzystywanie go jako funkcjonalnego narzędzia terapeutycznego w celu przywrócenia, utrzymania i poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka chorego, niepełnosprawnego”³⁴. Działania terapeutyczne za pośrednictwem tańca stosowane

²⁶ W. Karolak, *Rysunek w arteterapii*, Łódź 2005, s. 7.

²⁷ Por. W. Sikorski, *Arteterapia*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, dz. cyt., s. 184-185.

²⁸ Por. S.L. Popek, *Psychologia twórczości plastycznej*, dz. cyt., s. 432-433.

²⁹ W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, dz. cyt., s. 95. Cyt. za: J. Alvin, *Musiktherapie*, London – Kassel 1984, s. 10.

³⁰ Por. W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, dz. cyt., s. 95.

³¹ Por. tamże, s. 90.

³² Por. W. Sikorski, *Arteterapia*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, dz. cyt., s. 179.

³³ Por. W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, dz. cyt., s. 91.

³⁴ M. Jałocha, *Taniec jako forma arteterapii*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńcuk-Mania, dz. cyt., s. 97-98.

są także profilaktycznie, w celu zapobiegania eskalacji powstających zaburzeń. Takie zastosowanie choreoterapii ma miejsce wśród osób funkcjonujących w środowiskach zagrożonych³⁵.

Inny rodzaj terapii wykorzystywanej w arteterapii to biblioterapia, w której narzędziem terapeutycznym jest książka³⁶. Przykładem metody stosowanej w obrębie wymienionej terapii jest posługiwanie się bajkami terapeutycznymi. Sprawdzają się one podczas działań terapeutycznych zarówno wśród dzieci, jak i na zajęciach, w których uczestniczą osoby dorosłe³⁷. Należy jednak wspomnieć, że bajki terapeutyczne powstają z przeznaczeniem głównie dla dzieci w wieku 4-9 lat³⁸. Z przeprowadzonych badań wynika, iż ten rodzaj terapii może „powodować wzrost samoświadomości, empatii i szacunku wobec siebie, ułatwiać określenie tożsamości etnicznej i kulturowej, nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi, redukować stres, lęk i poczucie osamotnienia”³⁹. E.J. Konieczna za główny cel biblioterapii uważa dokonanie zmiany rzeczywistości wychowawczej oraz wywieranie wpływu na zachowanie jednostki⁴⁰. Autorka wspomina także, iż biblioterapia wykorzystywana jest „do celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych”⁴¹. Należy jednak podkreślić, iż w biblioterapii wykorzystywane są również różnego rodzaju poradniki. Wówczas przestaje być ona terapią przez sztukę, a staje się poradnictwem⁴².

Teatroterapia, czyli działania terapeutyczne poprzez teatr, jest również stosowana w arteterapii. To pojęcie dosyć obszerne, gdyż mieści w sobie dramaterapię, psychodramę, a także granie ról. W szkole największą popularnością cieszy się dramaterapia⁴³. Dramaterapeutka Anna Szymanowska do celów stawianych tej formie terapii zalicza: „umożliwianie komunikacji interpersonalnej, stymulowanie nowego myślenia, odkrywanie nowego sposobu radzenia sobie z problemami, rozwój nowych umiejętności, transformacja złych doświadczeń, uświadamianie sobie możliwości wyboru, odgrywanie nieznanych sytuacji życiowych, zrozumienie problemów związanych z płcią, problemów politycznych itp.”⁴⁴. Podstawę teatroterapii stanowi przygotowywanie

³⁵ Por. M. Jałocha, *Taniec jako forma arteterapii*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, dz. cyt., s. 97-98.

³⁶ Por. E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, dz. cyt., s. 117.

³⁷ Por. O. Handford, W. Karolak, *Bajka w twórczym rozwoju i arteterapii*, Łódź 2007, s. 10.

³⁸ Por. M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań 2002, s. 153.

³⁹ W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, dz. cyt., s. 139.

⁴⁰ Por. E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, dz. cyt., s. 113.

⁴¹ Tamże.

⁴² Por. W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, dz. cyt., s. 152.

⁴³ Por. W. Sikorski, *Arteterapia*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, dz. cyt., s. 180-182.

⁴⁴ A. Szymanowska, *Użycie dramaterapii w pracy z dziećmi*, <http://www.dramaterapia.pl/artykul.html> (dostęp: 22.10.2016).

przedstawień teatralnych. Ważnym punktem tej terapii jest dyskusja, podczas której uczestnicy mają możliwość wyrażenia swoich opinii na temat wydarzeń mających miejsce na scenie oraz towarzyszących temu uczuć i emocji⁴⁵.

Kolejną terapią mieszczącą się w obrębie arteterapii jest filmoterapia. Do twierdzenia, iż film ma właściwości terapeutyczne, skłania fakt, że film jest obecnie zaliczany do sztuki, a tę jak wiadomo stosuje się w działaniach terapeutycznych⁴⁶. W aspekcie wartości terapeutycznych filmu należy odnosić się do „mechanizmów przeżyć widza, (...) np. odwołując się do:

- rozumienia,
- przeżywania,
- identyfikowania się,
- wchodzenia w rolę,
- dystansowania się,
- katharsis,
- zdobywania refleksji nad sobą⁴⁷.

W kontekście szeroko rozumianej arteterapii trzeba wspomnieć o hortikulturaterapii, inaczej nazywanej terapią roślinną bądź ogrodową. Jej podstawę stanowi „uznanie, że człowiek i świat roślin tworzą zespół, który powiązany jest siecią wzajemnych zależności, a rezultatem tej wzajemnej interakcji jest zdrowie i dobre samopoczucie pacjenta”⁴⁸. Działania terapeutyczne w obszarze terapii ogrodowej mają na celu poprawę stanu zdrowia (psychicznego i fizycznego) pacjenta. W Polsce terapia roślinna jest praktykowana w ramach terapii zajęciowej, tymczasem w Stanach Zjednoczonych traktowana jest jako indywidualna dyscyplina akademicka⁴⁹.

Kulturoterapia jest pojęciem szerszym niż arteterapia. Jednak ze względu na fakt, iż początkowo w polskiej literaturze wyrażenie *arteterapia* istniało w zakresie działalności społeczno-kulturalnej, a obecnie stanowi znaczącą część kulturoterapii, zasadne wydaje się wspomnieć o niej⁵⁰. „Kulturoterapia jest jednym z wielu działań ukierunkowanych na człowieka i jego środowisko, podejmowanych w celu przywrócenia lub potęgowania zdrowia i zmierzających do poprawy jakości życia, a jej swoistość polega na tym, że do osiągnięcia tego celu wykorzystuje określone wytwory kultury, przede

⁴⁵ Por. A. Kordzińska-Grabowska, *Arteterapia. Wykorzystanie technik plastycznych w pracy z uczniem przejawiającym zaburzone zachowania*, Warszawa 2012, s. 6.

⁴⁶ Por. E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, dz. cyt., s. 137.

⁴⁷ M. Polikowska, B. Łoza, M. Pałuba, *Film i fotografia*, [w:] *Arteterapia*, cz. 2, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Płaskota, dz. cyt., s. 169-170.

⁴⁸ W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, dz. cyt., s. 181.

⁴⁹ Por. tamże, s. 174-189.

⁵⁰ Por. tamże, s. 19.

wszystkim sztukę⁵¹. Przytoczona definicja wyraźnie wskazuje na istotne znaczenie działań arteterapeutycznych w kulturoterapii.

Mnogość technik stosowanych w arteterapii dostarcza wielu możliwości wykorzystywania arteterapii podczas zajęć z dziećmi.

Arteterapia w edukacji

Podstawą działań arteterapeutycznych w sferze edukacyjnej „jest twórczość i przynależne jej mechanizmy”⁵². W. Sikorski wskazuje, iż w szkołach wykorzystywane są techniki arteterapii, takie jak: muzykoterapia, teatroterapia (w szczególności drama), biblioterapia, choreoterapia i oczywiście twórczość plastyczna. Jednak dużym powodzeniem na gruncie szkolnym cieszą się także techniki mieszczące się w obszarze terapii zajęciowej, które również mają właściwości arteterapeutyczne. Wśród nich wspomniany autor wymienia m.in.: metaloplastykę, zabawkarstwo, hafciarstwo, koronkarstwo, garncarstwo i ceramikę⁵³.

W kontekście edukacyjnym arteterapii warto wspomnieć o eksperymencie pedagogicznym przeprowadzonym przez E.J. Konieczną. Badała ona „wpływ zajęć arteterapeutycznych na kształtowanie się zachowań asertywnych u dzieci w młodszym wieku szkolnym”⁵⁴. Badania były przeprowadzone w dwóch, 10-osobowych grupach dzieci: eksperymentalnej (dzieci o niższej asertywności) i kontrolnej. Uzyskane wyniki dowiodły, iż zajęcia arteterapeutyczne znacząco wpływają na kształtowanie się zachowań asertywnych⁵⁵. Fakt ten ukazuje, jak szerokie spectrum oddziaływań ma arteterapia.

Trzeba także zaznaczyć, że działania z zakresu arteterapii są także pomocne u osób walczących z depresją – zarówno dorosłych, jak i dzieci. Na fakt ten zwraca uwagę A. Sikorska, polska arteterapeutka⁵⁶.

Dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym na ogół bardzo chętnie uczestniczą w zajęciach opierających się na działaniach z zakresu szeroko pojmowanej arteterapii. Jest to bardzo istotne ze względu na fakt, iż obecnie coraz więcej dzieci boryka się z różnymi trudnościami. Trzeba tu zaznaczyć, że działania w zakresie ar-

⁵¹ Tamże, s. 20. Cyt. za: W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Poznań 1994, s. 8.

⁵² J. Florczykiewicz, E. Józefowski, *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*, dz. cyt., s. 39.

⁵³ Por. W. Sikorski, *Arteterapia*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, dz. cyt., s. 179.

⁵⁴ E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, dz. cyt., s. 30.

⁵⁵ Por. tamże, s. 30-34.

⁵⁶ Por. A. Sikorska, *Arteterapia w leczeniu depresji dzieci i młodzieży*, <http://sensarte.pl/blog/2016/04/arteterapia-w-leczeniu-depresji-dzieci-i-mlodziezy/> (dostęp: 18.05.2016).

teterapii inicjowane wśród uczniów prowadzą do wyrównania pewnych braków bądź ograniczeń w wymiarze psychofizycznym, stąd też zalecane są one dla dzieci mających pewne deficyty⁵⁷. Zakres działania arteterapii otwiera więc wiele możliwości działań w obszarze edukacyjnym.

Dobór odpowiednich środków (muzyka, film, książka itp.) w arteterapii stanowi bardzo istotną kwestię, ponieważ wpływa na jej efektywność. E.J. Konieczna w książce pt.: *Arteterapia w teorii i praktyce* zawarła przydatne zestawienia pozycji muzycznych, filmowych oraz książkowych mających właściwości terapeutyczne, które mogą być pomocne w pracy z dziećmi. Poza tym zamieściła ciekawe przykłady scenariuszy zajęć warsztatowych⁵⁸.

W obszarze biblioterapii warto zwrócić uwagę na interesujące przykłady bajek o właściwościach terapeutycznych, które np. zawarła w swojej książce *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii* M. Molicka⁵⁹.

„Arteterapia polega na usprawnianiu procesów poznawczych, emocjonalno-wolitionalnych oraz międzyosobniczych relacji osób o różnych dysfunkcjach”⁶⁰. Wśród dzieci z dysfunkcjami warto wykorzystywać muzykoterapię. „Zajęcia muzykoterapeutyczne są zgodne z naturalnymi potrzebami dziecka, kojarzą się z zabawą, łatwo je dostosować do aktualnej kondycji uczestników”⁶¹. Warto także wspomnieć, iż muzykoterapia może też wspomagać komunikację niewerbalną między dzieckiem a nauczycielem⁶².

Jak wspomniano w artykule, techniki arteterapii stosowane są również w środowiskach zagrożonych. R. Różycka przedstawiła propozycje zajęć arteterapeutycznych przeznaczonych m.in. dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych⁶³. Wiadomo, że młodsze dzieci (w okresie przedszkolnym, wczesnoszkolnym) bardzo chętnie podejmują działania z zakresu twórczości plastycznej. Fakt ten z pewnością biorą pod uwagę arteterapeuci, pracując z dziećmi w tych grupach wiekowych. S.I. Buchalter w poradniku *Terapia sztuką* zawarła mnóstwo scenariuszy zajęć pomocnych w praktyce zawodu

⁵⁷ Por. A. Kordzińska-Grabowska, *Arteterapia. Wykorzystanie technik plastycznych w pracy z uczniem przejawiającym zaburzone zachowania*, dz. cyt., s. 11.

⁵⁸ Zob. E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, dz. cyt., *passim*.

⁵⁹ Zob. M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, dz. cyt., s. 153-217.

⁶⁰ T. Rudowski, *Studia nad arteterapią w ujęciu aksjologiczno-psychologicznym*, Warszawa 2009, s. 39.

⁶¹ D. Gulińska-Grzeluszka, *Wspomaganie komunikacji niewerbalnej między dzieckiem a nauczycielem przez muzykoterapię*, [w:] *Dzieci o specjalnych potrzebach komunikacyjnych, diagnoza – edukacja – terapia*, red. B. Winczura, Kraków 2014, s. 379.

⁶² Zob. tamże, s. 371-385.

⁶³ Zob. R. Różycka, *ART-TERAPIA*, [w:] *Terapia zabawą. Terapia przez sztukę*, red. M. Piszczek, Warszawa 2002, s. 95-101.

arteterapeutę⁶⁴. Ciekawe propozycje działań z zakresu twórczości plastycznej zawiera także podręcznik metodyczny autorstwa A. Kalbarczyk. Przedstawiła w nim ona scenariusze ćwiczeń plastycznych, właściwych dla następujących grup wiekowych: 5-7 lat, 7-9 lat, 9-13 lat. Co prawda nie zostały określone one przez autorkę jako stricte arteterapeutyczne, jednak z całą pewnością można z nich czerpać inspiracje do tworzenia własnych scenariuszy⁶⁵.

Trzeba jednak pamiętać, że aby zajęcia w obszarze arteterapii przynosiły zamierzone efekty, niezbędne jest stosowanie się do określonych zasad. Wskazuje na nie m.in. A. Kordzińska-Grabowska. Podkreśla ona, że przestrzeganie ich może zaowocować chętnym uczestnictwem uczniów w zajęciach, odniesieniem przez nich sukcesu, a także nabraniem poczucia, że są kimś ważnym⁶⁶.

Zakończenie

Obecnie można zauważyć coraz większe zainteresowanie arteterapią. Jej wielość technik, a tym samym szeroki zakres oddziaływań sprawia, że przynosi ona ogromne korzyści zarówno dzieciom i młodzieży, jak również osobom dorosłym.

Dzieciom, którym różnego rodzaju trudności zakłócają bądź uniemożliwiają „pełne” funkcjonowanie w społeczeństwie, arteterapia może bardzo pomóc. Wielką zaletą terapii poprzez sztukę jest to, iż każdy ma możliwość wyrażenia siebie bez użycia słów, które nieraz przychodzą tak trudno.

Najważniejsze jednak jest to, aby jak najwcześniej wykryć powstające zaburzenia i jak najszybciej rozpocząć odpowiednie działania. Tutaj trzeba podkreślić ogromną rolę, jaką mają w tym względzie do spełnienia rodzice, a także nauczyciele – w szczególności edukacji elementarnej – którzy spędzają z dziećmi znaczną ilość czasu.

Na zakończenie pragnę odesłać wszystkich czytelników do poruszającego utworu pt. *Chłopczyk*⁶⁷ autorstwa H.E. Buckley, ukazującego, jak dorosły może nieświadomie zaszkodzić twórczości dziecka. Przeczytanie go z pewnością skłoni do refleksji zarówno nauczycieli, rodziców, jak i inne osoby pracujące z młodszymi dziećmi.

⁶⁴ Zob. S.I. Buchalter, *Terapia sztuką*, Poznań 2006, *passim*.

⁶⁵ Zob. A. Kalbarczyk, *Zabawy ze sztuką. Podręcznik metodyczny dla nauczycieli. Praca z dzieckiem uzdolnionym, wrażliwym lub nieśmiałym w małych grupach*, Kraków 2006, *passim*.

⁶⁶ Por. A. Kordzińska-Grabowska, *Arteterapia. Wykorzystanie technik plastycznych w pracy z uczniem przejawiającym zaburzone zachowania*, dz. cyt., s. 11-13.

⁶⁷ Tytuł oryginału: *The little boy*.

Bibliografia

- Buchalter S.I., *Terapia sztuką*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2006.
- Florczykiewicz J., Józefowski E., *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*, UPH, Siedlce 2011.
- Gulińska-Grzeluska D., *Wspomaganie komunikacji niewerbalnej między dzieckiem a nauczycielem przez muzykoterapię*, [w:] *Dzieci o specjalnych potrzebach komunikacyjnych, diagnoza – edukacja – terapia*, red. B. Winczura, Impuls, Kraków 2014.
- Handford O., Karolak W., *Bajka w twórczym rozwoju i arteterapii*, Wyd. Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2007.
- Jałocha M., *Taniec jako forma arteterapii*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2005.
- Józefowski E., *Praktyka sztuki jako terapia – kilka uwag edukatora sztuki*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2005.
- Kalbarczyk A., *Zabawy ze sztuką. Podręcznik metodyczny dla nauczycieli. Praca z dzieckiem uzdolnionym, wrażliwym lub nieśmiałym w małych grupach*, Impuls, Kraków 2006.
- Karolak W., *Rysunek w arteterapii*, Wyd. Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2005.
- Konieczna E.J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Impuls, Kraków 2003.
- Kordzińska-Grabowska A., *Arteterapia. Wykorzystanie technik plastycznych w pracy z uczniem przejawiającym zaburzone zachowania*, Wyd. VERLAG DASHÖFER, Warszawa 2012.
- Kowal A., *Definicja arteterapii*, [w:] *Arteterapia*, cz. 2, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, Difin, Warszawa 2014.
- Kuczyńska A., Makowska H., *Drama, która leczy*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2005.
- Marcinkowska A., *Arteterapia*, [w:] *Słownik metod, technik i form pracy socjalnej, opiekuńczej i terapeutycznej*, t. 2, red. A. Weissbrot-Koziarska, I. Dąbrowska-Jabłońska, Wyd. Uniwersytet Opolski, Opole 2013.
- Molicka M., *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Wyd. Media Rodzina, Poznań 2002.
- Polikowska M., Łoza B., Pałuba M., *Film i fotografia*, [w:] *Arteterapia*, cz. 2, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, Difin, Warszawa 2014.
- Popek S.L., *Psychologia twórczości plastycznej*, Impuls, Kraków 2010.
- Rozmysłowicz P., *Arteterapia jako metoda korygowania zaburzeń emocjonalnych*, [w:] *Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2005.
- Różycka R., *ART-TERAPIA*, [w:] *Terapia zabawą. Terapia przez sztukę*, red. M. Piszczek, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2002.
- Rudowski T., *Arteterapia. Inspiracje i wartości*, ENETEIA, Warszawa 2014.

- Rudowski T., *Studia nad arteterapią w ujęciu aksjologiczno-psychologicznym*, Uniwersytet Warszawski Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji, Warszawa 2009.
- Sikorski W., *Arteterapia*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, Żak, Warszawa 2003.
- Stańko-Kaczmarek M., *Arteterapia i warsztaty edukacji twórczej*, Difin, Warszawa 2013.
- Szczukiewicz M., *Szkic arteterapii analitycznej*, [w:] *Arteterapia*, cz. 1, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, Difin, Warszawa 2014.
- Szulc W., *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Difin, Warszawa 2011.
- Szulc W., *Historia i rozwój arteterapii*, [w:] *Arteterapia*, cz. 1, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, Difin, Warszawa 2014.
- Szulc W., *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki w działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Wyd. Uczelniane AM, Poznań 1994.
- Wróblewska M., *Poszukiwanie istoty twórczości w ekspresji werbalnej i plastycznej*, [w:] *Wymiary ekspresji dziecięcej. Stymulacja – samorealizacja – wsparcie*, red. K. Krasoń, B. Mazepa-Domagala, LIBRUS, Katowice 2005.

Netografia

- Sikorska A., *Arteterapia w leczeniu depresji dzieci i młodzieży*, <http://sensarte.pl/blog/2016/04/arteterapia-w-leczeniu-depresji-dzieci-i-mlodziezy/> (dostęp: 18.05.2016).
- Szymanowska A., *Użycie dramaterapii w pracy z dziećmi*, <http://www.dramaterapia.pl/artykul.html> (dostęp: 22.10.2016).

ADRES DO KORESPONDENCJI

ADDRESS FOR CORRESPONDENCE

Mgr Anna Korbut
Uniwersytet Opolski, Wydział Historyczno-Pedagogiczny
Instytut Nauk Pedagogicznych
e-mail: ankakorbut@gmail.com