ARTETERAPIA

Kilka słów o terapii sztuką

CZYM JEST ARTETERAPIA?

To terapia sztuką, obejmująca zarówno bierny odbiór, czyli obcowanie z dziełami, jak również aktywny proces tworzenia.

RODZAJE ARTETERAPII:

- **choreoterapia**- wykorzystanie ruchu i tańca,
- **muzykoterapia** - terapia z wykorzystaniem muzyki
- **biblioterapia** - terapia oparta na literaturze i poezji
- **dramoterapia** - terapia z wykorzystaniem teatru
- **plastykoterapia** najpopularniejsza terapia, w której wykorzystuje się różnorodne techniki plastyczne.

DLA KOGO?

Z dobrodziejstw arteterapii można korzystać niezależnie od wieku. Metody dobierane są indywidualnie do każdego dziecka, nastolatka, osoby dorosłej w zależności od wieku, problemu i zainteresowań.

ARTETERAPIĘ DZIECIĘCĄ STOSUJE SIĘ OBECNIE W PRZYPADKU WIELU ZABURZEŃ EMOCJONALNYCH, SCHORZEŃ NERWICOWYCH I PSYCHOSOMATYCZNYCH.

Takie formy oddziaływania wymagają profesjonalnego przygotowania, jednak pewne elementy arteterapii mogą zastosować nauczyciele, rodzice i inne osoby pracujące na co dzień z dziećmi.

AKTYWNOŚĆ ARTYSTYCZNA LUB JEJ WYTWÓR NIE STANOWI GŁÓWNEGO CELU, LECZ JEST ŚRODKIEM DO UZYSKANIA WGLĄDU WE WŁASNE PROBLEMY, EMOCJE, POSTAWY, ZACHOWANIA CZY STOSUNEK DO OTOCZENIA. ODBYWA SIĘ TO W OBECNOŚCI ARTETERAPEUTY, KTÓRY TOWARZYSZY TEJ AKTYWNOŚCI.

OPRACOWAŁA: ISMENA BĄK, PSYCHOLOG SZKOLNY

ARTETERAPIA

Kilka słów o terapii sztuką cz. II

Na kolejnych etapach rozwoju umiejętności dziecka podnoszą się, a jego zainteresowanie koncentruje się na innym aspekcie twórczego działania. Przykładowo, podczas gdy młodsze dziecko za najbardziej atrakcyjne w powierzonym mu zadaniu uzna samo wykonywanie pracy plastycznej, to już starsze zwróci większą uwagę na treść i wyrażenie swoich emocji.

CEL ARTETERAPII

Proces twórczy w terapii ma dwie zasadnicze właściwości: pozwala wyrazić siebie, swoje stłumione emocje oraz umożliwia w sposób symboliczny komunikację z innymi.

OPRÓCZ TEGO :

Sztuka może ułatwić opowiadanie o sytuacjach trudnych emocjonalnie, a także umożliwia wgląd we własne nieświadome doznania, rozładowuje napięcie, zmniejsza lęki. Uczy też rozpoznawać i nazywać stany emocjonalne, radzić sobie z trudnymi emocjami takimi jak np. złość oraz zrozumieć przyczyny swojego zachowania.

Za pomocą sztuki dzieci i młodzież mają możliwość w sposób bezpieczny i akceptowany wypowiedzieć treści, które są trudne do opisania słowami. Proces twórczy daje możliwość symbolicznego wyrazu trudnych przeżyć, doświadczeń i emocji w bezpiecznych warunkach, w formie mówienia „nie wprost". To twórcze spędzanie czasu, podczas którego dzieci (chociaż na chwilę) wyzbywają się problemów, w związku z czym dochodzi do wyciszenia i swego rodzaju oczyszczenia.

OPRACOWAŁA: ISMENA BĄK, PSYCHOLOG SZKOLNY