



Spis treści

1. Arteterapia – formy terapii przez sztukę.....	5
1.1. Plastykoterapia – terapia za pomocą sztuk plastycznych.....	7
1.2. Muzykoterapia – terapia muzyką.....	8
1.3. Choreoterapia – terapia tańcem.....	10
1.4. Biblioterapia – terapia przez literaturę.....	11
2. Kalendarium Arteterapeutyczne	13
3. Scenariusze zajęć arteterapeutycznych	14
3.1. Scenariusz z okazji Międzynarodowego Dnia Kropki	14
3.2. Scenariusz z okazji Światowego Dnia Drzewa i Dnia Krajobrazu	21
3.3. Scenariusz z okazji Światowego Dnia Życzliwości i Pozdrowień.....	29
3.4. Scenariusz z okazji Dnia Ochrony Praw Dziecka	35
3.5. Scenariusz z okazji Dnia Pisma Ręcznego	42
3.6. Scenariusz z okazji Międzynarodowego Dnia Szczęścia	49
3.7. Scenariusz z okazji Dnia Rodzeństwa	56
3.8. Scenariusz z okazji Dnia Niezapominajki.....	64
3.9. Scenariusz z okazji Dnia Praw Zwierząt i Ogólnopolskiego Dnia Dogoterapii.....	71
3.10. Scenariusz z okazji Dnia Motylka Kapustnika	77
4. Literatura.....	84

Autorki


Ewa Baranowska-Jojko

Absolwentka studiów pedagogicznych oraz podyplomowych z zakresu sztuki i arteterapii. Coach ICF. Ma ponad dziesięcioletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi. Autorka książek: *Rozwojowa kreska. Ćwiczenia plastyczne z elementami arteterapii* oraz *Rozwojowe wzgórze. Program rozwoju osobistego dla dzieci z elementami arteterapii* wydanych przez Wydawnictwo Harmonia.

Aleksandra Wiechula

Absolwentka studiów pedagogicznych oraz podyplomowych z zakresu arteterapii. Nauczycielka i wychowawca z doświadczeniem, prowadząca autorskich warsztatów rozwojowych z elementami arteterapii dla dzieci oraz kobiet. Współautorka książki *Rozwojowe wzgórze. Program rozwoju osobistego dla dzieci z elementami arteterapii* (Wydawnictwa Harmonia).

Joanna Fronczak



1. Arteterapia - formy terapii przez sztukę

Arteterapia jest traktowana jako specyficzny sposób oddziaływania na sferę fizyczną czy psychiczną chorego człowieka bez użycia środków farmakologicznych. Stanowi także doskonałą formę uzupełniającą proces edukacyjny. Bywa nazywana twórczym treningiem, bowiem wykorzystuje proces tworzenia lub jego wynik do wzbogacenia osobowości twórcy.

Nazwa arteterapia pochodzi od dwóch słów: łacińskiego *arte* oznaczającego wykonanie czegoś doskonale, po mistrzowsku i od słowa *ars* – sztuka. Natomiast pojęcie „terapia” (z greckiego *therapeúein*) oznacza pielęgnowanie, opiekę nad kimś, troskę o kogoś, a w szerszym znaczeniu – leczenie kogoś.


Adresatami arteterapii są osoby w każdym wieku: od dzieciństwa do późnej starości. Jest ona wykorzystywana nie tylko jako metoda lecznicza, lecz również jako metoda służąca wspomaganie rozwoju osobistego. Jej walor terapeutyczny wykorzystywany jest w leczeniu depresji, lęków, zaburzeń emocjonalnych i społecznych, nerwic, uzależnień, zaburzeń relacji rodzinnych, w trudnościach psychospołecznych, u podłoża których leżą choroby somatyczne, w sytuacjach traumatycznych, a także w przypadkach przemocy domowej i wykorzystywania seksualnego. U osób zdrowych może być stosowana jako jedna z metod zapewniających relaks, uczucie odprężenia, niwelowanie i pozbycie się napięcia.

Arteterapia pełni wiele funkcji, między innymi:

- **edukacyjna** – dostarcza jednostce dodatkowych wiadomości przydatnych w procesie interpretacji celu i sensu życia,
- **rekreacyjna** – polega na tworzeniu warunków do odpoczynku w celu regeneracji sił niezbędnych do stawienia czoła problemom życiowym i w efekcie przewyciężenia ich,
- **komunikacyjna** – ułatwia rozwiązywanie konfliktów wewnętrznych w sposób pozawerbalny,
- **korekcyjna** – umożliwia przekształcanie i modyfikowanie mechanizmów szkodliwych na bardziej wartościowe,
- **stymulacyjna** – pobudza pozytywne emocje, ma korzystny wpływ na samopoczucie.

Zajęcia terapii przez sztukę można prowadzić indywidualnie lub jako formę zajęć grupowych. Podstawą jest nawiązanie kontaktu z dzieckiem oraz stworzenie bezpiecznej i akceptującej atmosfery.

W czasie pracy terapeutycznej niezbędne jest uwzględnienie następujących czynników, które mają znaczący wpływ na organizację, przebieg i efekty pracy terapeutycznej: wiek uczestników oraz ich stan psychofizyczny, występowanie ewentualnych deficytów i schorzeń lub ich brak.



Nie bez znaczenia jest również miejsce pobytu osoby poddawanej działaniom arteterapeutycznym: dom rodzinny, szpital, placówka opiekuńczo-wychowawcza. Trzeba też pamiętać o tym, iż metody oraz formy pracy zawsze i bezwzględnie powinny być dostosowane do możliwości i stanu rozwoju dzieci.

Arteterapia ułatwia:

- ciągły rozwój, bezpieczne uwolnienie emocji i odczuć związanych z ich aktualnym stanem,
- wyrażanie tych myśli i przeżyć, które są trudne do przekazania w formie werbalnej, ujawnienie tych, które są tłumione, oraz odreagowanie emocji, napięć,
- rozwój umiejętności twórczego myślenia i działania, wyrażenie ekspresji w procesie twórczym, a także doskonalenie wyobraźni, pamięci i uwagi,
- organizację czasu, odsunięcie negatywnych myśli (np. od choroby czy traumatycznych wydarzeń),
- otwarcie i ciekawość świata,
- naukę i doskonalenie samodzielności, precyzji, zaradności, ładu i porządku,
- podniesienie samooceny, dowartościowanie się poprzez obserwację efektów swoich działań.

Zasady obowiązujące podczas prowadzenia zajęć arteterapeutycznych:

- dobrowolność uczestnictwa w zajęciach i decydowanie uczestnika o swojej aktywności w proponowanych ćwiczeniach,
- dwupoziomowa komunikacja polegająca na porozumiewaniu się w sferze werbalnej i niewerbalnej,
- wyrażanie emocji ujawniających uczucia,
- sprzeciw wobec rywalizacji, a więc silne podkreślenie braku podziału na zwycięzców i przegranych,
- stosowanie różnych środków wyrazu, takich jak: śpiew, taniec, gra na instrumencie, malowanie, wchodzenie w role itp.,
- zasada „tu i teraz” podkreślająca wagę doznań doświadczanych podczas zajęć.

Źródło: U. Bussinger-Ćwierz, *Animacja muzyczna w pedagogice zabawy*, „Grupa i zabawa” 2001 nr 2, s. 5.

Niewątpliwie, wykorzystywanie działań arteterapeutycznych w pracy z dziećmi sprawia, że proces edukacyjny staje się bardziej atrakcyjny, a przy okazji pozytywnie wpływa na osobowość i rozwój psychofizyczny dzieci. Także rodzice mogą stymulować rozwój swoich dzieci poprzez zabawy z elementami treningu twórczości, nawiązując z nimi prawidłowe relacje przez wspólną zabawę, zapewniając swoim pociechom poczucie bezpieczeństwa, zrozumienie i akceptację.