



ARTETERAPIA W PRACY Z DZIEĆMI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

FORUM





Spis treści

1. Arteterapia – terapeutyczna moc sztuki	4
2. Terapia przez sztukę – kiedy ją stosować?	4
3. Podstawowe funkcje arteterapii	5
4. Przykładowe formy arteterapii	6
5. Arteterapia a edukacja	7
6. Wpływ twórczości na rozwój dziecka	8
6.1. Jak zachęcić dziecko do aktywności twórczej?	9
7. Scenariusze zajęć dla dzieci 3-letnich	11
7.1. Scenariusz zajęć „Od stóp do głów”	11
7.2. Scenariusz zajęć „Paluszkowe zabawy”	15
7.3. Scenariusz zajęć „Głowa, ramiona, kolana, pięty”	20
8. Scenariusze zajęć dla dzieci 4–5-letnich	25
8.1. Scenariusz zajęć „W świecie figur geometrycznych”	25
8.2. Scenariusz zajęć „Mój przyjaciel Pajacyk”	29
8.3. Scenariusz zajęć „Odszukaj mnie – gra edukacyjna”	37
9. Scenariusze zajęć dla dzieci 6-letnich	41
9.1. Scenariusz zajęć „Policjant – przyjaciel w mundurze”	41
9.2. Scenariusz zajęć „Na drodze”	45
9.3. Scenariusz zajęć „Mali odkrywcy – przedszkolne laboratorium”	51



1. Arteterapia – terapeutyczna moc sztuki

Terapeutyczna moc sztuki

Arteterapia, czyli terapia poprzez sztukę, jest metodą coraz częściej wykorzystywaną w pracy z dzieckiem. Formy aktywności artystycznej pozwalają zajrzeć w głąb duszy, dotrzeć do najbardziej skrytych uczuć. Za pomocą sztuki można komunikować się z otoczeniem, przekazywać emocje, które ciężko jest wyrazić w sposób werbalny. Dzieła sztuki wytwarzane przez człowieka są odbiciem jego wewnętrznych potrzeb, uczuć, skrytych myśli, ale i lęków, które im towarzyszą. Sztuka rozwija sferę emocjonalną człowieka, ale również kształtuje jego wyobraźnię, estetykę. Za pomocą form artystycznych można kształtować swój światopogląd, stawić czoła lękom, emocjom, z którymi nie jesteśmy w stanie sobie poradzić. Ekspresja artystyczna niejednokrotnie pozwala otworzyć się na otoczenie, a sam proces twórczy ma terapeutyczny wpływ na jednostkę. Tworzenie własnego dzieła daje możliwość wypowiedzi, przekazania informacji bez używania słów pisanych czy mówionych, z czym osoba o specjalnych potrzebach może mieć problem. Efekt końcowy stworzonej kreacji pozwala bliżej poznać autora, jego uczucia, osobowość. Coraz częściej wprowadza się zajęcia z elementami arteterapii do przedszkoli, gdyż pomagają one kształtować dziecięcą wrażliwość, nawiązywać kontakty i budować relacje interpersonalne. Wiek przedszkolny jest okresem pełnym fantazji, bujnej wyobraźni i chęci poznawania otoczenia z wielu perspektyw. Dzięki użyciu form artystycznych u dziecka kształtuje się twórcze myślenie, sprawności motoryczne oraz ciekawość poznawcza. Ekspresja i wyobrażenia są niezwykle ważnymi elementami w prawidłowym rozwoju dziecka. Dziecko musi nauczyć się spontanicznie przekazywać własne doznania. Niekiedy nie potrafi ono wyrazić siebie w sposób werbalny, dlatego przy pomocy arteterapii może to zrobić poprzez taniec, śpiew czy rysunek.

Oddziaływanie sztuki na dzieci w wieku przedszkolnym

2. Terapia przez sztukę – kiedy ją stosować?

Adresaci oddziaływania przez sztukę

Terapię przez sztukę można stosować zarówno w pracy z dorosłymi, jak i dziećmi. Owa forma psychoterapii przynosi najbardziej skuteczne działania w grupie osób z problemami emocjonalnymi, mającymi trudności z komunikacją werbalną, z przekazywaniem i nazywaniem własnych uczuć. Arteterapia może pozytywnie wpływać na życie i rozwój osób z zaburzeniami psychicznymi, z depresją, towarzyszącą im na co dzień nerwicą czy zaburzeniami lękowymi. Terapia przez sztukę pozwala powrócić do normalności, zrozumieć wewnętrzne „ja”. Owa metoda terapii może być stosowana nie tylko w przypadku osób z zaburzeniami osobowości, ale również w celach relaksacyjnych, odprężających. Ekspresja artystyczna wpływa pozytywnie na rozładowanie napięcia, jest formą dającą poczucie wewnętrznej harmonii, równowagi i pozostania w zgodzie z samym sobą.



W wielu przypadkach dzieci mają problem z przystosowaniem społecznym, z poczuciem własnej wartości, z wyrażaniem uczuć, co w efekcie powoduje stany depresyjne, apatię bądź izolację społeczną. Prawidłowo dobrane techniki terapeutyczne mogą pomóc przezwyciężyć zaburzenia emocjonalne i wywoływać takie efekty, które będą miały pozytywny wpływ na rozwój dziecka. Dziecko za pomocą sztuki może nie tylko bliżej zrozumieć otaczający je świat, ale sztuka może także pomóc w budowaniu pozytywnego stosunku do świata, gdyż „twórczość jest najwyższym przystosowaniem jednostki do świata zewnętrznego” (K. Włodarczyk, *Terapia przez sztukę*, „Życie Szkoły”).

Arteterapię można prowadzić zarówno indywidualnie, jak i w formie zajęć grupowych. Podstawą do stworzenia odpowiednich warunków terapii jest zbudowanie więzi między osobą biorącą udział w terapii a terapeutą. Terapeuta musi zadbać o spokojną, bezpieczną atmosferę, w której osoba będzie czuła się zaakceptowana, nie będzie odczuwać wstydu bądź lęku przed wyrażeniem własnych uczuć i emocji. W przypadku osób z zaburzeniami emocjonalnymi należy pamiętać o tym, by nie wywierać nacisku – by terapia przynosiła pozytywne efekty, musi przebiegać w sposób naturalny, niewymuszony, zachęcający osobę (szczególnie dzieci) do twórczego myślenia. Arteterapeuta powinien być osobą empatyczną, autentyczną w relacji dziecko-terapeuta. Osoba prowadząca terapię z dzieckiem powinna je wspierać, jednocześnie dając mu swobodę i przestrzeń do samodzielnego poszukiwania własnych potrzeb, uczuć czy myśli.

Arteterapeuta

3. Podstawowe funkcje arteterapii

Arteterapia pełni trzy podstawowe funkcje:

- **Funkcja korekcyjna** – pozwala ona przekształcić szkodliwe mechanizmy na bardziej wartościowe, przydatne. Powoduje ona odzyskanie równowagi, zniwelowanie lęków i problemów życia codziennego, oddalenie się od zaburzeń emocjonalnych na rzecz pozytywnego nastawienia do świata, polepszenia relacji z otoczeniem. Funkcja korekcyjna pozwala wyrównać deficyty, zwiększa u osoby poczucie akceptacji, własnej wartości.
- **Funkcja edukacyjna** – polega ona na dostarczeniu jednostce dodatkowej wiedzy, informacji, które mogą mieć pozytywny wpływ na jej obcowanie z otoczeniem. Pozwala zrozumieć znaczenie pojawiających się problemów, dzięki czemu uczy, jak radzić sobie z daną sytuacją. Jednostka stawia sobie nowe cele, zdobywa dodatkowe informacje pozwalające na pełnowartościowe funkcjonowanie w społeczeństwie.
- **Funkcja rekreacyjna** – jej celem jest stworzenie odpowiednich warunków do relaksu, odpoczynku. Zajęcia z arteterapii pomagają osiągnąć wewnętrzny spokój, harmonię niezbędną do zrozumienia istoty problemów, z którymi osoba aktualnie się boryka. Sztuka pomaga osiągnąć stan wyciszenia, rozładowuje napięcie emocjonalne. Funkcja rekreacyjna pomaga

Funkcja korekcyjna

Funkcja edukacyjna

Funkcja rekreacyjna



odkryć mechanizmy odpowiedzialne za stany lękowe, depresyjne. Odprężenie jest istotą do nabrania siły, by móc pokonać problemy życia codziennego.

4. Przykładowe formy arteterapii

Terapia poprzez sztuki plastyczne

Terapia poprzez sztuki plastyczne

Arteterapia często rozumiana jest tylko i wyłącznie jako terapia, której narzędziami są techniki plastyczne, takie jak: rysunek, malarstwo, rzeźba itp. Terapia z wykorzystaniem narzędzi plastycznych jest jedną z wielu form arteterapii. Jej zastosowanie jest uzależnione od wieku dziecka, od jego umiejętności manualnych. Rysunek jest jedną z podstawowych form przekazu informacji w sposób niewerbalny. Może być traktowany jako technika odprężająca, niemniej jest również narzędziem diagnostycznym przydatnym w analizie zachowań jednostki. Poprzez rysunek, malarstwo, grafikę, wycinanki i inne można dowiedzieć się wiele o samym autorze. Dzieła często potrafią przekazać informacje na temat jego nastroju, myśli, które mu aktualnie towarzyszą. Za pomocą rysunku czy też obrazu można określić emocjonalny stan twórcy. Czasami najprostszy rysunek potrafi przekazać istotne informacje, być drogowskazem do uzyskania wiedzy na temat tego, jak dziecko się czuje w danej sytuacji (np. dziecko proszone o narysowanie rodziny może przedstawić to na kilka sposobów: narysowana cała rodzina na tle domu; rodzina narysowana na środku kartki oraz dziecko z boku; rysunek całej rodziny prócz brata lub siostry; rysunek rodziny bez rodziców, lecz z rówieśnikami).

Muzykoterapia

Muzykoterapia

Muzykoterapia – to technika coraz częściej używana w arteterapii, biorąca udział w leczeniu, rehabilitacji i edukacji osób z zaburzeniami fizycznymi bądź emocjonalnymi. Użycie muzyki ma ogromny wpływ na rozwój dziecka. Słuchanie utworów muzycznych czy dźwięków natury wpływa kojąco na stany lękowe, depresyjne. Muzyka relaksacyjna pozwala się uspokoić, zająrzeć w głąb własnych przemyśleń, uczuć. Z kolei szybkie, głośne dźwięki pomagają rozładować napięcie emocjonalne. Dzieci cechuje naturalna wrażliwość na bodźce dźwiękowe, sam kontakt z muzyką dostarcza wielu pozytywnych przeżyć. Elementem muzykoterapii jest gra na instrumentach. W zależności od potrzeb i nastroju dzieci mogą różnicować natężenie dźwięków wydawanych przez instrumenty. W ten sposób wyrażają siebie, przekazują swoje emocje. Co więcej, gra na instrumentach daje dziecku poczucie sprawczości, czują się ważne i potrzebne, kształtują w ten sposób poczucie własnej wartości.

Choreoterapia

Choreoterapia

Kolejną formą terapii przez sztukę jest choreoterapia, czyli terapia poprzez ruch. Działania terapeutyczne z wykorzystaniem tańca mogą nie tylko niwelować zaburzenia, z którymi dziecko się boryka, ale mogą mieć także