

TERAPIA PEDAGOGICZNA
WARSZTATY I SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Wiesław Karolak

Arteterapia dla dzieci i młodzieży

Scenariusze
zajęć



Arteterapia dla dzieci i młodzieży

Scenariusze
zajęć



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO



Wiesław Karolak

Arteterapia dla dzieci i młodzieży

Scenariusze
zajęć



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2019

Wiesław Karolak – Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości
im. Karola Goduli w Chorzowie, 41-506 Chorzów, ul. Raclawicka 23

RECENZENCI

Eugeniusz Józefowski, Katarzyna Krasoń

REDAKTOR INICJUJĄCY

Monika Borowczyk

REDAKTOR WYDAWNICTWA UŁ

Katarzyna Gorzkowska

ZDJĘCIA

Wiesław Karolak

SKŁAD I ŁAMANIE

Munda – Maciej Torz

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce autorstwa Wiesława Karolaka

© Copyright by Wiesław Karolak, Łódź 2019

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2019

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.08668.18.0.M

Ark. wyd. 6,1; ark. druk. 10,875

ISBN 978-83-8142-605-3

e-ISBN 978-83-8142-606-0

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. (42) 665 58 63

Spis treści

Wstęp.....	9
------------	---

CZĘŚĆ I. WPROWADZENIE DO PROBLEMATYKI

1. Arteterapia.....	13
1.1. Co to jest arteterapia?	13
1.2. Kilka słów o historii arteterapii	14
1.3. Narodziny arteterapii.....	16
1.4. Polska terminologia	18
1.5. Arteterapia/arteterapie w Polsce	19
1.6. Terapia przez twórczość – twórcza terapia	26
1.7. Terapie ekspresyjne i polisensoryczne	29
1.8. Terapie kreatywne.....	31
1.9. Arteterapia holistyczna	34
2. Arteterapia dla dzieci i młodzieży w praktyce.....	39
2.1. Uczestnicy	39
2.2. Prowadzący	40
2.3. Twórczość.....	41
2.4. Sztuka	43
2.5. Kształcenie wolności i odpowiedzialności.....	44
2.6. Uruchamianie zmysłów.....	45
2.7. Struktura realizacji zadań arteterapeutycznych	48

CZĘŚĆ II. SCENARIUSZE ZAJĘĆ

3. Zmysły.....	55
Wzrok.....	55
Ćwiczenie 1. Bujanie w obłokach.....	56
Ćwiczenie 2. Chmury.....	58

Ćwiczenie 3. Rysowanie powietrzem	60
Ćwiczenie 4. Dziury w drzewach	62
Ćwiczenie 5. Spotkanie z cieniem	64
Dotyk	66
Ćwiczenie 1. <i>Frottage</i>	67
Ćwiczenie 2. Dotknięcie ziemi	69
Ćwiczenie 3. Malowanie dziesięcioma palcami	71
Ćwiczenie 4. Istota dotykania, istota postrzegania	73
Ćwiczenie 5. Patyki, patyczki	74
Słuch	77
Ćwiczenie 1. Sztuka milczenia	77
Ćwiczenie 2. Rysowanie do muzyki	79
Ćwiczenie 3. Malowanie muzyki, malowanie ręką partnera	81
Smak	83
Ćwiczenie 1. Owoce	84
Ćwiczenie 2. Warzywa	89
Węch	93
Ćwiczenie 1. Kwiaty na talerzu	94
Ćwiczenie 2. Perfumeria	99
4. Cztery pory roku	101
Zima	101
Ćwiczenie 1. Malowanie na śniegu	102
Ćwiczenie 2. Ślady na śniegu	104
Wiosna	105
Ćwiczenie 1. Kwiaty, kwiatki, kwiatuszki	107
Ćwiczenie 2. Poszukiwanie wiosny	108
Lato	111
Ćwiczenie 1. Rysunek w trawie	112
Ćwiczenie 2. <i>Body painting, body art</i>	113
Jesień	115
Ćwiczenie 1. Jesienne liście	116
Ćwiczenie 2. Jesienna natura	118
5. Interakcje	121
Ćwiczenie 1. Moja głowa, twoja głowa, nasze głowy	124
Ćwiczenie 2. Ręce	128
Ćwiczenie 3. Dotknięcie gotyku	130

Ćwiczenie 4. Wznoszenie się	133
Ćwiczenie 5. Maski, maski	135
Ćwiczenie 6. Magia kwiatów – dzieci kwiaty	139
Ćwiczenie 7. Powiązany, skrępowany, uwikłany	142
Ćwiczenie 8. Mój T-shirt	146
Ćwiczenie 9. Ni ptak, ni ryba, ni zwierzę, ni gad	149
Ćwiczenie 10. Anioł czy diabeł	153
Ćwiczenie 11. Z dystansu	156
Ćwiczenie 12. Metafora, ironia, groteska	158
Zakończenie	163
Bibliografia	165

WSTĘP

Arteterapia dla dzieci i młodzieży. Scenariusze zajęć to kolejna moja książka poświęcona arteterapii. W ciągu ostatnich dziesięciu lat opublikowałem kilkanaście pozycji zawierających zagadnienia z zakresu arteterapii w różnych ujęciach i obejmujące różną problematykę.

Arteterapia dla dzieci i młodzieży jest odmienna od dotychczasowych publikacji, ponieważ skupiłem się w niej tylko na terapii dla/z dziećmi i młodzieżą, zarówno w sensie teoretycznym, jak i praktycznym. Zawiera m.in. szereg scenariuszy działań profilaktycznych i interwencyjnych przy użyciu twórczej terapii. W zamieszczonych scenariuszach zajęć zawarta jest istota działalności, którą prowadzę od czterdziestu lat, pracując jako artysta plastyk i edukator w obszarze sztuki i arteterapii.

Książka składa się z dwóch części – teoretycznej i praktycznej.

W części pierwszej znajdziemy wprowadzenie do poruszanej tematyki: rozważania teoretyczne dotyczące ogólnego ujęcia arteterapii (rozdział pierwszy) oraz arteterapii dla dzieci i młodzieży w praktyce (rozdział drugi).

Część druga obejmuje scenariusze zajęć wraz z dokumentacją fotograficzną i opisami. Otwiera ją rozdział trzeci poświęcony pracy polisensorycznej. Rozdział czwarty zawiera ćwiczenia nawiązujące do czterech pór roku, a rozdział piąty – z zakresu interakcji.

Książka może stanowić cenną pomoc dla nauczycieli, metodyków, arteterapeutów, jak również studentów wielu specjalności pedagogicznych, edukacji artystycznej i arteterapii. Z tej publikacji, jak z przewodnika, mogą korzystać wszyscy, którzy prowadząc różne grupy zajęć, poszukują prostych i atrakcyjnych metod pracy, dających uczestnikom radość tworzenia i zwiększających efektywność działań twórczych.

Arteterapia dla dzieci i młodzieży ukazała się jako rezultat współpracy wielu osób i instytucji. Dziękuję wszystkim instytucjom, uczelniom i ośrodkom, które umożliwiły realizację ćwiczeń.

Chciałbym wyrazić uznanie i wdzięczność uczestnikom moich warsztatów – za gotowość uczestnictwa, chęć słuchania i działania, zadawane pytania, dzielenie się uwagami dotyczącymi idei i refleksji związanych z ich pracą ze mną. Bez nich ta książka nigdy by nie powstała.

Serdecznie dziękuję mojej żonie Barbarze, która wielokrotnie czytała i poprawiała scenariusze, pomagała przy ich realizacji, opisywała realizacje i notowała refleksje uczestników zajęć.

Pragnę podziękować również prof. dr. hab. Eugeniuszowi Józefowskiemu i prof. dr. hab. Katarzynie Krasoń za recenzje książki, a także zespołowi Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego za wysiłek włożony w wydanie tej publikacji.

Wiesław Karolak
Łódź, kwiecień 2018 r.

CZĘŚĆ I

Wprowadzenie do problematyki

1. ARTETERAPIA

1.1. CO TO JEST ARTETERAPIA?

Słowo *arteterapia* pochodzi od angielskiego wyrażenia *art therapy*. Można to pojęcie ująć bardzo klasycznie. Wyraz *arteterapia* jest złożony z dwóch członów: *arte* i *terapia*:

- *arte* (łac. *ars, artis*) oznacza sztukę,
- *terapia* (gr. *therapeia*) to przywracanie zdrowia chorym za pomocą środków lub zabiegów, leczenie.

W takim klasycznym ujęciu najczęściej mówi się, że *arteterapia* oznacza wszelkie formy i metody pomocy terapeutycznej, przy których wykorzystuje się różne dziedziny sztuki: malarstwo, rysunek, literaturę, muzykę, taniec, dramę. Najkrócej definiuje się ją jako *terapię za pomocą sztuki*. Mówi się, że jest ona wyspecjalizowaną, komplementarną formą psychoterapeutyczną, wykorzystującą wytwory sztuki do poprawy kondycji fizycznej i psychicznej jednostki. *Arteterapia* jest działaniem skierowanym na człowieka i jego środowisko. Zmierza do poprawy jakości życia i ma na celu przywrócenie oraz potęgowanie zdrowia. Do realizacji tego celu wykorzystuje wytwory sztuki (dzieła sztuki plastycznej, książki, utwory muzyczne itd.).

Jednak te definicje z pewnością niewiele wyjaśniają. Dla pełniejszego zrozumienia omawianego zagadnienia warto zacząć od historii.

1.2. KILKA SŁÓW O HISTORII ARTETERAPII

Sztuka i terapia

Tysiące lat przed powstaniem terminu *arteterapia* sztuka była wykorzystywana w celach terapeutycznych w każdej kulturze. Szamani plemienni do swoich działań włączali muzykę, ruch i obraz, pomagając oczyścić duszę. Malowanie, rzeźbienie, taniec i muzyka zawsze były częścią rozwoju duchowego i są głęboko zakorzenione w religiach. Wielu współczesnych autorów pokazuje, że korzenie arteterapii wynikają z silnego terapeutycznego oddziaływania sztuki, wykorzystywanego przez człowieka od zawsze (Waller, 1991; Hogan, 2001). Jednak to w XX wieku arteterapia jako określony rodzaj oddziaływania zaistniała i zakorzeniła się na stałe zarówno w służbie zdrowia, jak i edukacji.

Dobroczynne oddziaływanie na człowieka poprzez sztukę było znane już w starożytności. Na przykład Arystoteles opisuje dokładnie podstawową funkcję *tragedii* i to, czym jest *katharsis*. Filozof ten, twórca pojęcia *katharsis* w odniesieniu do sztuki, a nie medycyny, zwraca uwagę na oddziaływanie na publiczność samego faktu oglądania widowiska *tragedii* (Arystoteles, 1983).

Jednak podwaliny naukowe współczesnej arteterapii pojawiły się w drugiej połowie XIX wieku. Wtedy to zaczęła tworzyć się idea spożytkowania technik plastycznych w diagnostyce, ale też w pewnym stopniu w terapii. W 1872 roku francuscy psychiatrzy Ambroise Tardieu i Max Simon opublikowali prace wykazujące znaczenie dzieł osób chorych psychicznie w diagnostyce. Natomiast włoski psychiatra Cesare Lombroso stworzył psychopatologiczną teorię twórczości, głoszącą bliski związek geniuszu z obłąkaniem (Bartel red., 2017).

Na przełomie XIX i XX wieku Zygmunt Freud wprowadził do psychologii pojęcie nieświadomości i wynalazł metodę badania przejawów nieświadomego życia psychicznego – metodę swobodnych skojarzeń, a wyniki zastosowania tej metody powiązał z modelem trzech instancji *psyche*, z teorią dynamiki popędowej oraz z koncepcjami mającymi służyć wyjaśnieniu patologicznych odchyleń od tego ideału. Ten twórca teorii psychoanalizy postulował doniosłą rolę twórczości artystycznej w badaniu treści nieświadomości. Freud twierdził też, że *produkty* naszej wyobraźni nie są przypadkowymi „bredniami”, lecz ujawniają informacje na temat świata wewnętrznego ich twórców (Malchiodi, 2014). Te wypowie-

dzi, a także praktyczne działania kliniczne Freuda miały znaczący wpływ na rozwój arteterapii na płaszczyźnie psychologicznej, ponieważ dobitnie podkreślały znaczenie ekspresji dzieł sztuki i wyobraźni. Tak więc hybryda sztuki i terapii przeszła długą drogę, żeby korzystając z wielu źródeł, przekształcić się w niezależną dyscyplinę uznaną na równi z innymi oddziaływaniami, takimi jak *psychoterapia, terapia zajęciowa* czy *psychoedukacja*.

Judith Rubin, pisząc o rozwoju arteterapii, pokazała, że rozwój jest możliwy kiedy *klimat jest dojrzały* do rozwoju. Stwierdzając to, podkreśliła, w jaki sposób rozwój sztuki XX wieku, filozofii i psychoanalizy stworzył środowisko, w którym terapeutyczne rozumienie sztuki błyskawicznie się rozwijało. Na te same aspekty kładli nacisk autorzy brytyjscy, pokazując, że szczególnie rozwój psychoanalizy i surrealizmu przyczynił się do rozumienia produktu artystycznego w kontekście nieświadomości i przejawu osobowości. Równoczesny rozwój zainteresowania tzw. sztuką psychiatryczną i *art brut* pozwolił coraz większej liczbie artystów pracować w szpitalach i ośrodkach terapeutycznych. Rozwijająca się edukacja przez sztukę i edukacja skoncentrowana na dziecku stworzyły bardzo przyjazne środowisko dla artystów i nauczycieli sztuki w aspekcie wprowadzania bardziej terapeutycznych oddziaływań w edukacji (Waller, 1991; Hogan, 2001). Jednocześnie w latach powojennych w krajach zachodnich następował szybki rozwój systemu ochrony zdrowia, służb społecznych i edukacji. Zapotrzebowanie na nowe metody pracy i pomocy rosło, a stabilizacja ekonomiczna przyczyniała się do włączania różnorodnych oddziaływań w zakres usług zdrowotnych i edukacyjnych. Dzięki temu *arteterapia* stała się metodą dostępną w wielu krajach zachodnich. Patrząc na historię arteterapii, musimy więc spojrzeć na cały kontekst – kulturowy, społeczny, ale również ekonomiczny, który pozwolił tej specyficznej dyscyplinie wyodrębnić się z dziedzin siostrzanych – psychoanalizy, psychoterapii i edukacji artystycznej. Musimy też wziąć pod uwagę fakt, że w każdym kraju procesy kulturowe i ekonomiczne rozwijają się w sposób odmienny, a zatem i arteterapia w różnych krajach będzie miała charakter odmienny, nie tylko pod względem organizacji pracy, lecz także pod względem teoretycznym wyjaśniającym metody pracy.

Droga, która prowadziła do stworzenia niezależnej dyscypliny uznanej w ramach służby zdrowia i edukacji, była długa i często pełna konfliktów. W tych państwach, gdzie udało się stworzyć niezależny zawód arteterapii widać, jak wiele pracy zostało włożone

w dyskusję w środowisku, rozwijanie nowych praktyk oraz badania naukowe wyjaśniające naturę arteterapii i pokazujące jej skuteczność. Do dziś większość autorów twierdzi, że nie ma jednej arteterapii, lecz są różne podejścia i praktycy kładą nacisk na różne aspekty pracy. Stąd ogólne przekonanie, że *arteterapia ma wiele twarzy* (Rubin, 2010).

1.3. NARODZINY ARTETERAPII

O arteterapii mówi się i pisze od lat 40. XX wieku. Termin pojawił się mniej więcej w tym samym czasie w Wielkiej Brytanii i USA. Tradycyjnie za jego autora uważa się Adriana Hilla, angielskiego artystę pracującego z pacjentami w sanatoriach (Waller, 1991). Historia jego pracy jest niezwykła i pokazuje, jak jedna osoba dzięki pasji i wierze jest w stanie rozpropagować pewną ideę. Hill zaczął używać terminu *arteterapia* dlatego, że pracował w środowiskach medycznych, otoczony lekarzami i według niego nazwanie czegoś terapią wzbudzało więcej szacunku oraz zainteresowania ze strony personelu medycznego. Jednak to, co oferował, było zajęciami artystycznymi, których głównym celem było uaktywnienie pacjentów, dodanie im wiary w siebie i przez aktywność artystyczną zbudowanie nowego sensu życia. Bardzo szybko Hill zaczął pracować z uczniami, zarażając ich pasją do arteterapii. Tak został zapoczątkowany silny oddolny ruch artystów, którzy podróżowali od szpitala do szpitala, zachęcając pacjentów do tworzenia. W ten sposób powstał silny nurt arteterapeutyczny *sztuki jako leczenia* (*art as healing*), wykorzystujący naturalny leczniczy potencjał działań artystycznych (Waller, 1991).

Niemal w tym samym czasie zaczęło rozwijać się w Wielkiej Brytanii odmienne rozumienie arteterapii. Irene Champernowne, wykształcona jako analityk jungowski, stworzyła w 1942 roku jeden z pierwszych ośrodków terapeutycznych w Europie – Withymead. Była to twórcza społeczność terapeutyczna, w której tworzenie sztuki odgrywało bardzo ważną rolę. Jednak Champernowne jako psychoanalityk rozumiała rolę sztuki i twórczości w odmienny sposób niż Hill, kładąc nacisk na procesy nieświadome i ich integrację przez sztukę. *Sztuka* stała się więc drogą psychoterapii. Tak powstało drugie podstawowe podejście do arteterapii, rozumianej jako *psychoterapia przez sztukę* (Waller, 1991).