

# Arteterapia

## Arteterapia w pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną

Nasze życie przepełnione jest emocjami, a tym co pozwala uporządkować emocje i zrelacjonować przeżycia jest sztuka. Swobodna i nieskrępowana ekspresja to wrodzona potrzeba wyrażania siebie i swych przeżyć. Ekspresja twórcza pozwala nie tylko na ujawnienie i uzewnętrznienie prawdziwych emocji i uczuć. Wychowanie przez sztukę to proces kształtowania całej i niepodzielnej osobowości człowieka.

Słowo "arteterapia" złożone jest z dwóch członów: słowa "arte" i słowa "terapia". "Arte", z łac.: "ars", "artis", oznacza sztukę. Sztuka w pojęciu encyklopedycznym to jedna z form działalności społecznej odzwierciedlająca rzeczywistość przyrodniczą i społeczną w swoisty sposób - za pośrednictwem dzieł o walorach estetycznych, stanowiąca nieodzowny składnik kulturalnego dorobku ludzkości.

Pojęcie **arteterapia** oznacza więc **terapię poprzez sztukę**.

Arteterapia spełnia ogromną rolę kompensacyjną, wyzwalając aktywność twórczą, wyrównuje braki i ograniczenia psychofizyczne. Pozwala zaakceptować siebie i innych. Przede wszystkim wzbogaca życie dziecka niepełnosprawnego, nadaje mu sens. Twórczy kontakt ze sztuką jest bardzo ważnym ogniwem w procesie rehabilitacji. Niesie ze sobą radość tworzenia. Wyzwala ze smutnego świata izolacji. Arteterapia obejmuje terapię z użyciem sztuk plastycznych i nosi nazwę plastykoterapii lub terapii malarskiej. W tym aspekcie arteterapia to spontaniczna twórczość chorych w zakresie plastyki, muzyki. Sztuka pomaga kształtować osobowość dziecka - z jednej strony stwarza możliwość ujawnienia stłumionych uczuć, zaś z drugiej strony przejmując nad nimi kontrolę i uwalnia od napięć. Wpływa również na samoocenę i poczucie własnej wartości. Jest sposobem porozumienia ze sobą i innymi.

Arteterapia może być realizowana poprzez:

- muzykoterapię,
- choreoterapię,
- teatroterapię,
- biblioterapię,
- sztuki plastyczne.

## Zajęcia z arteterapii w naszym Ośrodku

**Terapia plastyczna** - jest to najbardziej powszechna forma terapii, w której stosuje się szereg różnorodnych technik: malowanie zarówno pędzlem, jak i palcami, stopami, rysowanie, lepienie z gliny, rzeźbienie, wycinanki, układanki oraz wiele innych. Terapia plastyczna jest jednym ze sposobów wspomagających wszechstronny rozwój dziecka. Daje radość tworzenia, dotykania, manipulowania, oglądania i dalej idąc doświadczania świata zewnętrznego. Pozwala dziecku tworzyć. Dziecko poprzez wykonywanie rozmaitych czynności doskonali swoje umiejętności manualne oraz ruchowe. Terapia przez sztukę pomaga mu w poznaniu nowych sposobów widzenia, dzięki czemu może samo oceniać i interpretować nowe zjawiska pojawiające się w jego świecie. W przypadku dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, **celem arteterapii nie jest stworzenie pięknego dzieła, lecz przekonanie ucznia, że jest sprawczy, że potrafi „coś”zrobić**. Aktywne uczestnictwo w zajęciach plastycznych doprowadza do szeregu zmian - zmian pozytywnych u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną.

Między innymi dochodzi do:

- usprawniania manualnego,
- rozwijania koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- wydłużania okresu koncentracji uwagi,
- wyrównywania braków i ograniczeń psychofizycznych,
- rozwoju osobowości,
- wzrostu własnej kreatywności,
- leczenia oraz zapobiegania pogłębianiu się istniejących stanów chorobowych,
- obniżenia napięć nerwowych, uspokojenia i wyciszenia,
- pełniejszego i swobodniejszego wypowiedzania się,
- pobudzania i rozwoju wyobraźni,
- uwolnienia i odreagowania nagromadzonych emocji,
- aktywowania sfery komunikacji niewerbalnej,
- pozawerbalnego porozumiewania się,
- uzewnętrznienia świata własnych przeżyć i odczuć,

- zaspokojenia potrzeb: akceptacji, bezpieczeństwa, współuczestnictwa, bycia rozumianym i docenianym,
- pobudzenia sensorycznego-wielozmysłowego postrzegania świata,
- poznawania innych, a tym samym do zmiany optyki widzenia swoich problemów,
- akceptacji siebie i innych,
- wzmocnienia poczucia sprawstwa i bezpieczeństwa,
- zwiększenia poziomu samowiedzy i akceptacji siebie.

**Terapia muzyczna** - to jeden z elementów kompleksowego oddziaływania terapeutycznego. Muzyka jest nosicielem treści emocjonalnych, może działać kojąco, przeciwłękowo lub pobudzać i aktywizować. Aktywne uczestnictwo w zajęciach muzycznych doprowadza do szeregu zmian - zmian pozytywnych u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną.

Między innymi dochodzi do:

- ujawnienia i odreagowania negatywnych emocji, wyzwolenia potrzeb ekspresji, obniżenia poziomu lęku, obniżenia napięcia mięśniowego,
- poprawy komunikacji, integracja grupy,
- uwrażliwienia muzycznego, poszerzenia zainteresowań muzycznych, umuzykalnienia na poziomie podstawowym,
- stymulacji rozwoju psychoruchowego.

Reasumując można stwierdzić, że aktywne uczestnictwo w arteterapii pozytywnie wpływa na rozwój emocjonalny, motoryczny, poznawczy i społeczny osób niepełnosprawnych.

Opracowała: Justyna Smulczyńska