**ROLA SZTUKI W ŻYCIU CZŁOWIEKA**



**„Jestem, więc tworzę”.**

**WSTĘP**

**Arteterapia** lub też artterapia (*arte* z łac. *ars-* sztuka i *terapia* - leczenie przez sztukę). Termin „arteterapia” składa się z dwóch części (bardziej widoczne jest to w języku angielskim: „*art therapy”*), co sugeruje, że jest to działanie bazujące na dwóch równoważnych elementach: sztuce (twórczości) i terapii. Pierwszy raz użył terminu *arteterapia* Adrian Hill, w celu określenia działania polegającego na zastosowaniu twórczości w terapii.

Zgodnie z definicją Brytyjskiego Stowarzyszenia Arteterapeutów (*The British Association of Art Therapists* (BAAT) arteterapia jest formą psychoterapii (*art psychotherapy*), która traktuje media artystyczne jako podstawowy sposób komunikacji.

Uczestnik arteterapii może lepiej zrozumieć siebie, swoje problemy i trudności. Poprzez twórczość wyraża swoje marzenia, eksponuje przeżycia, otwiera się na świat i drugiego człowieka, co pozytywnie wpływa na jego samopoczucie oraz kształtuje poprawne relacje z bliskimi. Arteterapia opiera się na założeniu, że proces twórczy służący ekspresji pomaga ludziom rozwiązywać problemy i konflikty, rozwijać umiejętności interpersonalne, kierować własnym zachowaniem, redukować stres oraz podnosić samoocenę.

Uczestnicy arteterapii nie muszą posiadać zdolności artystycznych, gdyż najważniejsze dla terapeuty jest zaangażowanie w wykonywaną pracę. Głównym celem arteterapii jest umożliwienie uczestnikowi dokonania zmiany, rozwoju osobistego poprzez stosowanie materiałów artystycznych w bezpiecznych i sprzyjających warunkach.

Arteterapia integruje różne pola ludzkiego rozwoju; łączy sztuki plastyczne z literaturą oraz muzyką.

Stosowana jest między innymi we wspomaganiu leczenia: lęków, depresji, nerwic, uzależnień, problemów w relacjach rodzinnych, w trudnościach społecznych i emocjonalnych związanych z niepełnosprawnością i chorobą, w traumach, przy problemach fizycznych, poznawczych i neurologicznych oraz trudnościach psychospołecznych związanych z nieuleczalnymi chorobami. Często wykorzystywana jest również w profilaktyce społecznej z osobami zagrożonymi.

Uczestnicząc w zajęciach z arteterapii można nauczyć się nowych umiejętności i technik plastycznych, jednak ważniejsze jest rozwijanie wewnętrznego świata obrazów, wizji, odczuć i myśli, niż odtwarzanie obrazów ze świata zewnętrznego. Ważną rolę w pracy twórczej spełnia terapeuta. Pomaga on uczestnikom odkryć indywidualne znaczenie programu na każdym etapie. Drugim ważnym aspektem jest dbałość samej jednostki o proces twórczy i nadawanie mu osobistego znaczenia, np. poprzez tworzenie historii o tym dziele, jego opis, subiektywną interpretację. „W arteterapii terapeuta wspomaga i ułatwia eksplorację zarówno różnych materiałów jak i treści narracji na temat dzieła stworzonego podczas sesji”.

**Arteterapia daje możliwość symbolicznego wyrazu trudnych przeżyć, doświadczeń i emocji bez mówienia ,,wprost”, pomaga nazwać problem, poszerza wrażliwość i kreatywność człowieka, pozwala poznać swoje ego. Rozwija zdolności, polepsza autonomię działania oraz pozytywnie wpływa na relacje międzyludzkie.**

**W procesie wychowania przez sztukę ważną rolę odgrywa percepcja i ekspresja.**

**Percepcja** - organizacja i interpretacja wrażeń [zmysłowych](http://pl.wikipedia.org/wiki/Zmysł), w celu zrozumienia otoczenia. Percepcja to postrzeganie; uświadomiona reakcja narządu zmysłu na bodziec zewnętrzny, sposób reagowania, odbierania wrażeń ( W. Kopaliński). Następstwem aktywnej percepcji są przeżycia.

**Ekspresja -** to forma uzewnętrzniania siebie i swoich przeżyć. Treścią przeżyć   
mogą być wewnętrzne emocje i niepokoje danej osoby lub problemy innych ludzi.

**Proces twórczy jest zatem nasycony indywidualizmem, a zarówno odgrywa dużą rolę   
w kształtowaniu kultury narodowej.**

***Metody i techniki arteterapii to:***

* **Rysunek**

Rysowanie kredkami ołówkowymi, świecowymi, pastelami, ołówkiem, kredą lub węglem.

* **Malarstwo**

Malowanie farbami: plakatowymi, akwarelą, witrażowymi, olejnymi, farbami do szkła lub tuszem kreślarskim.

* **Grafika**

Wykonuje się: gipsoryt, linoryt, drzeworyt  lub druk strukturalny.

* **Rzeźba**

Wykonujemy prace z masy plastycznej np. masa solna, glina, modelina, plastelina, masa papierowa, wosk lub stosujemy rzeźbienie w drewnie i innych twardych materiałach. Stosujemy również origami – motywy postaci, przedmiotów, kwiatów lub laurki.

* **Sztuki użytkowe**

Wykonujemy: witraże – na okna, drzwi, butelki; fotografie; plakaty; projekty okładek; opakowania; ulotki reklamowe; collage – wycinanie, wyklejanie, wydzieranie z papieru oraz tworzenie pracy łączonej różnymi technikami plastycznymi.

* **Zdobnictwo i dekoratorstwo**

Wykonujemy: ikebany - kompozycje w wazonie, w ramach obrazów, koszykach; dekoracje – okolicznościowe, świąteczne; zdobienie różnych przedmiotów, np. ramek.

* **Muzykoterapia**

Stosujemy muzykoterapię bierną – muzyka aktywizująca, relaksacyjna lub muzykoterapię czynną – granie na instrumentach muzycznych, nauka śpiewania nowych piosenek, śpiewanie utworów znanych i lubianych.

* **Biblioterapia**

Czytanie głośne fragmentów lub całości książki przez uczestników zajęć i rozmowa dotycząca przeczytanego tekstu. Słuchanie tekstów biblioterapeutycznych (aktywizujących bądź relaksacyjnych), oraz poradnictwo biblioteczne – propozycje do samodzielnego czytania i rozmowa po przeczytaniu w formie np. wieczorków poezji.

* **Filmoterapia**

Projekcja filmów i dyskusja po niej. Nagrywanie filmów.

* **Teatroterapia**

Stosujemy psychodramę, dramę, pantomimę (scenki pantomimiczne) i oglądanie spektakli.

* **Choreoterapia**

Stosujemy taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe i improwizacje ruchowe przy muzyce.

**Realizując program, uczniowie pod kierunkiem nauczycieli:**

1. **Wykonają prace plastyczne różnymi technikami, które będą zamieszczone na wystawie podczas Przeglądu Twórczości Artystycznej ,,Razem możemy wiele” oraz w Szpitalu Psychiatrycznym w Warcie.**
2. **Będą uczestniczyli w zajęciach z muzykoterapii (słuchając muzyki, grając na instrumentach, śpiewając piosenki).**
3. **Będą uczestniczyli w zajęciach z biblioterapii (czytając wiersze oraz utwory epickie).**

Pragniemy, aby program był skutecznym lekarstwem na obojętność i nudę, na współczesną ,,gonitwę z czasem”, stał się refleksją i przystankiem rozpędzonego życia, zadumą nad sensem wartości, które zagubiły swoją hierarchię. Naszym marzeniem jest, aby uczestnicy doświadczyli cudownej mocy ,,uzdrowienia” przez sztukę, poprawiło się ich samopoczucie oraz relacje z innymi osobami.

Osobami odpowiedzialnymi za realizację programu będą nauczyciele:

Anna Nogala - Pyrka, Joanna Danielewska, Anna Poraszka, Grzegorz Kalus.

Zajęcia z uczennicami i uczniami prowadzić będą nauczyciele na terenie Szpitala Psychiatrycznego w Warcie.

**PRZEZNACZENIE PROGRAMU**

Program przeznaczony jest do realizacji wśród uczniów z różnymi problemami i zaburzeniami psychicznymi oraz niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu: lekkim, umiarkowanym, znacznym i głębokim, przebywających na Oddziale Dzieci i Młodzieży w  Szpitalu Psychiatrycznym w Warcie.

**TERMIN ROZPOCZĘCIA I ZAKOŃCZENIA PROGRAMU**

Rozpoczęcie programu ,, Jestem, więc tworzę.” planowane jest na październik 2016r., a zakończenie na maj 2017r.

**CELE PROGRAMU:**

* zapoznanie uczniów z różnymi technikami plastycznymi
* zwiększenie wrażliwości estetycznej oraz kreatywności twórczej
* wyzwalanie aktywności
* rozwijanie zdolności: manualnych, czytelniczych, recytatorskich, muzycznych
* doskonalenie techniki czytania
* doskonalenie pamięci słuchowej oraz percepcji wzrokowej
* integracja z rówieśnikami
* wydłużanie czasu koncentracji uwagi oaz zmniejszenie nadpobudliwości psychoruchowej ( u uczniów nadpobudliwych)
* niwelowanie zachowań agresywnych i autoagresywnych
* rozwijanie wszechstronnego rozwoju uczniów
* prezentacja prac uczniów w środowisku lokalnym
* zamieszczenie programu na stronie internetowej szkoły.

**METODY:**

* aktywizujące
* poszukujące
* praktycznego działania
* podające

**FORMY PRACY:**

* indywidualna
* grupowa
* zbiorowa

**ZAŁOŻENIE PROGRAMU**

Realizacja autorskiego programu ,,Jestem, więc tworzę” wpłynie na rozwój wrażliwości estetycznej oraz pozwoli poznać swoje ego. Rozwinie zdolności uczniów, polepszy autonomię działania oraz poprawi relacje między rówieśnikami. Sprawi, że uczniowie nieśmiali będą mogli wyrazić swoje emocje, a osoby nadpobudliwe wyciszą się. Wykonywane prace plastyczne oraz ćwiczenia będą dostosowane do indywidualnych zdolności uczniów i uwarunkowane ich możliwościami. Dlatego każdy wkład pracy ucznia będzie doceniony, a uczeń pozytywnie motywowany do uczestnictwa w programie.

**MIEJSCA I FORMY REALIZACJI**

Program ,,Jestem, więc tworzę” będzie realizowany w dwóch częściach: teoretycznej i praktycznej. Pierwsza część (teoretyczna) będzie polegała na zapoznaniu nauczycieli z programem - październik 2016r.

Część praktyczna realizowana będzie z uczniami na zajęciach grupowych od października 2016r. do maja 2017r., systematycznie 1 raz w tygodniu. Czas trwania jednego spotkania będzie wynosił średnio 45 minut.

Na zajęciach będą:

* wykonywane prace plastyczne o różnej tematyce i zróżnicowanym stopniu trudności
* czytane i analizowane teksty literackie
* słuchane, grane i śpiewane utwory muzyczne .

Zajęcia będą się odbywały w sali lekcyjnej Oddziału Dzieci i Młodzieży Szpitala Psychiatrycznego w Warcie.

**Podsumowaniem programu będzie wystawa prac plastycznych podczas Przeglądu Twórczości Artystycznej ,,Razem możemy wiele” i w Szpitalu Psychiatrycznym w Warcie oraz uczestnictwo uczniów w szkolnym konkursie recytatorskim.**

**HARMONOGRAM PROGRAMU**

Część teoretyczna:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Termin** | **Zadanie** | **Cel** |
| Październik 2016 r. | Przedstawienie członkom rady pedagogicznej autorskiego programu „Jestem, więc tworzę – program z arteterapii”. | Zapoznanie nauczycieli  z celami i założeniami oraz formami realizacji programu. |

Część praktyczna:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Termin** | **Zadanie** | **Cel** |
| Październik 2016 r. | Ekspresja plastyczna  Jesienne krajobrazy – wykonywanie prac techniką stemplowania (odbijanie jesiennych liści).  Jesienny pejzaż – wykonanie kolażu z użyciem materiału przyrodniczego. | Wykonywanie prac plastycznych techniką stemplowania.  Technika ta stwarza  nowe możliwości operowania dłonią  i dostosowywania napięcia mięśni do zamierzonego efektu. Dzięki stemplowaniu dziecko może od razu sprawdzić efekt swojej pracy, skorygować błędy  i wyeliminować niepotrzebne ruchy. W ten sposób ćwiczy świadome operowanie dłonią, pobudzanie i hamowanie jej ruchowych impulsów. Stemplowanie kształtuje zdolność kompozycyjnego rozwiązania powierzchni kartki, symetrii i rytmu.  Collage (kolaż)  Technika plastyczna polegająca na tworzeniu kompozycji poprzez łączenie różnych materiałów, a następnie naklejanie ich na różnorodne powierzchnie. Wybrane fragmenty można wypełnić np. farbą plakatową, pokolorować kredkami czy mazakami.  Cele:  -stymulowanie emocjonalnego  i intelektualnego rozwoju poprzez ciekawą formę aktywności artystycznej, - rozwijanie zdolności poznawczych. |
| Listopad 2016 r. | Muzykoterapia  Słuchanie muzyki relaksacyjnej, „gra” na instrumentach muzycznych – odtwarzanie rytmu, śpiewanie piosenek o tematyce jesiennej po polsku i po angielsku. | Muzykoterapia –  to jeden z elementów kompleksowego oddziaływania terapeutycznego. Muzyka jest nosicielem treści emocjonalnych, może działać kojąco lub pobudzać i aktywizować. |
| Grudzień 2016 r. | Biblioterapia  Słuchanie, czytanie utworu pt. ,,Opowieść wigilijna” w języku polskim oraz uproszczonej wersji utworu w  języku angielskim.  Boże Narodzenie w Polsce i Anglii – podobieństwa i różnice. Słuchanie tekstów o tematyce świątecznej. | Biblioterapia  – kontakt z literaturą piękną i poezją, wprowadzając dziecko w świat fikcji, staje się substytutem wyzwolenia  od choroby czy niepełnosprawności. |
| Styczeń 2017 r. | Ekspresja plastyczna  Bezpieczne ferie – wykonanie plakatu kredkami, mazakami i  farbami. | Ekspresja plastyczna  – jest formą likwidacji napięć i  negatywnych emocji. W czasie tworzenia dzieła plastycznego następuje ekspresja własnej osobowości poprzez dokonywanie zabiegu przekształcania rzeczywistości zewnętrznej i własnego „ja”. |
| Luty 2017 r. | Muzykoterapia  Słuchanie muzyki relaksacyjnej, „gra” na instrumentach muzycznych – odtwarzanie rytmu, śpiewanie piosenek o tematyce zimowej po polsku i po angielsku.  Omówienie tekstu słuchanych utworów (wykorzystanie strony internetowej lyricstraining.com) | Muzykoterapia – to jeden z elementów kompleksowego oddziaływania terapeutycznego. Muzyka jest nosicielem treści emocjonalnych, może działać kojąco lub pobudzać i aktywizować. |
| Marzec 2017 r. | Ekspresja plastyczna  Kolorowanie mandali.  Na brystolu z uprzednio namalowanym okręgiem i zaznaczonym punktem centralnym malujemy koła lub inne dowolne kształty zawsze w określonym kierunku, ruchem spiralnym w stronę okręgu od środka lub do środka. Malujemy tylko kolorami, które lubimy. Tworzenie mandali powinno odbywać się w ciszy, skupieniu i przy dźwiękach spokojnej muzyki. | Mandala  słowo to pochodzi z Indii i  oznacza centrum, obwód lub koło magiczne. Malowanie mandali jest jednym ze sposobów odnalezienia wewnętrznej harmonii. Wywiera korzystny wpływ na kształcenie człowieka, pobudza i rozwija twórcze myślenie. Wpływ mandali na psychikę człowieka jako pierwszy w Europie zauważył szwajcarski psychoanalityk Karol Gustaw Jung. Uważał on, że malowanie obrazów kół pozwala zupełnie nieświadomie przejść w stan medytacji, a wytworzony w ten sposób wewnętrzny spokój pomaga odzyskać psychiczne siły. |
| Kwiecień 2017 r. | Biblioterapia – słuchanie, czytanie utworów o tematyce świątecznej i wiosennej. Wielkanoc w Polsce i Anglii – podobieństwa i różnice.  Udział uczniów w konkursie recytatorskim. | Biblioterapia  – kontakt z literaturą piękną i  poezją, wprowadzając dziecko w świat fikcji, staje się substytutem wyzwolenia  od choroby czy niepełnosprawności. |
| Maj 2017 r. | Ekspresja plastyczna  Tworzenie mozaiki  z makaronu.  Tworzenie kompozycji z nasion. | Ekspresja plastyczna – jest formą likwidacji napięć i negatywnych emocji. W czasie tworzenia dzieła plastycznego następuje ekspresja własnej osobowości poprzez dokonywanie zabiegu przekształcania rzeczywistości zewnętrznej i własnego „ja”. |
| Czerwiec 2017 r. | Wystawa prac uczniów podczas Przeglądu Twórczości Artystycznej. |  |

**EWALUACJA PROGRAMU:**

**Uczestnik zajęć potrafi:**

* starannie wykonywać pracę, troszczyć się o jej jakość
* koncentrować uwagę na określonym zadaniu
* dążyć do pomyślnego ukończenia zadania
* określić wartość własnej pracy, umieć ją zaprezentować
* stosować różne techniki plastyczne
* dostrzegać w otaczającym świecie, przedmiotach wartości estetyczne
* poszukiwać inspiracji w otaczającym świecie
* czytać ze zrozumieniem teksty literackie
* śpiewać poznane piosenki
* relaksować się przy muzyce oraz podczas wykonywania prac plastycznych

**Bibliografia:**

1. Janina Lewicka „100 technik plastycznych”
2. Anna Jabłońska „Techniki plastyczne dla dzieci”
3. Jacek Kielin „Rozwój daje radość. Terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim”
4. Ludwika Konieczna – Nowak ,,Wprowadzenie do muzykoterapii”
5. Krzysztof Stachyra ,,Podstawy muzykoterapii”
6. Paul Nordoff, Clive Robbins ,,Terapia muzyką w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi”.
7. K. Baranowicz ,,Biblioterapia”
8. G. Skotnicka ,,Terapeutyczna funkcja książki dla dzieci i młodzieży”
9. S. Wantorska – Jóźwik ,,Forma i metody pracy bibliotecznej z dziećmi upośledzonymi umysłowo”.

Opracowali:

Anna Nogala - Pyrka

Joanna Danielewska

Anna Poraszka

Grzegorz Kalus