

Dr Anna Glińska – Lachowicz

Instytut Nauk Pedagogicznych

Uniwersytet Opolski

Międzynarodowa Konferencja Naukowa

„Carpe Diem” Arteterapia w edukacji i rozwoju człowieka 14 - 15.01.2009r.

Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wrocław

## **WARSZTAT ARTETERAPII**

### **" Przez twórczość do samorozwoju i resocjalizacji (Arteterapia w pracy z grupą) "**

#### **WPROWADZENIE**

Przedstawione tu ćwiczenia z zakresu arteterapii można stosować jako całość (pełne zajęcia z arteterapii, z powitaniem, rozwinięciem z „momentem kulminacyjnym” i pożegnaniem), można także stosować je jako ćwiczenia pojedyncze (relaksujące lub pobudzające), jako przerywnik w lekcji, przerwa w nauce lub pracy, albo jako odpoczynek i chwila na zregenerowanie sił w domu. Moim zamierzeniem było stworzenie gotowego scenariusza do pracy z osobami nieprzystosowanymi społecznie, dlatego też proponuję tu zabawy na zapoznanie się, zaktywizowanie grupy, „wyrzucenie” z siebie nadmiaru energii i spróbowanie czegoś „innego” – czyli doświadczania twórczości własnej. Wszystkie ćwiczenia przeprowadzone prawidłowo, mogą być świetną okazją do pracy z emocjami i tzw. „światem wewnętrznym” (osobowością) uczestników, czyli być jednocześnie punktem wyjścia do przemiany wewnętrznej zgodnie z założeniami twórczej resocjalizacji. Poprzez sferę emocjonalną mamy szansę na bezpośrednie dotarcie do osobowości naszych podopiecznych, a przez arteterapię możemy silniej ich poruszyć niż niejednym przykładem czy rozmową. Oczywiście w dużej mierze to od prowadzącego zależy, czy ten efekt zostanie osiągnięty przy pomocy arteterapii.

Zaprezentowane tu ćwiczenia można z powodzeniem wykorzystywać jako zabawy na koloniach i obozach, na spotkaniach ze znajomymi, w domu, w świetlicach, domach kultury, na lekcjach wychowawczych itp. Trudno jednoznacznie podać autora tych zabaw. Część z nich poznałam dzięki dr Adamowi Szecówce, dr Małgosi Kopacz i dr Joli Żarczyńskiej-Hyla, a także moim nieocenionym studentom – za co w tym miejscu serdecznie im wszystkim dziękuję. Pozostałą część ćwiczeń wymyśliłam sama – bo przecież nie jest to trudne, zachęcam tym samym do wzbogacania tego scenariusza o własne pomysły.

**Niezbędne pomoce** (w zależności od ćwiczeń): sala lub odpowiednie miejsce na wolnym powietrzu, sprzęt audio, zestaw nagrań (najlepiej na płytach kompaktowych – co umożliwia szybkie odtwarzanie wybranego utworu i jego dobrą jakość), instrumentarium Orffa, arkusze szarego papieru, farby lub pastele, pędzle, woda, miseczki, mąka, taśma klejąca i nożyczki, kartki papieru i długopisy, karimaty lub materace (koce) do leżenia, krzeselka do siedzenia, chustki do zawiązywania oczu (w przypadku trudności z utrzymaniem zamkniętych oczu), papier toaletowy, rekwizyty i inne.

Zabawy statyczne wykonujemy na siedząco (w kole), lub leżąc – w przypadku zabaw relaksujących i odpężających (każdy uczestnik może dowolnie wybrać miejsce na sali). Zabawy dynamiczne wymagają zwykle dużej, przestronnej sali, pozwalającej na swobodę ruchu w zależności od ilości uczestników (najczęściej ustawieniem wyjściowym jest koło). Wszystkie zabawy można przeprowadzać na wolnym powietrzu, pod warunkiem, że nie będzie elementów zagłuszających czy rozprasających.

Proponowane utwory muzyczne zapisywane są w następujący sposób: autor (wykonawca), tytuł płyty (CD.), tytuł utworu. Oczywiście można zastępować je innymi utworami o podobnym charakterze i metrum. Najważniejsza jest atmosfera, jaką kreuje dana muzyka.

Optymalna grupa terapeutyczna to 10 - 20 osób (wiek: od lat 3 do 105). Wskazany jest strój niekrępujący ruchów i miękkie obuwie, ewentualnie ciepłe skarpetki zamiast obuwia. Niezbędny jest dobry nastrój wszystkich uczestników!

**Obowiązuje dobrowolność uczestnictwa w każdej zabawie!**

## **SCENARIUSZ WARSZTATÓW (PROPOZYCJE ĆWICZEŃ)**

**Cele:**

- zachęcenie do twórczości własnej, twórcze zmienianie osobowości, odgrywanie ról, poprawa relacji w grupie, niekonwencjonalne komunikowanie się;
- zmniejszenie agresji, napięcia, negatywnych emocji – praca w stronę asertywności;
- rozwijanie zainteresowań, odkrywanie uzdolnień, odgrywanie ról – bycie kimś innym, przekraczanie własnych ograniczeń i zahamowań;
- praca z obydwoma półkulami mózgowymi – ruch połączony z pisaniem i rysowaniem oraz z wizualizacją i werbalizacją.

**Uczestnicy:** najlepiej grupa 15-20 osobowa, strój luźny, nie krępujący ruchów.

**Czas:** 1,5h – 3h (w zależności od tego ile czasu przeznaczymy na malowanie i trwanie poszczególnych ćwiczeń)

**Miejsce:** przestronna sala, np. klasa bez ławek, świetlica, sala gimnastyczna, hall, a nawet boisko czy łąka itp.

**Materiały:** sprzęt audio, nagrania utworów, szary papier pakowy, farby plakatowe, pędzle (lub pastele), kartki papieru i długopisy, taśma klejąca, nożyczki.

**Uwagi:** Dobrze jest rozpocząć zajęcia od zawarcia krótkiego kontraktu z grupą (np.): szanujemy siebie i respektujemy inność, na ochotnika każdy może zgłosić się sam (nie wypychamy się na wzajem), wyłączamy telefony komórkowe, każdy może zrezygnować z udziału w każdym ćwiczeniu, staramy się uczestniczyć w całych zajęciach – jeśli chcemy wyjść – robimy to tak aby nie przeszkadzać innym, najlepiej w przerwie między ćwiczeniami.

## 1. POWITANIE

### POWITANIE PRZY MUZYCE

(muzyka rytmiczna, spokojna, np. z cyklu Relaxing Dream, CD. „Mountain Paradise”, utwór „Songbirds”).

Uczestnicy zabawy swobodnie poruszając się po sali witają się ze sobą na różne sposoby: np. podają sobie ręce, pocierają swoimi nosami (Eskimosi), podają sobie ręce zahaczając prawymi kciukami o siebie a reszta palców naśladuje ruch skrzydła ptaka (Gołębiarze), przytulają się do siebie (Misie), pociągają witanego za uczy a ten wystawia język (Diabelki).

### PRZEBUDZENIE SWOJEGO CIAŁA

(Adiemus – Karl Jenkins, CD. „Dances of Time”, utwór nr 4 „Dawn dancing” i nr 5 “Kaya Kakooya”)

Wysłuchujemy się w muzykę i świadomie dostrajamy swój oddech do metrum utworu, doświadczając tym samym uspakajającego wpływu muzyki. Można zaobserwować jak uspokaja się całe ciało, odprężamy się, spowalnia się praca serca, uspokajają pędzące myśli. Od głowy do stóp – kolejno zaktywizuj wszystkie części swojego ciała! Nie zapominaj o czole, końcach palców czy piętach... Na koniec twoje ciało powinno być łagodnie obudzone w tańcu. Opowiedz co przeżyłeś.

## 2. ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE RELACJĘ W GRUPIE

### GRUPOWY TANIEC – powitanie w tańcu.

(Beautiful World, CD „Beautiful World”, utwór nr 3)

Stojąc w kole (twarzą do środka koła) każdy uczestnik po kolei (lub w dowolnej kolejności) tańczy przez chwilę własną improwizację i reszta naśladuje charakter jego tańca, po chwili prowadzący (tańczący) przekazuje symbolicznie prowadzenie innej osobie – i ta zaczyna tańczyć własną improwizację... do momentu, aż wszyscy nie zatańczą choć przez chwilę.

### AKADEMIA GŁUPICH KROKÓW.

(rytmiczny, dość szybki utwór, np. Jamiroquai „Canned Heat”, CD „Synhronized”, utwór nr 1; lub Georg Michael, CD „Ladies and gentelmans”, utwór „Lets go outside” itp.)

Uczestnicy stają w kole jeden za drugim. Ochotnik rozpoczyna pokaz akademii. Zadaniem pozostałych osób jest naśladowanie tego kroku, który prezentuje prowadzący. Po chwili poprzez dotknięcie przez prowadzącego osoby znajdującej się przed nim – następuje przekazanie prowadzenia. W ten sposób każdy musi pokazać coś „głupiego” i niepowtarzalnego! Każdy jest w ten sposób przez chwilę najważniejszy i reszta musi się mu podporządkować. Należy zachęcać uczestników, aby angażowali całe ciało – „kroki” są wtedy ciekawsze i śmieszniejsze. Zabawa kończy się, kiedy uczestnicy już nie mają siły ...

### UNOSZENIE W GRUPIE. (bez muzyki)

Ochotnik kładzie się np. na stole i splata ręce na klatce piersiowej, a pozostali uczestnicy ustawiają się na około osoby leżącej. Na znak osoby prowadzącej wyciągają przed siebie ręce z wystawionymi palcami wskazującymi, które następnie delikatnie podkładają pod obrys ciała osoby leżącej. Na znak prowadzącego uczestnicy jednocześnie unoszą ręce do góry (koniecznie zgięte w łokciach), unosząc tym samym osobę leżącą. Należy zwrócić uwagę, aby wykonywać ćwiczenie wolno i w skupieniu, a także by głowa osoby podnoszonej była przytrzymywana przez więcej osób (np. 2 – 3) i nie opadała względem reszty ciała, nogi natomiast aby nie były podnoszone zbyt szybko i za wysoko. Ćwiczenie to idealnie obrazuje, jak wspólny wysiłek całej grupy może wiele zdziałać, nawet gdy każdy angażuje tylko swoje palce wskazujące... (Minimalna ilość osób niezbędnych do podniesienia jednej osoby leżącej to 10: 1 osoba przytrzymuje głowę, 1 osoba stopy, pozostałe osoby dzielą się po 4 na każdą ze stron ciała osoby leżącej. Jeśli jest więcej osób – mogą okrążyć osobą leżącą stojąc do niej bokiem i używając tylko jednej ręki do podnoszenia. Ważne jest aby wszyscy członkowie grupy „dokonali” tego czynu wspólnie! Wtedy dopiero ma to silne zalanie scalające grupę! Każdy ma też świadomość, że przyczynił się do uzyskanego efektu.)

### 3. PRACA Z PROBLEMEM WŁASNYM

#### SKONTAKTUJ SIĘ Z WŁASNYM PROBLEMEM

(Kayah i Sezaria Evora, CD „Kayah – The Best and The Rest”, utwór nr 5)

Wybierz sobie dogodny miejsce na Sali I dogodną pozycję (możesz siedzieć, leżeć lub stać), zamknij oczy i zastanów się – co jest aktualnie twoim problemem, z czym się zmierzasz, co chcesz osiągnąć, co zaprzęta swoją głowę... Pozostań z twymi myślami i wsłuchaj się w muzykę. Postaraj się utrzymać w wyobraźni „własny obraz problemu”. Zaakceptuj go.

#### NARYSUJ - JAK CHCESZ ABY BYŁO

Mając do dyspozycji np. kartkę papieru i długopis – postaraj się teraz przelać na papier to, co przed chwilą stało się przedmiotem twojej wizualizacji – przelej myśli na obraz. Zapisz swój problem – masz do dyspozycji wiele możliwości – w formie rysunku, symbolu, zdania, czy jeszcze inaczej. Przyjrzyj się twojemu dziełu.

#### WYPRAWA PRZEZ PUSTYNIĘ Wizualizacja – jak to zrobisz i osiągniesz sukces

(Peter Gabriel, CD. „Passion“ – muzyka z filmu „Ostatnie kuszenie Chrystusa”, utwór nr 6 „Dessert”).

Ćwiczenie w parach. Kogo wybierzesz w tak niebezpieczną a zarazem ciekawą podróż? Pod wpływem muzyki udaj się poprzez pustynię na spotkanie z przygodą – rozwiązaniem twojego problemu! Niech powstanie historia pełna akcji: przygotowania, wyprawa pełna niespodzianek, aż wreszcie osiągnięcie celu. Podziel się również swoimi przeżyciami z osobą, którą zabrałeś ze sobą. Porównajcie wasze opowieści.

#### **4. PRACA TWÓRCZA W GRUPIE**

„POKAŻ JAKI MASZ PROBLEM” (LUSTRA)

(Mike Oldfield, CD „Tubular bells” cz.1, utwór nr 3).

Ćwiczenie w parach, ale można teraz pracować z innym partnerem. Jedna osoba z pary pokazuje to, co przed chwilą przeżyła w swojej wyobraźni – czyli „wyprawę zakończoną rozwiązaniem problemu”. Przy spokojnej muzyce druga osoba w parze stara się naśladować ruchy partnera – jego taniec (spokojny i płynny) tak, jakby był jego odbiciem w lustrze. Po chwili zamieńcie się rolami. Wskazana spokojna, odprężająca muzyka. Po ćwiczeniu podzielcie się odczuciami – jak to jest, kiedy naśladowacie się nawzajem? Czy zrozumieliście, odczytaliście swoje opowieści nawzajem? Tą zabawę można modyfikować na wiele sposobów, np. zadając „temat”: zwierzęta, twój nastrój, wyprawa, roślina, emocja itp.

#### **WSPÓLNE MALOWANIE MANDALI – OD TEGO CO BYŁO, JEST I CO BĘDZIE**

(Enya Lp., „Shepherd Moons” cała płyta, Andreas Vollenweider Lp., „Book of roses” cała lub muzyka relaksacyjna pobudzająca wyobraźnię).

Uczestnicy siadają wokół arkusza szarego papieru (przy grupie powyżej 10 osób najlepiej skleić 4 arkusze szarego papieru) i rysują szkic – zarys mandali przy pomocy węgla lub kredek. Następnie uzupełniają szkic przy pomocy np. pasteli, farb kredek. Każda mandala odzwierciedla indywidualne cechy jej autora – w tym przypadku będzie to zbiorczy efekt indywidualnych różnic. Zakończeniem tego ćwiczenia może być omówienie mandali przez grupę (informacje zwrotne od grupy do autora), albo wypowiedzi autorów, co przedstawia ich część mandali. Można na papierze narysować 3 okręgi ze wspólnym centrum – w okręgu zewnętrznym malujemy problem, w środkowym pracę nad nim, a w wewnętrznym – rozwiązanie problemu – sukces (W czasie warsztatów na konferencji w DSW niestety ograniczyłam to ćwiczenie do malowania tylko „efektu końcowego” – czyli symbolicznego przeniesienia na papier rozwiązania waszych problemów)

#### **5. PROCES – POMYSŁ NA ROZWIĄZANIE PROBLEMU (AFIRMACJA)**

TUNEL SZEPTÓW - wzmocnienie pozytywne (zabawa może odbywać się bez muzyki, lub przy utworze relaksującym, ale bardzo cicho emitowanym...)

Uczestnicy ustawiają się w dwusereg, twarzami do siebie, tworząc rodzaj korytarza. Kolejno, każdy z uczestników przechodzi tym korytarzem z zamkniętymi oczami. W tym czasie pozostali uczestnicy szeptem wypowiadają wzmocnienia pozytywne mające na celu przekonać osobę idącą, że rozwiązanie pozytywne jej problemu jest możliwe – i ona sama da sobie z tym radę. W takiej formie zaprezentowałam to ćwiczenie na konferencji DSW – jako kontynuację pracy z problemem własnym.

Modyfikacja ego ćwiczenia polega na tym, iż uczestnicy wypowiadają tylko pozytywne cechy osoby kroczącej „tunelem” (np. jesteś wspaniała, masz piękne włosy, jesteś dobry, jesteś kochana itp.). Zabawa ma na celu wzmocnienie i podniesienie poziomu samooceny każdego uczestnika, ważne jest aby komplementy były prawdziwe i szczerze, a wtedy spacer stanie się niezapomnianym wrażeniem...

## **6. PORZEGNANIE**

KRZYCZENIE - BUCZENIE. Uczestnicy tworzą koło trzymając się za ręce. Rozpoczynają od przysiadu, ręce trzymając nisko nad ziemią. Cała grupa zaczyna cicho buczeć (wydawać jak najniższe dźwięki). Stopniowo buczą coraz głośniejsze, dźwięk staje się wyższy, coraz bardziej prostują nogi i unoszą ręce, aż do zupełnego wyprostowania się i uniesienia rąk i krzyku!

## **PODSUMOWANIE**

Na koniec warsztatów dobrze jest, kiedy grupa jeszcze przez chwilę może być razem i porozmawiać o przeżyciach, jakie towarzyszyły poszczególnym osobom w czasie zajęć. Najlepiej, jeśli są to komunikaty „Ja” – czyli asertywne. Warsztaty te, to silna praca z emocjami, wewnętrznymi przeżyciami, dlatego prowadzący powinien szczególnie zadbać, aby panowała atmosfera akceptacji i wzajemnego szacunku.

.....  
Serdecznie dziękuję wszystkim za udział w moich warsztatach i życzę powodzenia w prowadzeniu własnych zajęć - warsztatów!

Jestem ciekawa państwa opinii i doniesień z doświadczeń praktycznych – zapraszam do kontaktu!

Anna Glińska – Lachowicz, specjalizacja: arteterapia i choreoterapia, resocjalizacja

(Instytut Nauk Pedagogicznych, Uniwersytet Opolski)

mail: panama@tlen.pl