

Witaj Wojtku !

Kolejny tydzień przed nami poza szkołą.

Wyrażanie emocji poprzez sztukę to jeden z głównych celów metod terapeutycznych, które wykorzystuje arteterapia. Arteterapia to jedna ze skutecznych form interwencji terapeutycznej, która traktuje media artystyczne (ich tworzenie czy analizę) jako podstawowy sposób komunikacji z pacjentem. Narzędzia, które wykorzystuje ta forma terapii, można jednak wykorzystywać również do kształtowania nowych doświadczeń na każdym etapie rozwoju, a obcowanie ze sztuką, która ma właściwości relaksacyjne i uspokajające, jest korzystne dla osiągnięcia równowagi emocjonalnej zarówno u dzieci, jak i u dorosłych.

Arteterapia służy zazwyczaj jako środek do wyrażania trudnych lub niemożliwych do zwerbalizowania myśli i uczuć. Obcowanie ze sztuką w roli odbiorcy czy twórcy może stanowić okazję do wyrażania stanów afektywnych, które w innych okolicznościach byłyby trudne do zwerbalizowania. Za stany afektywne uznajemy w psychologii takie uczucia, jak gniew, strach, złość, czy radość, a więc emocje, z którymi dzieci często sobie nie radzą, szczególnie, gdy pojawiają się one w dużym natężeniu lub u ucznia, którego rozwój poznawczy nie pozwala na odpowiednie ich przeżywanie.

Należy jednak podkreślić, że warunkiem wystąpienia takich efektów obcowania ze sztuką jest poczucie bezpieczeństwa związanego z wyrażaniem emocji poprzez działania artystyczne albo w kontakcie z dziełami sztuki.

W kontekście kształtowania kompetencji społecznych wykorzystanie sztuki (czy stymulowanie działań artystycznych) stanowi jeden ze sposobów budowania doświadczeń nacechowanych emocjonalnie. Doświadczenia te z jednej strony są odzwierciedleniem indywidualnych predyspozycji (manualnych, poznawczych czy temperamentalnych), ale też mogą dość znacznie wzbogacać wiedzę dziecka. Źródłem takich doświadczeń może być sam akt tworzenia, któremu towarzyszą emocje, ale też kontakt z dziełami sztuki (obrazami, filmami, muzyką czy filmem), które emocje portretują czy wyrażają.