

„Arteterapia z dzieckiem w domu”.

W celu urozmaicenia zajęć w grupach przedszkolnych stosuje się elementy arteterapii. Czym jest arteterapia?

Arteterapia jest terapią- leczeniem poprzez sztukę. Korzysta z różnych technik np. plastycznych, muzycznych, teatralnych. Zarówno teoretycy jak i praktycy są zgodni co do tego, że współcześnie „sztuka stanowi wielką szansę na ocalenie prawdziwego człowieczeństwa, gdyż doznania estetyczne stanowią podstawę wszelkich efektów wychowawczych¹.

Działania arteterapeutyczne nastawione są na realizację dwóch celów²

- ekspresję uczuć, odreagowanie stanu wzmożonego napięcia psychofizycznego (odczuwalnego jako stan niezaspokożenia przykrości, lęku, niepokoju, podniecenia, apatii)
- korzystne zmiany w zachowaniu, postawie względem samego siebie i innych osób.

Jakie korzyści przynosi arteterapia?

Pomaga dzieciom pokonywać lęki.

Uwalnia od zahamowań.

Wzmacnia wiarę we własne siły.

Rozwija wyobraźnię.

Kształtuje wrażliwość, pomaga w nawiązywaniu kontaktów społecznych.

Sprzyja integrowaniu grupy.

Dbą o całościowy rozwój dziecka.

Poniżej przedstawiam propozycje zajęć arteterapeutycznych, które można wykorzystać podczas zabawy rodzica z dzieckiem w domu.

Zajęcia arteterapeutyczne z wykorzystaniem sztuk plastycznych. Plastykoterapia.

Zajęcia plastyczne pozwalają na wykorzystanie różnych technik plastycznych np.: rysowanie, malowanie. Lepienie z plasteliny, ciastoliny, masy solnej i różnych innych mas plastycznych.

Wycinanie, wydzieranie, kolorowanie, wypełnianie rysunku konturu kolorem.

Dzięki plastykoterapii u dziecka usprawnia się zręczność rąk. Rozwija się orientację przestrzenną, koordynację wzrokowo- ruchową, wyobraźnię twórczą i ćwiczy spostrzegawczość. Dziecko zaczyna interesować się twórczością plastyczną.

Zajęcia arteterapeutyczne z wykorzystaniem muzykoterapii.

Muzykoterapia - ekspresja słowno - muzyczna np. improwizowanie gry na instrumentach i granie na nich, wystukiwanie rytmu, naśladowanie dźwięków charakterystycznych dla danego instrumentu. Wspólne układanie ruchów do słyszanej melodii. Wykonywanie gestów do piosenki i naśladowanie ich.

Dzięki muzykoterapii u dziecka kształci się poczucie rytmu, rozwija wrażliwość na barwę, wyobraźnię muzyczną oraz inwencję twórczą. Rozwija się uwagę, koncentrację, umiejętność zapamiętywania.

Zajęcia arteterapeutyczne z wykorzystaniem bajkoterapii.

Bajkoterapia - polega na wykorzystaniu książek i ich treści do zmiany sposobu myślenia tak, aby dziecko dawało sobie lepiej radę z trudnościami. Polega na czytaniu dziecku bajek terapeutycznych.

Dzięki bajkoterapii dziecko lepiej radzi sobie z lękami. Bajki pokazują wzory zachowań i kompensują braki emocjonalne dziecka.

Zajęcia arteterapeutyczne z wykorzystaniem choreoterapii.

Choreoterapia jest rodzajem arteterapii wykorzystującym taniec oraz ruch. Ekspresja u dziecka wyrażona bywa pod wpływem melodii, rytmu. Jako improwizowany taniec. Dzięki choreoterapii dziecko lubi swoje ciało, odpręża się, czuje radość, rozwija się u dziecka wrażliwość estetyczna i emocjonalna, samoakceptacja. Technikami stosowanymi w choreoterapii są taniec, ćwiczenia ruchowe, improwizowanie muzyki.

Zajęcia arteterapeutyczne wpływają przede wszystkim na wszechstronny rozwój dziecka – przedszkolaka. Wzbogacają i uatrakcyjnijają czas wolny spędzony z rodzicami w domu. Sprawiają, że będzie on efektywnie wykorzystany. Pełny radości, zabawy, uśmiechu.

mgr Anna Pawłowska

1. E.J Konieczna Arteterapia w teorii i praktyce, Impuls, Kraków 2004 rok s.13

2. S.Popek „Psychologiczna funkcja dziecięcej ekspresji artystycznej [w:] Twórczość artystyczna w wychowaniu dzieci i młodzieży red.S.Popek, Warszawa 1985, s.94

Warto obejrzeć. Przeczytać:

Seria filmów „Arteterapia w domu” Anny Sikorskiej.
<https://youtu.be/rmRCoj-CycA>

Bajki terapeutyczne-

<http://www.pomagamydzieciom.info › files › pdf>

Anna Pikała Magdalena Sasin „Arteterapia scenariusze zajęć”.
Ewa Baranowska-Joko „Arteterapia dla dzieci”.