



VAŇO ANIKÓ

A KÉPZŐMŰVÉSZET MINT TERÁPIA

„A képzőművészet-terápia egy olyan komplex terápiás forma, melyben a terapeuta az alkotó folyamat nélkülözhetetlen része, a gyermek társa, hiszen ő segíti megélni a gyermeknek az alkotás adta örömezt, a sikerélményt, melyet a létrejött produktum látványa okoz, és ezzel egy olyan élményben részesül a gyermek, melyben önmagával és környezetével harmonikus kapcsolatba kerül.” (Lozsádi Dorottya)

A művészet a kommunikáció egyik formája, amely belső éniink feltárására irányul. A művészetterápia ennek a kommunikációnak a felszínre hozására törekszik, vagyis a táncot, zenét, képzőművészetet az önkifejezés formájaként értelmezi. A művészet életre hívja az érzelmeket, gondolatokat, asszociációkat és energiákat mozgató meg. Az embereknek gyakran az a művészeti alkotás tetszik leginkább, ami azt ábrázolja, amit az életükben hiányolnak.

A művészetterápia nem művészképzés. Mindenki számára nyitott és elérhető. A mindannyiunkban jelenlévő, teremtő, alkotó képességre épül. Nagyon sokan nem tudják, hogy ez a bennünk lévő alkotóerő velünk született, és megjelenésre, megnyilvánulásra törekszik. Keresi a szépséget, amely harmóniával tölt el bennünket. A mások alkotásaiban való gyönyörködés mellett fontos számunkra, hogy a mi lelkünkben érkező „dallam”, szín,

akárcsak néhány ecsetvonásban is, kifejeződhessék. Pár ecsetvonás, játék a színekkel is üdítő, örömet adó lehet.

AZ ART-TERÁPIA GYÓGYÍTÓ HATÁSA

A művészeti tevékenység a kreatív lélek megnyilvánulását jelenti. Ha ezeket a kreatív energiákat pszichoterápiás eszközként használjuk, art-terápiáról, művészettel való gyógyításról beszélünk. Az érzések kifejezésére elsősorban a rajzolást, festést, szobrászkodást, kerámiaázást, grafikakészítést alkalmaz a művészetterápia. Az art-terápiás foglalkozásokat minimum két fős csoportban tartjuk, de jellemző a kiscsoportos vagy akár családi körben történő foglalkozásvezetés is.

A művészetterápiát gyakran alkalmazzák az érzelmi, pszichológiai problémák kezelésére, valamint a tanulási és kommunikációs nehézségekkel és problémákkal küzdő gyermekek gyógyítására is. A művészeti tevékenység nemcsak a pozitív önkifejezést segíti elő, hanem az önbecsülés megerősítését is szolgálja. Dr. Pegg Dunn Snow művészetterapeuta szerint a következő gyakorlatok jelentősen segíthetik a gyermek önkifejezését és önbecsülésének fejlesztését:

- Rajzolj le valamit, amit most tudtál meg, hogy meg kell csinálni!

- Gondolj valamire, amit a múlt évben nem tehetted meg, de most megtehetsz!

- Rajzold le, amit ténylegesen csinálni szeretnél!

- Rajzolj egy képet arról, amit tényleg jó csinálni!

A művészetterápia hozzájárul a gyerekek énképfejlesztéséhez is. Ha például újságpapírdarabokból egy kollázs-önarcképet készítünk velük, felszínre kerül, milyennek látják, értékelik magukat. A gyakorlat segítheti a pozitív énképük kialakítását, növelheti önbecsülésüket, öntudatukat, hozzájárulhat ahhoz, hogy végiggondolják, mi az, amit értékelnek magukon. Ezt úgy tudjuk elérni, ha az alkotási tevékenység után értékelő beszélgetést vezetünk a munka folyamatáról.

Az énkifejezés további bevált eszköze a zenére való festés, ami feloldja és inspirálja a gyerekeket. A nagyobb gyerekek ezalatt akár ujjakkal is festhetnek. A zenehallgatás közbeni festés előkészítésekor fontos, hogy olyan zenét válasszunk a gyerekek számára, ami eléri a kellő érzelmi hatást. A művészeti tevékenység alatt ösztönöznünk kell a gyerekeket arra, hogy a zenére figyeljenek, ne a tökéletes formára. Érdekes különböző hangulatú zenét is lejátszanunk, miközben megfigyelhetjük, a zenei váltás milyen hatást gyakorolt az alkotásukra.

Az art-terápiát sikerrel alkalmazzák az ADHD-tünetek kezelésére is, amikor a gyerekek napi szinten meg kell küzdenie a fejében úszkáló gondolatok szavakká alkotásával. A művészet

olyan kommunikációs lehetőséget kínál az ADHD-s gyermekeknek, ami egyszerűbb megoldást kínál a gondolatok megszervezésére. A figyelemzavarral küzdő gyerekeknek a művészet segít az adott feladatot, logikai lépéseket jobban megérteni, hiszen azzal, hogy lehetőséget nyújtunk nekik valamit lerajzolni, szabályozást biztosítunk számukra. A kép sokszor többet jelenthet ezer szónál.

A MŰVÉSZETTERÁPIA MENETE

Iskolai környezetben a pedagógus tölti be a művészetterápia vezetőjének szerepét. Ilyenkor fontos, hogy feltétel nélküli elfogadásra, szeretetre törekedjünk, és olyan légkört teremtsünk, ahol a gyerekek szívesen festenek, játszanak, szívesen osztják meg örömeiket, bánatukat másokkal. Arra neveljük őket, hogy mindegyik alkotás szép valamiért, és mindenkinek más tetszik, hiszen nem vagyunk egyformák. Csoportvezetőként mintát kínálunk a pozitív véleményalkotásra. Gyengéd-nen terelgetjük őket, néha háttérbe húzódunk, néha pedig jobban kezünkbe vesszük az irányítást.

A művészetterápiás foglalkozások meghittén kezdődnek, ahol a gyerekek egy kicsit kötetlenül beszélgethetnek arról, ami foglalkoztatja őket. A közös beszélgetésnek ráhangoló szerepe van, melyben hangsúlyt nyer a saját élmények megosztása. Ezután valamilyen művészeti élmény kapcsán (pl. fotók megtekintése, kivetítés az írásvetítővel, bábozás, éneklés, mesehallgatás, versmondás stb.) alkotásra ösztönözzük a gyerekeket.

Ügyeljünk arra, hogy előre bebiztosítsuk a megfelelő eszközöket és a választás lehetőségét. Az alkotás halk zene mellett zajlik, amely segít az elmélyülésben. A gyermek maga dönti el, hogy mikor van készen. Amikor

neki tetszik az alkotása, akkor fejezi be. Ha elfárad, lehetőséget kínálunk neki a tevékenységváltásra, ami személyre szóló fejlesztést jelent különféle feladatokkal, feladatlapokon, puzzle-val, memóriajátékokkal stb.

MŰVÉSZETTERÁPIÁS FELADATOK

Vizes alapú festés: Ez egy olyan művészetterápiás technika, amely alkalmazása során sokféle képességet tudunk fejleszteni. Lehet foltokkal játszani, festéket öntögetni, vonalakat húzni, tussal fröcskölni, stb. Mivel a vizes lapon futnak a festékek, ezért absztrakt formákat tudunk létrehozni. Sok izgalmas lehetőséget ad a technika: játszhatunk „belelátókat”, létrehozhatunk tájat, figurákat stb.

Ragasztós festés: Ez a festési mód nagyon közkedvelt a gyermekeknel, mivel kézzel festünk egy ragasztós-festékes masszában. Sok játékra kínál lehetőséget, mivel bármikor el lehet teríteni a festéket – a színek összemosódása már önmagában látványos –, és bármikor újra lehet kezdeni a festést. Lehet két kézzel egyszerre is festeni, ami kiválóan összehangolja a mozgásokat és a bal és jobb agyfélteke tevékenységeit. Ennél a technikánál mindig zenére festünk, mert a zene és a mozgás tevékenysége szépen egybehangolható. A zenére végzett mozgás az absztrakciós készséget is fejleszti. A szorongó gyerekek képesek negyven percig is festeni ezzel a technikával, mert teljesen fel tudnak oldódni az ilyen típusú munkában, a hiperaktív gyerekek pedig az indulataikat tudják mérsékelni a technika segítségével.

A páros festésnél az együttműködés a lényeg. A munka elején a három alapszínből (piros, sárga, kék) választanak a résztvevők. Az egyik húz egy vonalat, a másik folytatja. A közös munka során fontos, hogy kapcsolódniuk

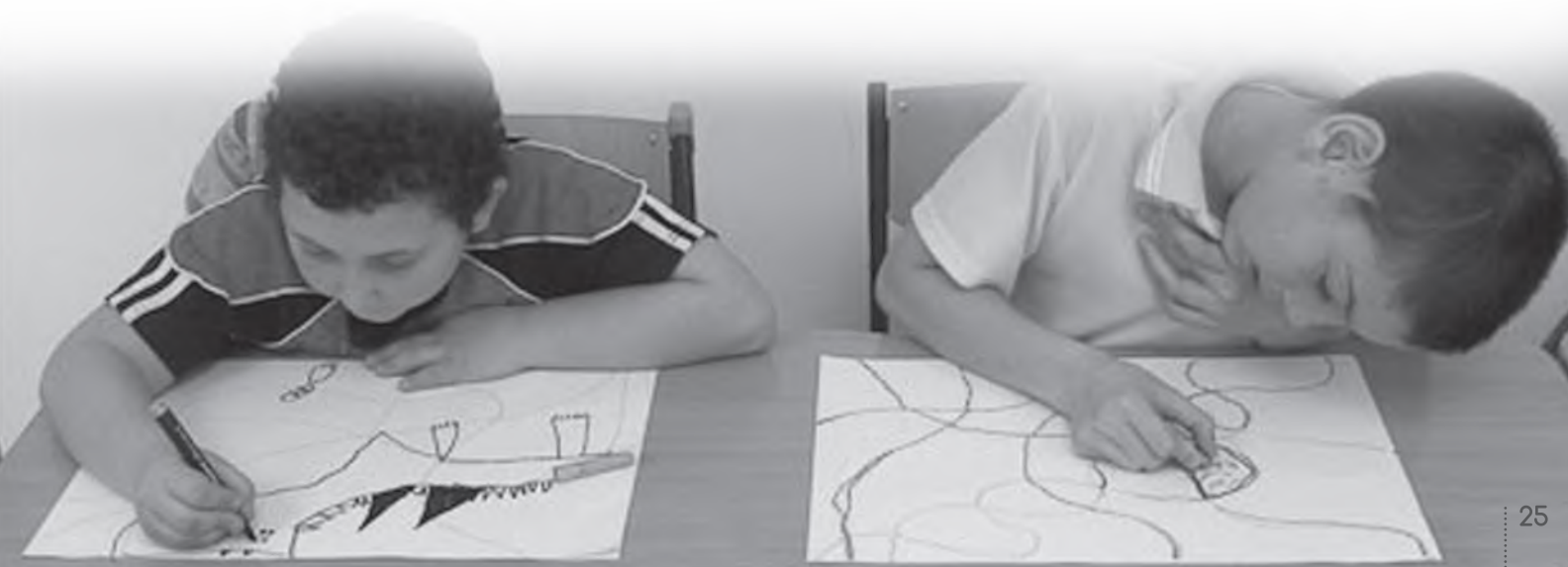
kell egymás vonalaihoz, rugalmasnak kell lenniük, ki kell használniuk az eszközök adta lehetőségeket (vastag ecset, vékony ecset, lapos ecset). A témát ne határozzuk meg előre, hagyjuk nyitva, hiszen nem tudjuk, mi is alakul a képből, az ilyen típusú alkotásnál szinte bármi lehetséges.

Természetben való festés: Az ilyen típusú tevékenység összeköti a szabad levegőn való tartózkodást és a művészi foglalkozást. Az asztalon festés helyett ilyenkor a fák között húzunk ki egy fóliát, ugyanolyan felületet teremtve, mintha rajzlapra festenénk. A gyerekek temperafestékkel és ecsettel felviszik a festéket a kihúzott fóliára. A fantáziájukat szabadon engedve bármit festhetnek. A gyerekek egy sorba állva, egymás mellett alkotnak – mindenkinek jut egy kis rész a fólián, ahol alkothat, vagy akár össze is köthetik a képeiket a társukkal. A természet hangjai, a friss levegő inspirálhatja őket.

Buborékfújós festés: Ennél a technikánál összekötjük a mókázást és a természetben való tartózkodást a művészeti tevékenységgel. A temperafestéket egy kis vízzel és folyékony szappannal keverjük össze. Félbevágunk egy PET-palackot, melynek a keskeny részét fogjuk fújásra használni, a félbevágott részét pedig belemártjuk a festékes keverékbe.

Kövekre festés: A foglalkozást egy séta előzi meg, ahol a gyerekek összegyűjtik, saját maguk választják ki a nekik tetsző köveket. Ezt követően a fantáziájukat használva beleképzelnék a formába valamilyen alakot, amit megfestenek. Az alkotáshoz már csak egy kis temperafestékre és ecsetre van szükség.

Papírtányérra festés: A gyerekek lassú, komoly zene mellett, vízfesték és ecset segítségével dolgoznak, majd beszámolnak az érzéseikről: elmondják,



mit éreztek, milyen hangulatban voltak festés közben.

Vonalháló átmásolása: Szabad mozgásimprovizációk leképezése során vonalhálós szerkezet jön létre. Az alkotásunkat elkészíthetjük porpasztellel vagy csomagolópapírra vezetett ragasztós ujjfestéssel, stb. Az alkotások megtekintése során beszéljünk el a gyerekekkel arról, vajon milyen formát látnak a vonalhálóban. Ha sikerül felidézniük akár egy emlékképet, amit belerajzolnak a vonalhálóba, az összes többi forma háttérrel válik. A vonalhálókat magunk is létrehozhatjuk vastag filctollakkal, és átlátszó papíron átmásolhatjuk. A vonalhálón belüli alakzat felismerése fejleszti a kreativitást, térlátást.

Mandala – a művészetterápia alapja: Amikor a betegeket mandalafestésre kéri, csupán annyi megkötést tesznek, hogy a kiindulópont egy kör legyen. Ezt követően szabadon rajlik az alkotás. A mandalán megjelenik az alkotója lelkiállapota, amiből a szakember nagyon sok mindent le tud olvasni. Egyetlen rajz is sokatmondó lehet, de a művészetterapeuták arra törekednek, hogy több rajz készüljön, amit később a páciensek a terapeutával közösen kielemeznek. Ugyanakkor a mandalafestés szabályai, a kötöttségei

bizonyos keretet adnak az érzések kifejezésének, amit esetleg a kliens nem tud másképpen kifejezni, elmondani. A színek is hangsúlyos szerepet kapnak az alkotási folyamatban. Annak ellenére, hogy például a depressziósok a sötét színeket, a mániás betegek a világosabb színeket kedvelik, a színértelmezéssel óvatosan kell bánni, hiszen mindenkinek megvan a maga szín- és szimbólumrendszere, amiben meg kell tanulni olvasni betegnek, terapeutának egyaránt.

A felsorolt foglalkozások segíthetik a gyereket abban, hogy a festés, rajzolás segítségével ki tudják engedni magukból a nyomasztó érzéseiket, le tudják vezetni az energiájukat. A művészetterápia gyógyító hatása a gyermek személyiségétől, lelki problémájától függ. Előfordult, hogy a művészetterápia segítségével sikerül feloldani a gyermek némaságát, sikerült kommunikációba lépni vele. A depresszió kezelésére is bevált módszer a kreativitásra ható csoportfoglalkozás, ami növeli az aktivitást, az elfojtott indulatok levezetését, a színekkel való játék elősegíti az aktuális érzelmek megjelenítését, ezzel együtt azok elmúlását, azaz a változás előidézését. A terápiás folyamatban végül minden csoporttag eljut a sza-

bad asszociációig, érzéseinek, benyomásainak, gondolatainak megfogalmazásáig.

A március óta bezártságban szenvedő gyerekeknél – de felnőtteknek éppúgy – napjainkban nagyon is aktuális lehet a művészetterápiás tevékenységek folytatása. Teremtünk időt a gyerekek számára az ilyen típusú képzőművészeti alkotásokra is.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Antalfai Márta: *Katarzis-élményre épülő tematikus művészet-pszichoterápia*. In: Demetrovics Zsolt, Kökönyei Gyöngyi és Oláh Attila (szerk.): *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig. Tanulmányok Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére*. Trefort Kiadó, Budapest, 2007, 356–383.
- Kiss Virág: *A vizuális művészetpedagógia és művészetterápia összehasonlítása a tanári és terapeuta kompetenciák tükrében*. <https://edit.elte.hu/xmlui/handle/10831/39918>
- J. Pogády, A. Nociar, J. Mečif, D. Janotová: *Detská kresba v diagnostike a v liečbe*. Bratislava, SAP, 1993. ISBN 80-968441-0-5
- <https://art-terapia.hu/index.php/cikkek/item/337-a-muveszetterapia-menete>
- <https://www.paula.sk/alternativne-terapie/arteterapia-liecba-umenim/>
- <http://www.childrenparenting.com/sk/children/after-school-activities/1011004239.html>
- <https://slo.doctorsask.com/22055-art-therapy-for-adhd>
- https://rehabjob.blog.hu/2014/04/29/mandala_a_muveszetterapia_szolgaltaban

