

Arteterapia



Joanna Baran

Zespół Placówek Oświatowych w Krośnie

Terapia przez sztukę coraz częściej wspomaga proces edukacji i terapii dzieci, młodzieży i dorosłych. Obejmuje ona cele terapeutyczne, rozwojowe oraz relaksacyjne, które pogłębiają samoświadomość, prowokują do podejmowania działalności, rozwijają kreatywność oraz pozwalają spojrzeć inaczej na wybrane obszary.



W szerokim znaczeniu arteterapia obejmuje muzykoterapię, choreoterapię, biblioterapię, a także działania terapeutyczne teatru, filmu oraz sztuk plastycznych. Ważnym elementem w definicji zaproponowanej przez Andrzeja Janickiego jest rozszerzenie zakresu jej wykorzystywania: „arteterapia bywa niekiedy stosowana u ludzi zdrowych, szczególnie u osób nieprzystosowanych i konfliktowych jako metoda odprężająca, uwalniająca od nadmiaru napięć”.



Muzykoterapia

Bierna i czynna - uważana jest za jedną z najstarszych i najbardziej atrakcyjnych form terapii poprzez sztukę. Już w starożytności stwierdzono, iż kontakt z nią rozwija osobowość oraz wyczula na problemy własne i innych ludzi.



174 Hz – częstotliwość która pozwala uwolnić się od własnych lęków i traum. Pozwala również oczyścić swoją aurę częstotliwości i uśmierzyć ból.

285 Hz – częstotliwość optymalnego zdrowia która leczy rany i wszelkie formy fizycznych dolegliwości. Przyspiesza rozwój świadomości.

396 Hz – częstotliwość która pozwala uwolnić się od strachu i poczucia winy które stoi na drodze do realizacji swoich celów. Wykazuje też działanie uziemiające. Umożliwia też zmianę złej energii w pozytywną. Idealnie nadają się do słuchania podczas wykonywania czynności umysłowych ponieważ przyczynia się bardziej harmonijnej pracy.

417 Hz – częstotliwość transformacji, która pozwala usunąć negatywne wpływy z przeszłości i rozpocząć nowe wezwania w naszym życiu bez oglądania się za siebie. Dzięki niej zaakceptujemy siebie i własne słabości. Dodaje też pewności siebie.

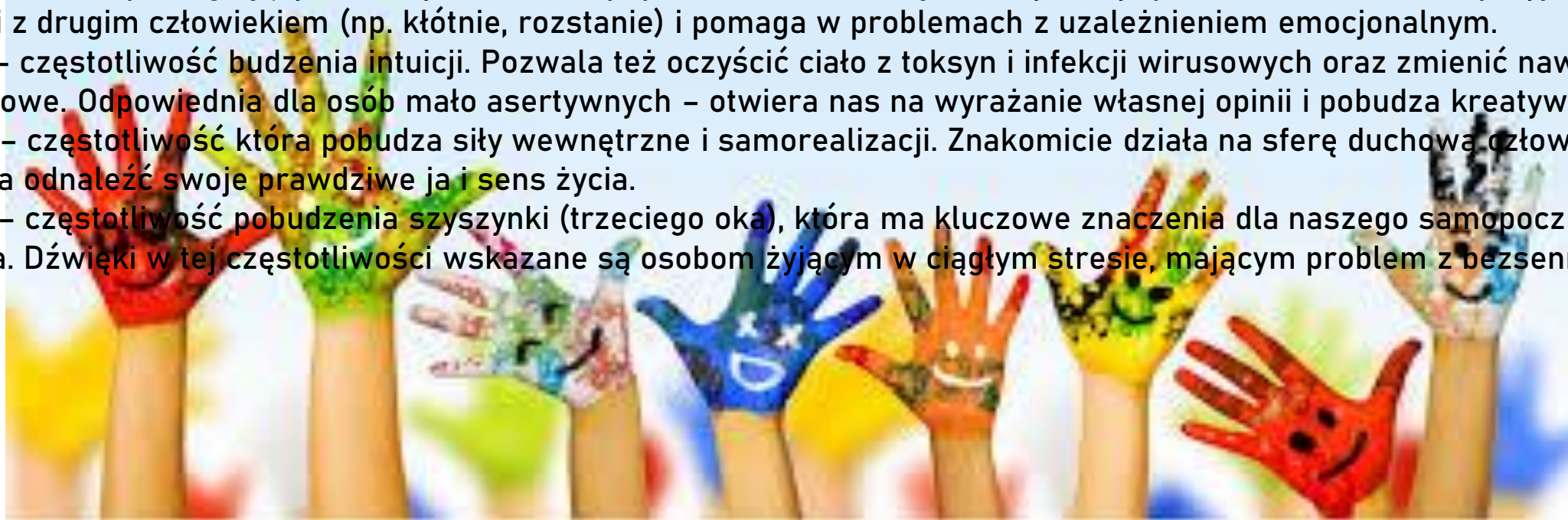
528 Hz – jedna z najważniejszych częstotliwości która potrafi czynić cuda w naszym życiu. Naprawia DNA i dzięki temu zwiększa jasność umysłu i naszą kreatywność. Również dodaje pewności siebie oraz motywuje nas do zmian w życiu.

639 Hz – częstotliwość relacji międzyludzkich. Pomocna w radzeniu sobie z problemami społecznymi. Pozwala na odnalezienie wspólnego języka z innymi ludźmi i poprawia z nimi relacje. Leczy „rany” powstałe w skutek nieprzyjemnych sytuacji z drugim człowiekiem (np. kłótnie, rozstanie) i pomaga w problemach z uzależnieniem emocjonalnym.

741 Hz – częstotliwość budzenia intuicji. Pozwala też oczyścić ciało z toksyn i infekcji wirusowych oraz zmienić nawyki żywieniowe. Odpowiednia dla osób mało asertywnych – otwiera nas na wyrażanie własnej opinii i pobudza kreatywność.

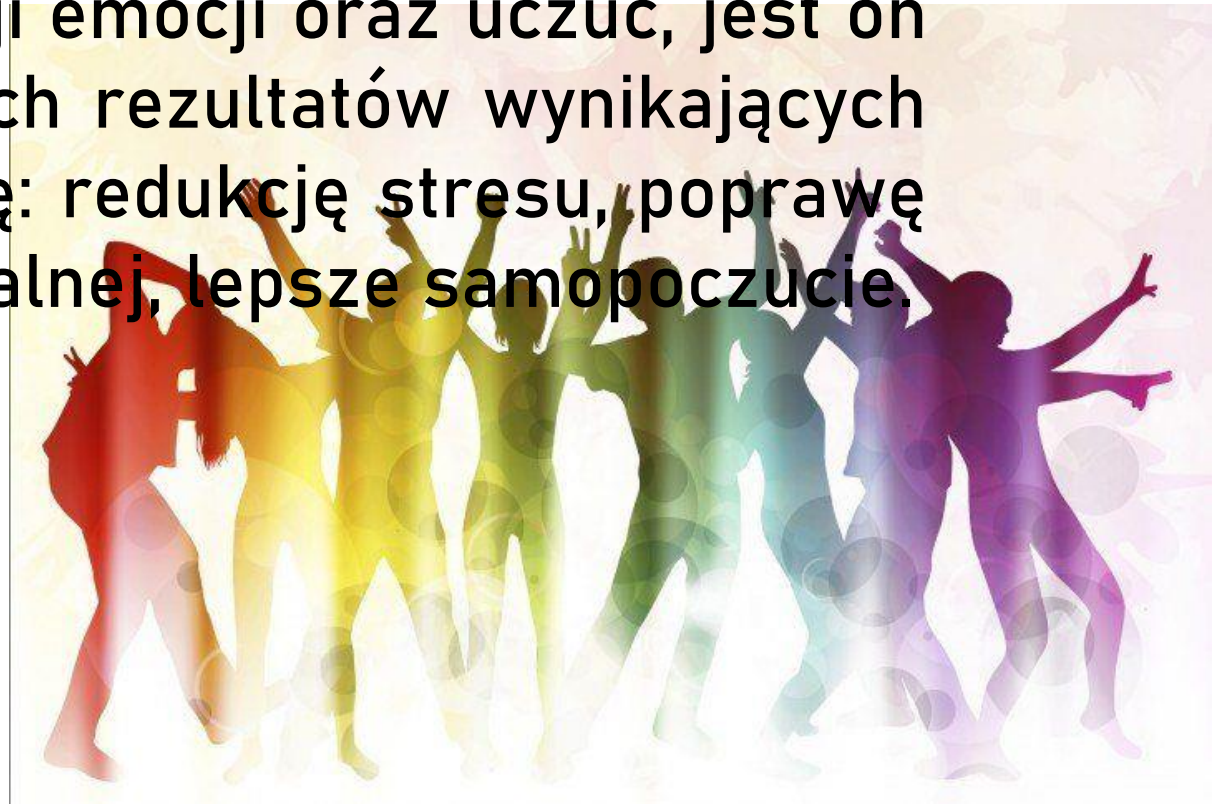
852 Hz – częstotliwość która pobudza siły wewnętrzne i samorealizacji. Znakomicie działa na sferę duchową człowieka. Pozwala odnaleźć swoje prawdziwe ja i sens życia.

963 Hz – częstotliwość pobudzenia szyszynki (trzeciego oka), która ma kluczowe znaczenia dla naszego samopoczucia i zdrowia. Dzięki w tej częstotliwości wskazane są osobom żyjącym w ciągłym stresie, mającym problem z bezsennością.



Choreoterapia

Stanowi rodzaj terapii ruchowej zwanej również terapią tańcem. Metoda ta wykorzystywana jest głównie w zajęciach grupowych. Taniec od niepamiętnych czasów związany był z kulturą człowieka, służy on głównie ekspresji emocji oraz uczuć, jest on również formą rozrywki. Do głównych rezultatów wynikających z uczęszczania na terapię zalicza się: redukcję stresu, poprawę kondycji, rozwój inteligencji emocjonalnej, lepsze samopoczucie.



Biblioterapia

W tym bajkoterapia, jako metoda terapeutyczna dla młodszych dzieci. Biblioterapia wykorzystywana jest głównie do celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych oraz ogólnorozwojowych. Można w niej wykorzystać poradniki, wówczas staje się poradnictwem, a nie terapią.



<https://biblioteczka-apteczka.pl/>

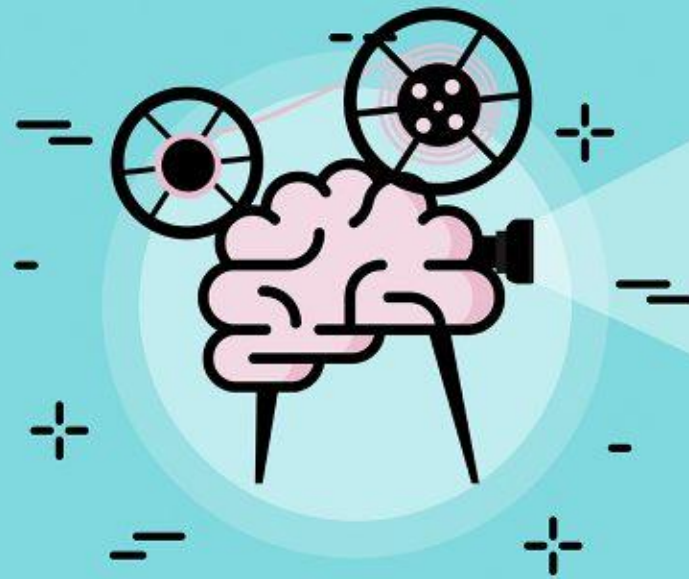
Teatroterapia

Istnieją takie rodzaje teatroterapii jak: psychodrama, dramaterapia, pantomima oraz granie ról.



Filmoterapia

W najprostszym rozumieniu jest to terapia za pomocą projekcji specjalnie dobranej do potrzeb uczestnika filmu. Lecznicze działanie filmu wiąże się z współprzeżywaniem oraz często niejako z utożsamianiem się z bohaterem.



Ekspresja plastyczna

Dawniej plastykoterapia jest najbardziej swobodną formą terapii, jak również jedną z najczęściej wykorzystywanych form arteterapii, w swoim zakresie wykorzystuje techniki plastyczne oraz kolory. Charakteryzuje się swobodą w wyrażaniu emocji. Ekspresja plastyczna w swoim zakresie może wykorzystywać takie formy jak rysunek, malarstwo, grafika, linoryt, rzeźba, różnego rodzaju wycinanki, wyklejanki, kolaże czy też tkactwo. Powstawanie rysunku "angażuje funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne, behawioralne, społeczne i artystyczne".



Korzyści płynące z arteterapii

- Zostają uwolnione i odreagowane nagromadzone emocje
- Pozwala na swobodną twórczość i wyrażanie siebie
- Zmniejsza się poziom stresu i napięcia
- Kształtuje umiejętność projekcyjne i wspiera kreatywność
- Uaktywnia się strefa komunikacji pozawerbalnej
- Wzrasta poczucie bezpieczeństwa
- Wzrasta poziom samowiedzy i samoakceptacji
- Rozwija się wielozmysłowe postrzeganie świata
- Łączenie przyjemnego z pożytecznym



Nie tylko słowa coś mówią...



JĘZYK ŻYRAFY CZY SZAKAŁA?



- Chciałabym, żebyś zabrał kaptcie z kuchni.
- Boję się, że się spóźnimy, dlatego ubierzmy się szybko, bo musimy już wychodzić.
- W piłkę gramy na dworze. W domu coś może się stłuc.
- Jest ci smutno, bo chciałeś pobawić się z Tomkiem, a on nie chce?
- Pochowajmy zabawki do pudełek, a potem pójdziemy na dwór.
- Denerwujesz się, bo nie chcesz teraz rysować laurki dla babci?
- Widzę, że to cię bardzo rozzłościło. Czy jest ci ciężko, bo trudno ci sobie z tym poradzić?
- Znów zostawiłeś kaptcie w kuchni!
- Pospiesz się, dlaczego zawsze musisz się guzdrać!
- Przestań natychmiast!
- Dlaczego się mażesz? Jesteś już dużym chłopcem!
- Nigdzie nie wyjdziemy, jeśli nie posprzątasz tego bałaganu w pokoju.
- Dlaczego nigdy nie robisz tego, o co cię proszę?
- Idź do pokoju i uspokój się!



CERTYFIKAT

ukończenia kursu

ARTETERAPIA

Praktyczny warsztat wybranych technik
choreoterapii połączonych z plastykoterapią,
muzykoterapią oraz teatroterapią

uzyskała

Pani Joanna Baran

W ramach kursu jego uczestnicy otrzymali narzędzia
do samodzielnego prowadzenia zajęć z wykorzystaniem
różnych form arteterapii.

FIRMA USŁUGOWO-SZKOLENIOWA
"EUREKA" Tomasz Wróbel
37-110 Żółynia, Brzoza Stadnicka 187A
woj. podkarpackie
NIP 815-153-96-52, REGON 180181418

Trener
mgr Tomasz Wróbel

Rzeszów, 4.06.2016

Dziękuję za uwagę!