

**TERAPIA PEDAGOGICZNA
WARSZTATY I SCENARIUSZE ZAJĘĆ**

**Wiesław Karolak
Barbara Karolak**

Arteterapia w twórczym rozwaju

**Ćwiczenia, warsztaty
projekty dla dzieci
i młodzieży**



Arteterapia w twórczym rozwaju

Ćwiczenia, warsztaty
projekty dla dzieci
i młodzieży



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

[Kup książkę](#)



Wiesław Karolak
Barbara Karolak

Arteterapia w twórczym rozwoju

Ćwiczenia, warsztaty
projekty dla dzieci
i młodzieży



WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2021

[Kup książkę](#)

Wiesław Karolak – Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości
im. Karola Goduli w Chorzowie, 41-506 Chorzów, ul. Raławicka 23

RECENZENT

Katarzyna Krasoń

REDAKTOR INICJUJĄCY

Monika Borowczyk

REDAKTOR WYDAWNICTWA UŁ

Katarzyna Gorzkowska

ZDJĘCIA

Barbara Karolak, Wiesław Karolak

SKŁAD I ŁAMANIE

Munda – Maciej Torz

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce autorstwa Wiesława Karolaka

© Copyright by Authors, Łódź 2021

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2021

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.10025.20.0.K

Ark. wyd. 6,6; ark. druk. 11,125

ISBN 978-83-8220-374-5

e-ISBN 978-83-8220-493-3

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. 42 665 58 63

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

CZĘŚĆ I. ĆWICZENIA

Wprowadzenie	11
1. Czubek nosa.	15
2. Palec	17
3. Zapięty, spięty, skrępowany	19
4. Powiązany, skrępowany, uwikłany	21
5. Na nowo stworzony	23
6. Zasłonięta/odsłonięta twarz.	25
7. 1 m ² tkaniny.	27
8. Błędy	29
9. Moje atuty	31
10. Anioł czy diabeł	33
11. Portret moich marzeń	35
12. Mój portret psychologiczny/nasze portrety psychologiczne	37
13. Progi	39
14. Bukiet słów	41
15. Dom to.....	44

CZĘŚĆ II. WARSZTATY

Wprowadzenie	49
1. Domy	57
2. Drzewa	59
3. <i>Pendulum</i> . Warsztat dla dzieci i dorosłych	62

4. Okna	67
5. Drzwi do...	70
6. Maski	73
7. Czarno-białe w kolorze	76
8. Płoty	81
9. Twoja mandala	84
10. Pomiedzy. Sztuka na plaży	87
11. Bajka	90
12. Krzesło	93
13. Przygoda i porządek w arteterapii.	96
14. <i>Garten Eden</i> (Rajski Ogród).....	102
15. <i>Land art anders</i> (<i>Land art</i> inaczej)	106

CZĘŚĆ III. PROJEKTY

Wprowadzenie	113
1. <i>Transvironment Plac Wolności</i> . Wyprowadzenie szczurów z miasta	119
2. Żywioły	123
3. Jednooki dwulicowiec	126
4. Ziemię będę opiewał	129
5. <i>Kalevala in Black and White</i>	134
6. Dom pod słońcem	138
7. Przepis na dom (kuchnia)	142
8. Zabawa, zabawka, zabaweczka.	145
9. Drzewo naszych portretów – drzewo genealogiczne.	147
10. Estetyczne obiekty dźwiękowe ze złomu	150
11. Następne życie opuszczonego domu.	152
12. <i>Future Vessel</i> (Statek Przyszłości)	155
13. <i>Ultima Thule</i> . Radość i rozczarowanie	159
14. Lokomotywa	162
15. Piramida 2000.....	164
16. Metamorfoza. Od przedmiotu do podmiotu	167
17. Drabina.....	170
18. Podłoga.....	172
Bibliografia	175

Wstęp

Arteterapia w twórczym rozwoju. Ćwiczenia, warsztaty, projekty dla dzieci i młodzieży to kolejna książka poświęcona arteterapii. W ciągu ostatnich dziesięciu lat Wiesław Karolak opublikował kilkanaście pozycji omawiających zagadnienia z tego zakresu w różnych ujęciach i dotyczących odmiennej problematyki. W 2019 r. wydał pierwszą książkę w Wydawnictwie Uniwersytetu Łódzkiego. Była to *Arteterapia dla dzieci i młodzieży. Scenariusze zajęć*. Także we wspomnianym roku ukazała się pierwsza książka napisana przez Wiesława Karolaka wspólnie z żoną Barbarą – *Autoarteterapie*.

Arteterapia w twórczym rozwoju... to publikacja poświęcona arteterapii, która jest odmienna od dotychczasowych. W tej pozycji wydawniczej autorzy skupiają się nie tylko na arteterapii w sensie teoretycznym i praktycznym, lecz proponują aktywności związane z twórczym rozwojem głównie osób młodych – dzieci i młodzieży. Książka zawiera m.in. szereg scenariuszy do realizacji działań profilaktycznych i interwencyjnych przy użyciu twórczej terapii. Są to obszary związane z komunikowaniem się zarówno ze sobą, jak i z innymi, z akceptacją siebie i innych. Poruszony jest również problem szeroko pojętej integracji. Nowością w tej propozycji wydawniczej jest precyzyjne przedstawienie cech charakterystycznych *ćwiczeń, warsztatów i projektów*.

Publikacja składa się z trzech części. Pierwsza zawiera rozważania dotyczące najprostszej jednostki dydaktycznej i treningowej, jaką są *ćwiczenia*. Prezentowane są tu scenariusze i opisy realizacji 15 przykładowych ćwiczeń.

Druga część obejmuje kwestie związane z istotą większej jednostki dydaktycznej, terapeutycznej i artystycznej, jaką są *warsztaty*. Zamieszczone są w nim scenariusze 15 zajęć warsztatowych z dokumentacją fotograficzną i opisami.

W trzeciej części omówiono zagadnienia z zakresu najbardziej rozbudowanej, a zarazem dość skomplikowanej jednostki dydaktycznej, terapeutycznej i artystycznej, jaką są *projekty*. W tej części, podobnie jak w dwóch poprzednich, prezentowane są scenariusze i opisy wybranych 18 projektów, wraz z dokumentacją fotograficzną i opisami.

Publikacja może stanowić cenną pomoc dla nauczycieli, metodyków, arteterapeutów oraz studentów wielu specjalności pedagogicznych, edukacji artystycznej i arteterapii. Może okazać się przydatna dla tych, którzy prowadząc różne grupy zajęć, poszukują atrakcyjnych metod pracy, dających uczestnikom radość tworzenia i zwiększających efektywność działań twórczych.

Arteterapia w twórczym rozwoju. Ćwiczenia, warsztaty, projekty dla dzieci i młodzieży ukazała się dzięki współpracy wielu osób i instytucji. Autorzy wyrażają wdzięczność przedstawicielom wszystkich instytucji, uczelni i ośrodków, które umożliwiły realizację ćwiczeń.

Autorzy pragną też podziękować uczestnikom prezentowanych ćwiczeń, warsztatów i projektów – za gotowość uczestnictwa, chęć słuchania i działania, zadawane pytania, dzielenie się uwagami. Bez nich ta publikacja nigdy by nie powstała.

Słowa wdzięczności kierują również do prof. dr hab. Katarzyny Krasoń za recenzję książki, a także zespołu Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego za wysiłek włożony w jej wydanie.

Wiesław i Barbara Karolakowie
Łódź, marzec 2020 r.

I

Ćwiczenia

Wprowadzenie

Ćwiczenie może trwać minutę, godzinę, wiele dni... Jest po to, aby się doksztalać, zmieniać, nabywać wprawę. Ćwiczenie to poszukiwanie wspólnoty lub samotności.

Ćwiczenia nie są receptą na życie. Mają umożliwić spojrzenie na daną sytuację z różnych perspektyw, wyjście ze starych schematów, rozwinięcie posiadanych umiejętności, zyskanie motywacji do poszukiwania i tworzenia nowych. Ćwiczenia powinny być różnorodne, czasami oderwane od rzeczywistości. Aby powstał spójny, zgodny z założonymi celami efekt ćwiczeń, potrzeba czasem zaangażowania wszystkich zmysłów, łącznie z intuicją.

Wyraz *ćwiczenie* w *Słowniku języka polskiego* oraz w *Słowniku synonimów* ma 77 znaczeń: *trening, szkolenie, kurs, zaprawa* itd. Ćwiczenie ujmuję się w grupach znaczeniowych, np. ćwiczenie umiejętności w kontekście sprawności fizycznej, ćwiczenie charakteru, ćwiczenie w odniesieniu do szkolnictwa, ćwiczenie w kontekście nauki, ćwiczenie koncentracji, uwagi, pamięci, ćwiczenie jako kształtowanie poszczególnych umiejętności. Ćwiczenie to wielokrotne wykonywanie jakiejś czynności, a więc czynność powtarzana w celu jej opanowania. Ta metoda działania ma zastosowanie w pedagogice, sporcie, wszelkiego rodzaju zajęciach terapeutycznych.

Stosowane są ćwiczenia indywidualne, w parze, w grupie. Podczas ćwiczeń dotyczących poszukiwań własnego Ja, zmiany siebie, duże znaczenie odgrywa potrzeba intymności, a więc ograniczenie dostępu innych do obszaru życia osobistego.

W treningu sportowym mówi się, że ćwiczenia to proces polegający na poddawaniu organizmu stopniowo rosnącym obciążeniom, w wyniku czego następuje jego adaptacja i poprawa motoryki poszczególnych części ciała. W sporcie pojęcie to obejmuje także naukę nawyków ruchowych związanych z daną dyscypliną. Ćwiczenia wykonywane przez wiele lat nie zmieniają boksera w primabalerinę, ponieważ niektóre odruchy na skutek wielokrotnie powtarzanych ćwiczeń utralają się. Ćwiczenia w treningu sportowym to proces wieloletni. Nieodzowne w tym procesie są *ćwiczenia mentalne*, np. wizualizacja, czyli świadome nakierowanie umysłu na osiągnięcie pewnych wyobrażeń, kształtowanie precyzyjnego wyobrażenia czynności, scen, w których sami uczestniczymy lub biernie się im przyglądamy.

Ćwiczenia znajdują zastosowanie także poza sportowymi wyzwaniami. Celowo i systematycznie stosowany sposób pracy nauczyciela z uczniami umożliwia uczniom

opanowanie wiedzy wraz z umiejętnością posługiwania się nią w praktyce: problem, pytanie, temat, zadanie. Tutaj zachodzi proces ćwiczenia i uczenia się umiejętności formułowania problemów oraz ich rozwiązywania. Często młodzi ludzie nie zdają sobie sprawy ze swojej siły i nie potrafią dokonać zmian. Dzięki ćwiczeniom poznają swoje predyspozycje, źródło zadowolenia.

Ćwiczenie umysłu w każdej dziedzinie jest niezbędne. Niektórzy twierdzą, że mózg to też „mięsień”, a więc wymaga treningu. Ćwiczenia umysłu umożliwiają wgląd we własne doznania. Ćwicząc umysł, wchodzimy w dialog z samym sobą. Są to ćwiczenia, które doskonalą, podnoszą nasze możliwości komunikowania się.

Różnego rodzaju terapie to proces długotrwałych oddziaływań. W psychoterapii ćwiczenie jest elementem *treningu autogennego*, czyli metody polegającej m.in. na wykonywaniu ćwiczeń likwidujących napięcie nerwowe. Jest to czas przemyśleń. Te chwile każą zatrzymać się i zastanowić. Nie zawsze wersja przemyśleń jest spójna, klarowna; czasem wymaga weryfikacji, ponieważ niektóre cele wchodzą w konflikt z innymi. Sposób naszego myślenia, to, o czym myślimy, ma wpływ na nasz stan emocjonalny i fizyczny. Możemy pozwolić, aby nasze myśli wydostały się na zewnątrz albo zostały głęboko ukryte. Trwa monolog wewnętrzny, który często prowadzi do korzystnej zmiany. Jest to ciężka praca nad sobą, która oznacza poznawanie siebie i swoich możliwości.

W ćwiczeniach niezwykle ważne jest kierowanie działań zgodnych z zainteresowaniami i możliwościami uczestników oraz traktowanie ich podmiotowo. Ponadto, w ćwiczeniach nie dostarcza się uczestnikom gotowych prawd. Należy tworzyć sytuacje sprzyjające dochodzeniu do własnej prawdy.

Bardzo ważne są *ćwiczenia uważności*. Bycie uważnym to bycie świadomym, słuchającym i słyszonym, rozumianym poprzez właściwe prezentowanie własnego zdania, niepoddającym się wpływowi innych, rozumiejącym swoje uczucia.

Istotnym ćwiczeniem uważności jest medytacja. Mamy tu do czynienia z bezruchem i milczeniem. Medytacja to bardzo osobiste doświadczenie. Są różne szkoły medytacyjne, ale podstawą każdej z nich jest uświadomienie sobie tego, co nas rozprasza. Medytacja polega na harmonii umysłu, akceptacji siebie, skupieniu się na *tu i teraz*. Nasz mózg przyzwyczajony jest do odbierania wielu bodźców jednocześnie. Trudno więc początkującym skupić się tylko na oddechu i odizolować od świata zewnętrznego.

Ćwiczenia mogą zawierać treść wypowiedzi w dowolny sposób – werbalny lub niewerbalny. Stosowana jest również pantomima. Komunikacja werbalna i niewerbalna doskonale się uzupełniają. Ćwiczenia tego typu sprawdzają się w grupie, w której komunikaty mogą być odbierane różnie, niejednoznacznie. Często są to wypowiedzi zaskakujące. Ćwiczenia w grupie polegają na przekazywaniu informacji zwrotnych, uczenia się siebie od innych. Często prowadzi to dokonania zmian w osobistym wyobrażeniu o sobie.

Każde z proponowanych ćwiczeń powinno zawierać kolejne ogniwa: wprowadzenie, samodzielne doświadczenie – badanie i przekształcanie, a następnie prezentację, refleksję i ewaluację.

Taka struktura ćwiczeń jest zgodna z naturalnym rozłożeniem uwagi uczestników. Najpierw pojawia się zaciekwawienie (budowanie stanu skupienia na słowach prowadzącego), potem następuje własne doświadczenie, tworzenie, przekształcanie, sprawdzenie rezultatów swoich działań, a dalej podzielenie się z innymi swoimi spostrzeżeniami, dokonanie autoprezentacji, odebranie informacji zwrotnych od innych.

Prowadzący powinien zadać sobie pytania: *Po co to robię? Co chcę w ten sposób osiągnąć? Dlaczego proponuję to ćwiczenie?* Być może ćwiczenie będzie trzeba zmodyfikować pod określoną osobę lub grupę.

Wprowadzenie zawiera polecenie wykonania czynności i sformułowane jest w sposób precyzyjny, ale otwarty. Polecenie otwarte pozwala na jego indywidualne zinterpretowanie przez każdego uczestnika. Przewidywany czas wykonywania ćwiczenia jest proponowany przez prowadzącego zajęcia. Trudno przewidzieć czas trwania ćwiczeń. Każdy uczestnik zajęć jest indywidualnością i ma swój rytm pracy. Niektóre ćwiczenia wymagają wielokrotnego powtarzania, ale czasem ograniczony czas narzuceny przez prowadzącego generuje lepsze efekty.

Działanie zasadnicze (nazywane badaniem i przekształcaniem) odbywa się w sferze myśli i w sferze rzeczy. Zapis materialny: szkice, projekty, wszelkiego typu formy realizacyjne umożliwiają wypowiedzenie myśli i podanie informacji możliwej do odczytania przez innych.

Prezentacja/konfrontacja stwarza uczestnikom możliwość skonfrontowania swoich działań, jest okazją do zaobserwowania różnorodności i podobieństw, do skonfrontowania poglądów i wrażeń. Grupa daje przestrzeń do dzielenia się swoim doświadczeniem, poznania innych punktów widzenia, słuchania, udzielania informacji zwrotnych, wyrażania siebie.

Refleksja to rozważanie, analizowanie czegoś, a następnie wnioski, myśl lub wypowiedź wypływająca z tego rozważania. Często polega na dostrzeżeniu niedoskonałości, błędu. Może dotyczyć sytuacji, zdarzenia lub własnej osoby. Refleksja przybiera różne formy. Jedną z proponowanych jest np. zwerbalizowanie swoich przeżyć (niestety, często trudnych do wyrażenia zarówno wizualnie, jak i werbalnie). Dobrze, aby refleksja nie była tylko myślą, ale przełożyła się na czyny.

Ewaluacja pociąga za sobą zmianę, przyjęcie nowego punktu widzenia, rewizję dotychczasowych poglądów, dostrzeżenie czegoś do tej pory niedostrzeganego.

Warto tutaj przedstawić bardzo proste ćwiczenie, które pomoże zwiększyć możliwości do tworzenia wyobrażeń. Będzie to przydatne w kursach samodoskonalenia się, a także zwiększy zdolność do wyobrażania sobie czegoś. Ćwiczenie to stworzył i wielokrotnie demonstrował podczas zajęć *Działania twórcze* w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi prof. Krystyn Zieliński. Opis ćwiczenia:

Polecenie: Podziel daną ci kartkę papieru (A4) na dwie kontrastujące z sobą części. Czas wykonania 1 minuta.

Prezentacja/konfrontacja: Pokażcie/zademonstrujcie grupie wykonanie ćwiczenia.

Ewaluacja (inny/nowy punkt widzenia): Zastanówcie się i powiedzcie, czy wszyscy wykonali zadanie zgodnie z poleceniem.

Tutaj warto podkreślić, że polecenie powinno być *precyzyjne* i *otwarte*. *Otwartość* oznacza, że powinno dawać różne możliwości wykonania tego ćwiczenia. Na przykład może to być rysowanie, gniecenie, rozrywanie, moczenie, palenie. Ważne jest też zwrócenie uwagi na istotę zadania zawartą w poleceniu. A jest to *podział* i *kontrast*.

Na koniec warto skupić się na ocenie wykonania ćwiczenia. Ponieważ we współczesnej pedagogice nie zakładamy oceny z zewnątrz, czyli przez prowadzącego, to powinna pojawić się prośba skierowana do uczestników zadania o samoocenę. A więc pytanie, czy uczestnicy zawarli w wykonanym ćwiczeniu maksymalny kontrast i użyli interesujących środków wyrazu.

Ćwiczenie 1. Czubek nosa

Nos – narząd powonienia. Czy tylko?

Jaki nos? Cienki, długi, krzywy, mały, mięsisty, płaski, prosty, szeroki, wąski, wydatny. Nos garbaty, krogulczy, orli, perkaty, rzymski, spiczasty, zadarty, zakrzywiony, zaczerwieniony, spuchnięty. Nos silny, czarny, wilgotny, zimny. Nos jak kartofel.

Ktoś kiedyś powiedział: *Ludzie mają nosy, a nie czują...*

Inne zasłyszane powiedzenia: *Pasuje coś jak pięść do nosa. Nos w nos. Muchy w nosie. Mieć mleko pod nosem. Kręcić nosem. Ryc nosem w ziemi. Utrzeć komuś nos. Wsadzić nos w książkę. Idzie jak krew z nosa. Mieć czegoś po dziurki w nosie. Nie nos do tabakieri, ale tabakiera do nosa. Nie widzieć dalej niż czubek własnego nosa.*

Przebieg

Część I

Rozważania na temat nosa i zadanie uczestnikom ćwiczenia następujących pytań: czy widzisz dalej niż czubek własnego nosa? Czy potrafisz zająć się własnym nosem? Czym może być twój nos?

Część II

Macie do dyspozycji farby, pędzle, tampony do malowania. Weźcie lusterka. Macie godzinę dla swojego nosa. Zmieńcie go. Stwórzcie nowy, inny obraz swego nosa. Stwórzcie obraz – sytuację, która zwróci uwagę na istotę waszego zmysłu powonienia, uczucia, odczuwania, przeczuwania.

Prezentacja/konfrontacja

Pokażcie się. Obejrzyjcie i porównajcie wszystkie realizacje. Zastanówcie się i odpowiedzcie na pytania: jak widzicie teraz siebie? Jak widzicie innych? Czy widzicie teraz dalej niż czubek własnego nosa?

Uczestnicy: dzieci w wieku szkolnym, młodzież, dorośli.

Miejsce: klasa, sala.

Materiały: kosmetyki teatralne, specyfiki do makijażu ciała, farby do malowania ciała.

Czas: 2 godziny.

Bibliografia

Karolak W. (1999), *Sztuka jako zabawa – zabawa jako sztuka*, Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa.

Artyści i ich dzieła

Mario Mariotti (1990), *Bemalt von Kopf bis Fuß*.

Wybrane refleksje uczestników

– Po pewnym czasie wojenne farby zasychały w skorupkę. Chciało się je zmyć. Zmywanie było przyjemniejsze niż malowanie.

– Miał być piękny jak ptak, dumny i królewski. Ukazał się obraz groteskowy. Ot, próżność.

Wybrane realizacje

Zrealizowano w ramach zajęć w I Społecznym Liceum Ogólnokształcącym, Łódź (1996).



Fot. 1



Fot. 2



Fot. 3

Ćwiczenie 2. Palec

Palec – jeden z pięciu członków stanowiących zakończenie ręki bądź nogi.

Cóż to znaczy palec? Jaki palec? Palec serdeczny. Wskazujący. Palec boży. Gruby, szeroki na palec. Miękki, delikatny, chropowaty w palcach. Długie kościste, ładne, wysmukłe palce.

Powiedzenia: *Grozić palcem. Jeść palcami. Zwinne palce. Wystarczy palcem kiwnąć. Sam jak palec. Mieć coś w małym palcu. Owinąć kogoś wokół małego palca. Lepkie palce. Palce lizać. Palcem na wodzie pisane. Patrzyć na coś przez palce. Rękawiczki bez palca. Wspinać się na palcach. Znać coś jak swoje dziesięć palców.*

Przebieg

Część I

Czy potraficie coś wyssać z palca?

Część II

Macie do dyspozycji farby i pędzle. Przyjrzyjcie się bardzo dokładnie swoim palcom. Weźcie farby do malowania ciała i pędzle. Wybierzcie jeden, dwa, trzy lub wszystkie palce i ukształtujcie je, aby podkreśliły istotę waszego portretu psychologicznego. Używając farb, nadajcie im formę plastyczną tak, aby stały się wyraźnie waszym portretem. Wypowiedzcie w ten sposób coś istotnego, znaczącego, może coś śmiesznego – coś z waszego wnętrza – coś, czego na zewnątrz nie widać. Spróbujcie tym działaniem zwrócić uwagę na istotę języka ciała, języka gestu.

Prezentacja/konfrontacja

Pokażcie się – pokażcie swoje palce innym. Obejrzyjcie innych. Porównajcie realizacje. Omówcie wszystkie realizacje.

Zastanówcie się i odpowiedzcie na pytanie: jak widzicie teraz swoją wypowiedź plastyczną? Jak oceniacie inne realizacje? Czy wasza wypowiedź jest oryginalna? Na ile podobna do innych? Co ją wyróżnia? Na ile jesteście podobni do innych, a czym się różnicie?

Uczestnicy: dzieci w wieku szkolnym, młodzież, dorośli.

Miejsce: klasa, sala.

Materiały: kosmetyki teatralne, specyfiki do makijażu ciała, farby do malowania ciała.

Czas: 2 godziny.

Bibliografia

Karolak W. (1999), *Sztuka jako zabawa – zabawa jako sztuka*, Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa.