



TERAPIA PEDAGOGICZNA
WARSZTATY I SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Wiesław Karolak
Barbara Karolak

Od realności do wyobraźni

Ćwiczenia i warsztaty
z uważności dla dzieci,
młodzieży i dorosłych



Od realności do wyobraźni

Ćwiczenia i warsztaty
z uważności dla dzieci,
młodzieży i dorosłych



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

[Kup książkę](#)



Wiesław Karolak
Barbara Karolak

Od realności do wyobraźni

Ćwiczenia i warsztaty
z uważności dla dzieci,
młodzieży i dorosłych



WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2023

[Kup książkę](#)

Wiesław Karolak, Barbara Karolak

RECENZENT
Katarzyna Krasoń

REDAKTOR INICJUJĄCY
Monika Borowczyk

REDAKTOR WYDAWNICTWA UŁ
Katarzyna Gorzkowska

ZDJĘCIA
Barbara Karolak, Wiesław Karolak

SKŁAD I ŁAMANIE
Munda – Maciej Torz

KOREKTA TECHNICZNA
Leonora Gralka

PROJEKT OKŁADKI
Monika Rawska

Zdjęcie wykorzystane na okładce autorstwa Wiesława Karolaka

© Copyright by Authors, Łódź 2023
© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2023

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.11025.23.0.K

Ark. wyd. 6,0; ark. druk. 7,5

<https://doi.org/10.18778/8331-268-2>

ISBN 978-83-8331-268-2
e-ISBN 978-83-8331-269-9

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-237 Łódź, ul. Matejki 34A
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. 42 635 55 77

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

CZĘŚĆ I. WPROWADZENIE

Od realności do wyobraźni	11
---------------------------------	----

CZĘŚĆ II. SCENARIUSZE ĆWICZEŃ

Niecodzienna codzienność	19
1. Mniszek lekarski	21
2. Truskawki	23
3. Irysy	25
4. Liście orzecha włoskiego	27
5. Akacja	29
6. Porzeczki	32
7. Lipa	34
8. Kasztan	37
9. Cytryna	40
10. Jabłko	42
11. Ananas	44
12. Cebula	47
13. Jajko	50
14. Chleb	52
15. Makaron	55
16. Pajęczyna	57
17. Zboże	60
18. Szyszki	62
19. Jesienne liście	64

Przedmioty	67
1. Patyki	69
2. Gałęzie, gałązki	71
3. Kij	73
4. Stara deska	75
5. Cegła.....	77
6. Beton	79
7. Kalendarze	81
8. Czarno-białe	83
9. Torebki foliowe	85
10. <i>Land art</i> w wytłaczance na jajka	87
11. Paragony	89
W poszukiwaniu piękna	91
1. Widok z okna	93
2. Stare domy	96
3. Drzwi	98
4. Okna.....	101
5. Ściany starych domów	104
6. Korozja – rdza	106
7. Natura tworzy obrazy	108
8. Tajemnica	110
9. Pęknięcia	112
10. Po czym chodzimy	115
11. Symetria	117
 Bibliografia	 119

Wstęp

Od realności do wyobraźni. Ćwiczenia i warsztaty z uważności dla dzieci, młodzieży i dorosłych to kolejna publikacja autorstwa Wiesława Karolaka przygotowana z myślą o udostępnieniu czytelnikom ćwiczeń i warsztatów z udziałem dzieci, młodzieży i dorosłych. Autor opublikował dotychczas kilkanaście pozycji dotyczących problematyki arteterapii w różnych ujęciach. Jako pierwsza jego książka w Wydawnictwie Uniwersytetu Łódzkiego ukazała się *Arteterapia dla dzieci i młodzieży. Scenariusze zajęć* (Łódź 2019). W tym czasie Wiesław Karolak wydał też opracowaną wspólnie z żoną Barbarą publikację *Autoarteterapie* (Warszawa 2019).

W książce *Od realności do wyobraźni...* autorzy skupiają się na świecie realnym, na przedmiotach, aby poprzez pracę z wyobraźnią dojść do podmiotowości. W ujęciu zarówno teoretycznym, jak i praktycznym proponują aktywności związane z twórczym rozwojem głównie dzieci i młodzieży, ale też dorosłych. Publikacja zawiera scenariusze zajęć do realizacji działań profilaktycznych i interwencyjnych przy użyciu twórczego samorozwoju, twórczej terapii. Są to obszary związane z komunikowaniem się zarówno z samym sobą, jak i z innymi.

Książka składa się z części teoretycznej, wprowadzającej w problematykę oraz praktycznej, obejmującej scenariusze ćwiczeń wraz z materiałem fotograficznym. W tematykę wprowadzają teoretyczne rozważania zatytułowane *Od realności do wyobraźni*.

Część praktyczną rozpoczyna rozdział *Niecodzienna codzienność* poświęcony istocie piękna, a w szczególności piękna w prawdzie. Chodzi tu o piękno łączące się z *subtelnością, wdziękiem, wytwornością*. Tutaj zamieszczone zostały scenariusze 19 zajęć warsztatowych wraz z dokumentacją fotograficzną.

W kolejnym rozdziale, zatytułowanym *Przedmioty*, omówiono postrzeganie świadome i istotę uwagi. Zaprezentowane zostały scenariusze i opisy wybranych 11 zajęć.

Końcowy rozdział nosi tytuł *W poszukiwaniu piękna*. Autorzy zachęcają w nim do rezygnacji z przyzwyczajen percepcyjnych i instrumentalnego rozumowania. Proponują odejście od postrzegania rzeczy i świata w sposób jednowymiarowy. Służą temu prezentowane scenariusze wybranych 11 ćwiczeń.

Książka została opracowana z myślą o nauczycielach, metodykach oraz studentach wielu specjalności pedagogicznych, edukacji artystycznej i arteterapii w taki sposób,

by mogła stanowić dla nich wartościową pomoc. Mogą z niej z powodzeniem korzystać wszyscy, którzy prowadząc różne rodzaje zajęć, poszukują nieskomplikowanych i atrakcyjnych metod pracy, dających uczestnikom radość tworzenia i zwiększających efektywność ich działań.

Do opublikowania *Od realności do wyobraźni. Ćwiczeń i warsztatów z uważności dla dzieci, młodzieży i dorosłych* przyczyniło się wiele osób i instytucji. Autorzy dziękują przedstawicielom wszystkich instytucji, uczelni i ośrodków, które umożliwiły realizację zajęć. Pragną też wyrazić wdzięczność uczestnikom warsztatów – za gotowość do udziału w zajęciach, chęć słuchania i działania, zadawane pytania, dzielenie się spostrzeżeniami. Bez nich ta książka nie mogłaby powstać.

Autorzy pragną podziękować również prof. dr hab. Katarzynie Krasoń za recenzję książki, a także zespołowi Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego za wysiłek włożony w wydanie tej publikacji.

Wiesław i Barbara Karolakowie
Łódź, styczeń 2023 r.

I

Wprowadzenie

OD REALNOŚCI DO WYOBRAŹNI

REALNOŚĆ I WYOBRAŹNIA

Realność to rzeczywistość, która w znaczeniu potocznym rozumiana jest jako *wszystko, co istnieje*. Realność pojmowana jest też jako wartość (*wartość realna, wartość urealniona, wartość ekonomiczna*). Termin *rzeczywistość* w najszerszym znaczeniu zawiera wszystkie byty – zarówno widzialne, jak i pojęciowe (wprowadzone np. przez filozofię). Warto tutaj zwrócić uwagę, że w filozofii zachodniej istnieje hierarchia poziomów pojęć rzeczywistości: od subiektywnej do obiektywnej, opisywanej za pomocą faktów, a nawet modeli rzeczywistości. Inne podejście do rzeczywistości występuje w dość skomplikowanych wschodnich filozofiach, takich jak hinduizm czy buddyzm.

Pojęcie **wyobraźni** od wieków zaprzętało myśli największych filozofów, np. Platona czy Arystotelesa. Ale co to jest *wyobraźnia* dziś i jak ją zdefiniować na potrzeby naszych rozważań? W ogólnym ujęciu wyobraźnia to zdolność do tworzenia i przywoływania wyobrażeń oraz myśli. Jednocześnie według tej definicji jest to umiejętność wyobrażania sobie czegoś, co w realnym świecie jest mało prawdopodobne.

Jak możemy udowodnić ludzką zdolność do tworzenia wyobrażeń oraz marzeń? Wiele ogólnych definicji opiera się na przekonaniu, że źródłem przechowywanych w pamięci wyobrażeń są zmysły. W socjologii istnieje pojęcie *wyobraźni socjologicznej*, którą Charles Wright Mills nazywa jedną z kompetencji niezbędnych do świadomego, pełnego uczestnictwa w społeczeństwie. Polega ona na zdaniu sobie sprawy z tego, że człowiek jest istotą społeczną – żyje w otoczeniu innych ludzi. Jest to umiejętność postrzegania siebie samego wśród innych, zauważania swojego miejsca, powiązań i relacji z innymi; to świadomość własnej pozycji i roli w strukturze społecznej. Wyobraźnia pozwala lepiej odnaleźć swoje miejsce i sprecyzować pełnioną przez siebie rolę. *Wyobraźnia socjologiczna* umożliwia nam zrozumienie historii i biologii oraz zachodzących w społeczeństwie relacji między nimi (Wright Mills, 1959). Z punktu widzenia biologii wyobraźnia jest wytworem prawej półkuli mózgu i nieodłącznym elementem ludzkiej świadomości.

Od realności do wyobraźni to w zasadzie rozważania o rzeczywistości, czyli o przedmiotach, a także o zjawiskach zachodzących w wyobraźni, które mają nas doprowadzić do podmiotowości. A więc: przedmiot i podmiot...

Dokonania współczesnej filozofii doprowadziły do tego, że współczesny człowiek widzi, że znalazł się nie tylko w świecie przedmiotów i zjawisk świata przedmiotowego, mającego charakter obiektywny, lecz także w świecie rozumień, ustanowionych przez niego samego. Człowiek zatem stoi obecnie wobec dwóch światów: świata przedmiotowego i świata rozumień tych przedmiotów (Stasiak red., 2002, s. 14). Dlaczego dążąc do obszaru podmiotowego, wkraczamy w obszar przedmiotowy? W obszarze przedmiotowym upatruje się ogromnych pokładów pomysłów na wprowadzenie innowacji i pozytywnych skutków dążenia do rozwoju podmiotowego.

Dziś nasz postrzegalny świat charakteryzuje się dezorganizacją i rozszczepieniem. Perceptywne przyjmowanie informacji (postrzeganie podświadome) jest w istotny sposób zakłócanie przez nadmiar bodźców, którymi jesteśmy codziennie atakowani – ogrom danych, których nie jesteśmy w stanie uporządkować. Może to prowadzić do niepożądanych zmian zachowania. Aperceptywne przyjmowanie informacji (postrzeganie świadome) uniemożliwia to, że coraz rzadziej mamy czas na refleksję, na zadowalające uporządkowanie danych, a co ważniejsze – ich interpretację i ocenę. Naturalny cykl *postrzeganie – myślenie – działanie* przebiega często tylko fragmentarycznie.

Ponieważ ludzki system przetwarzania informacji jest z natury bardzo ekonomiczny, trudno uchronić się przed zalewem informacji i skłonić świadomość do ambitniejszej aktywności umysłowej niż tylko oglądanie telewizji. Im obfitszy jest strumień bodźców, tym większe prawdopodobieństwo, że mu ulegniemy. Są to więc formy strukturalnej przemocy, którym należy przeciwdziałać, by mógł nastąpić rozwój zmysłów i wynikająca stąd czynna konfrontacja z rzeczywistością (Karolak, 1998).

Trzy podstawowe zasady natury: spokój, zróżnicowanie i samoorganizacja powinny przeważać w naszych kontaktach ze światem. Ponieważ reguły rządzące światem mediów mają charakter wprost przeciwny, coraz bardziej oddalamy się od zasad naturalnych. Popadamy w nieuchronny konflikt, w postawy agresywne względem obiektów naturalnych, sytuacji i procesów. Aby zrozumieć, jak przebiega postrzeganie i przetwarzanie bodźców w świecie mediów, musimy poświęcić szczególną uwagę procesom postrzegania wewnętrznego. Tylko w ten sposób nauczymy się odróżniać spostrzeżenia prawdziwe od nieprawdziwych i adekwatnie je traktować.

W każdej epoce w systemie samokształcenia ważne miejsce zajmował proces nabywania wiedzy o świecie. Człowiek zdobywał znaczną część wiedzy w wyniku doświadczenia osobistego. Doświadczenie to było niezbędne do rozwiązywania wielu problemów. Wydaje się, że i dziś celem procesu uczenia się jest kształtowanie postawy badawczej. Człowiek powinien zauważyć, że otoczenie nie jest strukturą trwałą, a świat ciągle się przekształca – to z całą pewnością ułatwia dostrzeganie wielu złożonych kwestii.