

# Ćwiczenia arteterapii

## 1. Ćwiczenie – CO O MNIE MÓWI MOJE IMIĘ?

Materiały: Kartka A4 lub A3, pastele lub kredki

Polecenie:

Narysuj swoje imię.

Ćwiczenie ma na celu przedstawienie się uczestników za pomocą spontanicznego narysowania imienia – bez specjalnego zastanowienia, intuicyjnie, używając kolorów i kształtów, które przyjdą na myśl. Inna wersja ćwiczenia – przed narysowaniem można dać czas uczestnikom na zastanowienie się, jak chcą siebie przedstawić – jakie cechy podkreślić czy zawrzeć jakieś symbole lub znaki szczególne. Imię można narysować używając liter, ale też potraktować je w zupełnie abstrakcyjny sposób.

Omówienie prac następuje przez próbę „odszyfrowania” obrazu przez grupę, poprzez skojarzenia i odczucia. Autor konfrontując się z wypowiedziami sprawdza czy są one spójne z tym, co chciał przekazać. Na końcu autor ma czas na wypowiedź i odniesienie się do refleksji grupy oraz własnych intencji i przemyśleń.

## 2. Ćwiczenie – ZMIANA

Materiały: 2 kartki A4 lub A3, pastele, klej

Polecenie:

1. Narysuj coś, z czego nie jesteś dumna/dumny.

Co to będzie? Jakie będzie mieć kolory i kształt?

Wyobraź to sobie, a następnie narysuj na kartce.

2. Spójrz na narysowany obraz. Jakie emocje się w Tobie budzą?

Teraz podrzyj obraz na dowolną ilość elementów.

3. Na nowej kartce - przyklej wszystkie części podartego obrazka układając je w nowy obraz - symbol zmiany i nowej rzeczywistości obrazujący zmianę tego, z czego nie jesteś dumna/dumny na to, z czego jesteś. Po dokończeniu klejenia, jeżeli poczujesz taką potrzebę, możesz coś dorysować korzystając z kolorów, na jakie będziesz mieć ochotę.

Ćwiczenie ma na celu uzmysłowienie własnych możliwości sprawczych i potencjału do zmiany tego, co wydaje się dla nas trudne, a co chcemy zmienić. Ćwiczenie pokazuje, jak może wyglądać taka droga do zmiany i jaki my mamy do niej stosunek.

Omówienie, w zależności czy jest to działanie indywidualne czy w grupie, dotyczy kolejno poszczególnych etapów ćwiczenia. Po każdym kolejnym korku, zadajemy pytania dotyczące odczuć i refleksji uczestników.

### **3. Ćwiczenie – CO DAJĘ, CO BIORĘ**

Materiały: Kartka A4 lub A3 z namalowanym okręgiem, pastele, kolorowe sypkie materiały (piasek, mąka, przyprawy itp.)

Polecenie:

1. Pomyśl o jednej rzeczy, którą dajesz światu jako dobro od siebie. Teraz pomyśl o jednej rzeczy, którą bierzesz od świata jako dobro dla siebie.
2. Wypełnij mandalę uwzględniając te dwa elementy – to co dajesz dobrego i to, co dobrego otrzymujesz. Możesz użyć kolorowych materiałów (np. kredek) i użyj sypkich materiałów (piasku, mąki, przyprawy)

Celem ćwiczenia jest znalezienie równowagi między tym co daję, a tym co biorę. Zaobserwowanie jak się z tym czuję i czy to mi służy. Materiały wykorzystane w ćwiczeniu mają pokazać pewną trwałość bądź ulotność wybranych przez uczestników elementów – tego co dają, a co biorą od świata dla siebie.

Omówienie następuje po skończonej pracy. Możesz zadać następujące pytania:

Co czułaś/łeś podczas tworzenia?

Co przedstawia obraz?

Co czujesz patrząc na pracę?

Jakie masz refleksje na temat obrazu, który powstał?

Co jest ulotne a co trwałe?

Czy jesteś zadowolona/zadowolony z tego, co dajesz, a co bierzesz?

Czy chciałabyś/chciałbyś coś zmienić?

Dalszym etapem ćwiczenia może być wdrożenie ewentualnych zmian i dalsze omówienie.

## LITERATURA:

Chmielnicka-Plaskota A., „Metoda projektu w edukacji i arteterapii”

Łoza B., Chmielnicka - Plaskota A., Rudowski T.: „Arteterapia: od teorii do terapii. Podręcznik Przedmiotu.”

Konieczna E., „Biblioterapia w praktyce”

Malichiodi C., „Arteterapia”

Olinkiewicz E., Repsch E. (red.), „Warsztaty edukacji twórczej”

Popek S., „Barwy, a psychika”

Popek S., „Aktywność twórcza dzieci i młodzieży”