

## Arteterapia

Arteterapia má význam z individuálneho aj skupinového hľadiska. Podporuje človeka ako jednotlivca, aj ako člena skupiny a spoločnosti.

*Všeobecné individuálne ciele arteterapie:*

- Tvorivosť a spontaneita,
- Budovanie dôvery, sebahodnotenia, uskutočňovanie vlastných možností,
- Zvyšovanie osobnej autonómie a motivácie, rozvoj jedinca,
- Sloboda rozhodovania, experimentovania, overovania nápadov,
- Vyjadrenie citov, emócií, konfliktov,
- Práca s fantáziou,
- Vhľad, uvedomovanie si seba samého, reflexia,
- Utriedenie si skúseností vizuálne aj slovne,
- Relaxácia.

*Všeobecné sociálne ciele arteterapie*

- Uvedomiť si uznanie a ocenenie druhých, schopnosť ho druhým poskytnúť,
- Spolupráca, zapojenie sa do skupinovej činnosti,
- Komunikácia,
- Zdieľanie problémov a skúseností,
- Objavovanie univerzality skúsenosti / jedinečnosti jedinca,
- Vzťahovanie sa k druhým v skupine, porozumenie vlastnému vplyvu na druhých a na vzťahy.
- Spoločenská podpora a dôvera,
- Skupinová kohézia,
- Objavovanie skupinových tém.

**Techniky arteterapie** možno rozdeliť do kategórií podľa toho aký cieľ prioritne sledujú.

Sú to napríklad:

- Techniky zamerané na spoznávanie klienta (klientov) a vytvorenie vzťahu,
- Techniky zamerané na sebaspoznávanie,
- Techniky zamerané na pocity a emócie,
- Techniky posilňujúce žiaduce správanie,
- Techniky zamerané na tréning určitých schopností, napr. koncentrácie,
- Techniky zamerané na zmiernenie stresu a relaxáciu,

- Techniky riešiace rôzne všeobecné témy,
- Techniky práce vo dvojici,
- Tvorba skupinových obrazov a skupinové interakčné hry,
- Témy zamerané na rodinné vzťahy,
- Techniky, ktoré prepojujú výtvarné umenie s inými prostriedkami

V SLVS Senec je arteterapia zaradená ako súčasť výtvarnej výchovy alebo výchovy umením. Výučba výtvarnej výchovy vychádza z platných učebných osnov, je však doplnená o techniky arteterapie vzhľadom k špecifickým potrebám klientov. *Cieľom* je počas tvorby výtvarných diel u detí navodiť uvoľnenie, odstránenie stresu a napätia, prehĺbiť sebauvedomovanie a empatiu, podporiť schopnosť komunikovať s druhými a riešiť konflikty. Arteterapia je pre prácu s deťmi trpiacimi ADHD vhodná aj preto, že poskytuje priestor pre vyjadrenie impulzívnej a motorickej aktivity.

Arteterapeutické stretnutia prebiehajú v skupine detí podľa veľkosti triedy. Ich obsah je rôznorodý. Každá hodina je zameraná na určitú tému a sleduje konkrétny cieľ.

Témy, ktorým sa budeme venovať sú nasledovné:

1. Ja - Cieľom témy je podporiť sebauvedomovanie, sebadôveru a realistické sebahodnotenie. Pri tvorbe si položíme otázky ako: Kto som? Čo mám rád? Čo nemám rád? Aké sú moje plány do budúcnosti? V čom som a nie som dobrý?

2. Ty - Téma má podporiť schopnosť pochopiť druhého, spolupracovať.

3. My - Pôjde o vytváranie spoločného diela, pri čom bude nutné komunikovať, dokázať sa s druhými dohodnúť. Téma tiež má podporiť uvedomenie si svojej roly a svojho správania v skupine.

4. Moje okolie, život spoločnosti – Téma zameraná na významné spoločenské udalosti, sviatky, ročné obdobia.

Tieto témy spracujeme s použitím techník z vyššie uvedených kategórií. Obzvlášť sa zameriame na:

- Podporu sebauvedomovania a sebaspoznávania,
- Navodenie relaxácie, uvoľnenia, odreagovanie napätia,
- Zvýšenie schopnosti koncentrácie a iných zručností,
- Schopnosť pracovať vo dvojici a v skupine.

Napriek tomu, že arteterapia prebieha skupinovú formou, dbáme na špecifické potreby každého dieťaťa vzhľadom k jeho konkrétnym ťažkostiam a tiež vzhľadom na vývinovú úroveň dieťaťa. Vychádzame z potrieb detí a prihliadame na ich schopnosti a možnosti.