

TERAPIA PEDAGOGICZNA
WARSZTATY I SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Anna Pikała
Magdalena Sasin

Arteterapia

Scenariusze
zajęć

Arteterapia

Scenariusze
zajęć



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO



Anna Piąta
Magdalena Sasin

Arteterapia

Scenariusze zajęć



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2016

Anna Pikała, Magdalena Sasin – Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu
Katedra Edukacji Artystycznej, 91-408 Łódź, ul. Pomorska 46/48

RECENZENT

Wiesław Karolak

REDAKTOR INICJUJĄCY

Monika Borowczyk

REDAKTOR WYDAWNICTWA UŁ

Bogusława Kwiatkowska

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/kolinko_tanya

© Copyright by Authors, Łódź 2016

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2016

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.07156.15.0.K

Ark. wyd. 9,0; ark. druk. 10,375

ISBN 978-83-8088-014-6
e-ISBN 978-83-8088-015-3

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

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Rozdział I. Główne założenia: czym jest arteterapia	11
1. Terapeutyczne właściwości sztuki	11
2. Pojęcie arteterapii, jej rodzaje i koncepcje	15
3. Proces arteterapeutyczny	28
4. Kompetencje zawodowe osób zajmujących się arteterapią	32
4.1. Nauczyciel i wychowawca	36
4.2. Arteterapeuta	37
Rozdział II. Podstawy teoretyczne wybranych dziedzin arteterapii: którą z nich wybrać?	39
1. Muzykoterapia	39
1.1. Muzykoterapia aktywna	43
1.1.1. Wykonawstwo	43
1.1.2. Improwizacja	43
1.1.3. Komponowanie	44
1.2. Muzykoterapia receptywna	45
1.2.1. Relaksacja	45
1.2.2. Wizualizacja	46
1.2.3. Techniki oparte na piosenkach	46
2. Plastykoterapia	48
2.1. Grafoterapia w postaci psychorysunku	49
2.2. Malowanie spontaniczne	51
3. Choreoterapia	54
4. Biblioterapia	63
4.1. Bajkoterapia	66
4.2. Mitoterapia	69
4.3. Poezjoterapia	70
4.4. Autobiograficzna twórczość literacka	71
5. Teatroterapia	73
6. Filmoterapia	82
7. Fotografoterapia	85
8. Terapie pokrewne	90
8.1. Aromaterapia	91

8.2. Chromoterapia	93
8.3. Hortiterapia	95
8.4. Silvoterapia	96
8.5. Talassoterapia	97
Rozdział III. Praktyczne zastosowanie arteterapii: jak działać?	99
1. Krótka analiza wybranych problemów edukacyjno-wychowawczych....	99
1.1. Integracja grupy i rozwój umiejętności współpracy	99
1.2. Rozwój koncentracji uwagi	101
1.3. Rozwój pamięci	104
1.4. Samoświadomość	107
1.5. Rozwój umiejętności komunikowania się	109
1.6. Diagnoza własnych zainteresowań	110
1.7. Wzrost wiary w siebie i poczucia własnej wartości	111
1.8. Samokontrola	113
2. Zasady konstruowania scenariuszy zajęć oraz projektowania działań arteterapeutycznych	114
3. Autorskie scenariusze zajęć z arteterapii wraz z komentarzem	117
4. Wskazówki metodyczne dla nauczycieli, wychowawców i pedagogów szkolnych	153
Zakończenie	157
Najnowsza literatura polskojęzyczna nt. arteterapii (wybór)	159
Bibliografia	161

WSTĘP

Na naszych oczach zmienia się współczesny świat, oferując coraz większe możliwości poznania i rozwoju jednostki, a jednocześnie wystawiając za to wysoki rachunek, na którym figuruje między innymi zawrotne, nieznane wcześniej tempo życia. Nie wszyscy dają radę sprostać takim wymaganiom. Tu między innymi ma swoje źródło szereg problemów, które występują już wśród dzieci i młodzieży, a które poprzednim pokoleniom były niemal obce.

Jedną z metod przeciwdziałania osamotnieniu jednostki i problemom osobowościowym jest arteterapia. Ma ona rodowód starożytny, ale dopiero w ostatnich latach stała się popularną i docenianą metodą pracy z osobami w różnym wieku, wyróżnianą przede wszystkim ze względu na jej holistyczne podejście do człowieka. Wykorzystywana jest w celach prewencyjnych, diagnostycznych i terapeutycznych.

Wzrastające zapotrzebowanie na prowadzenie zajęć arteterapeutycznych sprawia, że istotnym problemem staje się przygotowanie osób prowadzących tego typu zajęcia. Ideałem byłoby profesjonalne wykształcenie psychologiczne i artystyczne (w wybranej dziedzinie sztuki), zwieńczone gruntownymi studiami arteterapeutycznymi. Tak jednak zdarza się niezwykle rzadko. Autorzy naukowych i metodycznych prac z zakresu arteterapii są zgodni, że niektóre ćwiczenia mogą być prowadzone przez osoby niebędące certyfikowanymi arteterapeutami¹.

¹ Por. m.in. (alfabetycznie): E. Józefowski, *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Wydawnictwo UAM, Poznań 2012; K. Stachyra, *Wstęp do muzykoterapii*, [w:] *Podstawy muzykoterapii*, red. K. Stachyra, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2012; W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Wydawnictwa Uczelniane Akademii Medycznej im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 1994.

Arteterapię coraz częściej stosują między innymi nauczyciele i pedagodzy, chcąc lepiej radzić sobie z problemami wychowawczymi, jakie sprawiają uczniowie, czy po prostu chcąc wzbogacić i urozmaicić swój warsztat pracy. Zachęcają do tego autorzy *Podstawy Programowej*, wyznaczając nauczycielom przedmiotów artystycznych cele pozaartystyczne, podkreślając konieczność połączenia aktywności twórczej uczniów z rozwojem ich osobowości oraz kompetencji społecznych: „Realizacja zajęć powinna umożliwiać rozwijanie aktywności twórczej oraz rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak współdziałanie, współodpowiedzialność, umiejętność prezentacji osiągnięć indywidualnych i osiągnięć grupy, pełnienie różnorodnych funkcji w grupie, umiejętność oceny i wyboru, tolerancja dla gustów i upodobań oraz tradycji kulturowych odmiennych od własnych”². Nauczyciele zachęceni są do wykorzystywania relaksacyjnych właściwości sztuki³ oraz zastosowania jej jako formy wypowiedzi i sposobu kształtowania myślenia twórczego⁴.

Osoby chcące wprowadzić elementy arteterapii do swojej praktyki borykają się z wieloma wątpliwościami, między innymi z właściwym doбором ćwiczeń. Wobec tego wydaje się zasadne przedstawienie przykładowych konspektów zajęć do wykorzystania przez pedagogów i nauczycieli oraz wychowawców.

Niniejsza książka składa się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. Rozdziały teoretyczne mają istotne znaczenie, wskazują bowiem, że arteterapia nie jest jedynie sposobem prowadzenia ćwiczeń, lecz odrębną dziedziną wiedzy, posiadającą własną historię, specyfikę i metodologię. By ją rozumieć i odpowiedzialnie z niej korzystać, niezbędne jest poznanie zaplecza teoretycznego. Rozdziały teoretyczne pozwalają zrozumieć genezę arteterapii, zróżnicowanie poszczególnych dziedzin, filozofię myślenia typową dla tej dyscypliny. Praca arteterapeuty, dysponującego podbudową teoretyczną, przebiega inaczej niż osoby, która jedynie wykorzystuje „przepisy kuchenne” na prowadzenie zajęć. Książka ta nie pretenduje jednak do miana kompendium wiedzy z zakresu arteterapii

² M. Radziejowska, *Komentarz do Podstawy Programowej przedmiotu Muzyka*, <http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2011/02/7b.pdf> [dostęp: 18.10.2015].

³ *Podstawa Programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych*, s. 22, http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2014/08/zalacznik_2.pdf [dostęp: 18.10.2015].

⁴ *Podstawa Programowa przedmiotu Plastyka*, <http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2011/02/7c.pdf> [dostęp: 18.10.2015].

czy też podręcznika akademickiego, ma raczej dać orientację wśród zagadnień teoretycznych tej dziedziny i stanowić punkt wyjścia do bardziej gruntownych studiów.

W rozdziale III znajduje się opis wybranych problemów edukacyjno-wychowawczych, w pracy nad którymi arteterapia może znaleźć zastosowanie. Rozdział ten należy traktować nie jako wyczerpującą ich charakterystykę, lecz zasygnalizowanie najczęstszych niepożądanych zjawisk i uzasadnienie ich wyboru do opracowania w ramach konspektów.

W części praktycznej przedstawiono kompletne scenariusze zajęć, zawierające zawsze ćwiczenia wprowadzające oraz końcowe. Każde zajęcia koncentrują się na jednym celu głównym, co nie wyklucza realizacji celów pobocznych. Taki układ wydaje się optymalny w przypadku stosowania arteterapii w pedagogice, gdzie najczęściej pracuje się w grupach, mając do dyspozycji określony odcinek czasu. Przy każdym scenariuszu podano charakterystykę grupy uczestników (wiek, wielkość grupy), proponowane miejsce zajęć, orientacyjny czas ich trwania oraz wymagane środki dydaktyczne. By ułatwić korzystanie z konspektów, każdy z nich został zaopatrzony w komentarz dotyczący organizacji zajęć i ewentualnych problemów pedagogicznych, które może napotkać prowadzący. Przy niektórych znajdują się także konteksty artystyczne, pozwalające osadzić ćwiczenia w historii sztuki i kultury i zarysowujące szerszą perspektywę, która wspomaga refleksję i pobudza wrażliwość artystyczną.

Niektóre ćwiczenia pochodzą z inwencji własnej autorek i zrodziły się z praktyki pedagogicznej, inne zostały zaczerpnięte z publikacji arteterapeutycznych lub zostały nimi zainspirowane. W tym drugim wypadku zawsze podane jest źródło danego ćwiczenia. Autorki i redaktorzy dołożyli wszelkich starań, by rzetelnie przedstawić źródła ćwiczeń zapożyczonych. W przypadku zauważenia jakichkolwiek niezgodności ze stanem faktycznym, czytelnicy proszeni są o podanie stosownej informacji, która umożliwi uzupełnienie niezbędnych danych w ewentualnych kolejnych wydaniach książki.

Część praktyczną książki dopełnia lista wybranych publikacji polskojęzycznych z ostatnich trzech lat na temat arteterapii. Listę tę przygotowano przede wszystkim z myślą o osobach, które do tej pory nie miały okazji bliżej zetknąć się z tą dziedziną wiedzy.

Uczestników działań arteterapeutycznych najczęściej określa się mianem „klientów” lub „pacjentów”. Określenie „klient”

związane jest z podejściem psychoterapeutycznym, „pacjent” zaś – z podejściem medycznym. By uniknąć tego typu skojarzeń, które w przypadku przedstawionych konspektów byłyby nieuzasadnione, Autorki zdecydowały się na najbardziej neutralny termin „uczestnik”. W części teoretycznej natomiast stosowane są określenia „pacjent” lub „klient” w zależności od przedstawianych treści.

Autorki książki *Arteterapia w działaniach edukacyjno-wychowawczych. Scenariusze zajęć* legitymują się wykształceniem artystycznym i pedagogicznym na poziomie akademickim. Brały udział w szeregu szkoleń i warsztatów arteterapeutycznych w roli uczestników. Mają wieloletnią praktykę związaną z prowadzeniem ćwiczeń z arteterapii wśród studentów różnych specjalności pedagogicznych na Uniwersytecie Łódzkim.

ROZDZIAŁ III

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE ARTETERAPII: JAK DZIAŁAĆ?

1. KRÓTKA ANALIZA WYBRANYCH PROBLEMÓW EDUKACYJNO-WYCHOWAWCZYCH

1.1. INTEGRACJA GRUPY I ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY (A. PIKAŁA)

Integracja (łac. *integratio* + odnowienie) jest terminem mającym wiele znaczeń, który we współczesnej pedagogice zyskuje na wartości. Może odnosić się do: wspólnego kształcenia i wychowania dzieci z brakami rozwojowymi w standardowych (zwykłych) klasach; łączenia ze sobą przedmiotów nauczania przez tworzenie zespolonych programów, bloków tematycznych (związki i zależności wiedzy); współpracy szkoły, rodziny i środowiska lokalnego (tworzenie optymalnych warunków wychowania dla młodego pokolenia)¹.

Z uwagi na złożoność pojęcia integracja jest rozpatrywana nie tylko na gruncie pedagogiki, ale także: socjologii (wytworzenie się więzi społecznej jako zorganizowanego systemu stosunków: instytucji, środków kontroli społecznej, łączącego te elementy w całość spójną i zdolną do trwania oraz rozwoju²); prakseologii (synteza

Integracja – istotna
na gruncie różnych
dziedzin

¹ W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 144–145.

² J. Turowski, *Osiedle mieszkaniowe jako podstawa struktury i organizacji społecznej miasta*, „Studia Socjologiczne” 1967, nr 4.

działań składowych w całość jak najprzydatniejszą do osiągnięcia celu³); psychologii (wewnętrzna integracja osobowości⁴).

Budowanie pozytywnych relacji wśród dzieci i młodzieży jest istotnym elementem wychowawczej pracy szkoły. W wieku szkolnym grupa rówieśnicza staje się źródłem samooceny, poczucia własnej wartości, istotnym „poligonem” ćwiczenia umiejętności nawiązywania relacji w społeczeństwie. Jest czymś w rodzaju „lustra” – w grupie młodzi ludzie budują obraz samego siebie, a także obserwują zachowania innych i ich reakcje w różnych sytuacjach. Obserwują też reakcje kolegów na ich własne zachowanie⁵.

Integracja w szkole
i klasie

Ważnym zadaniem szkoły jest budowa zespołów klasowych, w których źródłem wspólnotowości są zdrowe relacje. W tym celu należy stwarzać uczniom okazje do poznawania siebie nawzajem, zaprezentowania swoich zainteresowań, zdolności, umiejętności (tzw. mocnych stron). Jest to bardzo ważne zwłaszcza w przypadku osób nieśmiałych, wycofanych, mających problemy z komunikacją. Istotne jest, aby uczniowie mieli możliwość odnalezienia podobieństw między sobą (cech, zainteresowań), obszarów, które ich łączą. Poznawanie się i poczucie wspólnotowości można budować stopniowo, od rzeczy zewnętrznych (np. lubiane programy TV) do bardziej osobistych (cechy charakteru, plany na przyszłość). Wskazane jest też stopniowe wprowadzanie zadań wymagających współdziałania, wspólnoty, gdzie każdy uczeń się liczy i pełni określoną rolę. Przynależność do grupy, poczucie bycia akceptowanym, może zaowocować wzrostem poczucia własnej wartości, pozytywną samooceną.

Istotnym wymiarem integracji grupy – obok wspólnoty, jest miejsce na indywidualizm. Funkcjonowanie w grupie wywołuje chęć, by się z nią połączyć, ale także, by się od niej oddzielić, podkreślić swoją autonomię jako jednostki (np. prezentowanie przez uczniów ich oryginalnych cech, zainteresowań)⁶.

Szkoła to nie tylko przestrzeń edukacyjna, ale i społeczna. Dochodzi w niej do wymiany opinii, informacji, poglądów, emocji

³ J. Zieleniewski, *Organizacja zespołów ludzkich*, PWN, Warszawa 1972.

⁴ J. Reykowski, *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji*, [w:] *Psychologia*, red. T. Tomaszewski, PWN, Warszawa 1976.

⁵ M. Winiarski, *Rodzina – szkoła – środowisko lokalne. Problemy edukacji środowiskowej*, Wydawnictwo IBE, Warszawa 2000.

⁶ J. Szymańska, *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*, CMPPP, Warszawa 2002.

(komunikacja werbalna i niewerbalna). Wskazane jest takie budowanie relacji w klasie, aby można w niej było komunikować problemy, kwestie społeczne (dzielenie się poglądami na temat konfliktów, nieporozumień, wyrażanie własnych sądów, mówienie o tym, co się podoba). Nie należy unikać takich rozmów – trudne kwestie muszą znaleźć ujście. Praca w grupie może być też dobrą okazją do podsumowania współpracy (przy realizacji różnych zadań klasowych, szkolnych), udzielania sobie informacji zwrotnych.

Bardzo ważne dla dobrego współdziałania grupy jest określenie relacji między znaczącymi osobami w grupie (rywalizacja). Pojawienie się liderów często powoduje silne napięcia między uczniami, dzieli klasę na podgrupy. W takiej sytuacji można organizować zadania, które obok zadań na współpracę umożliwią prezentację i docenienie rozmaitych umiejętności (pomysłowości) każdego członka zespołu, dadzą szansę odniesienia sukcesu w kolejnych zadaniach różnym (a nie ciągle tym samym) członkom klasowej społeczności⁷.

Ważną kwestią dla współdziałania grupy jest też ustalenie norm grupowych (np. postawa wobec dorosłych) i stworzenie uczniom warunków do podyskutowania o nich. Zasady te powinny być najbliższe rzeczywistości, a uczniowie muszą mieć pewność, na ile przyjęte zasady rzeczywiście obowiązują. Przestrzeganie przyjętych norm nie tylko jednoczy grupę, ale daje jej członkom poczucie bezpieczeństwa⁸.

Plaszczyzna społeczna klasy jest więc ważna dla indywidualnego rozwoju każdego ucznia, ale i kształtowania zdrowych relacji z otoczeniem. Może być cennym obszarem kształtowania umiejętności współpracy, współdziałania i współodpowiedzialności za podjęte działania. Współcześnie grupa rówieśnicza to także czynnik ryzyka (np. agresja, używki, cyberprzemoc), ale też element chroniący młodzież przed podejmowaniem ryzykownych działań, zachowań.

Relacje i rywalizacja
w grupie

1.2. ROZWÓJ KONCENTRACJI UWAGI (M. SASIN)

Koncentracja uwagi jest jedną z najważniejszych zmiennych decydujących o powodzeniu procesu uczenia się. Współcześnie obserwuje się narastające problemy z tym związane, zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Związane jest to z charakterystyką współczesnej

⁷ *Ibidem*.

⁸ *Ibidem*, s. 34.

kultury, która obfituje w tzw. dystraktory, czyli rozpraszacze uwagi. Niezliczone możliwości aktywności wolnoczasowych, bogactwo przekazów medialnych, nowoczesne technologie, łatwość kontaktowania się z innymi w każdym miejscu i czasie – to powoduje, że nauka jawi się jako zajęcie nieciekawe i monotonne, a więc takie, które chce się jak najczęściej przerywać innym, ciekawszym. Szczególne zagrożenie związane jest z komputerem z dostępem do Internetu, który często służy młodzieży do nauki, a jednocześnie jest narzędziem komunikacji i rozrywki. Ceniony współcześnie tzw. multitasking, czyli wielozadaniowość – wykonywane kilku zadań jednocześnie – sprzyja przyzwyczajeniu do rozpraszania uwagi i powierzchowności wykonywanych czynności.

Uwaga mimowolna
i dowolna

Ważne jest przy tym rozróżnienie na uwagę mimowolną (zewnątrzną, egzogenną) – gdzie uczenie się odbywa się niejako mimochodem, i dowolną (wewnętrzną, endogenną), podczas której osoba ucząca się sama świadomie decyduje, na co zwraca uwagę. Uczenie się z wykorzystaniem uwagi mimowolnej dotyczy zwłaszcza małych dzieci; im uczeń starszy, tym większego znaczenia nabiera uwaga dowolna. W przypadku uwagi mimowolnej koncentracja uwagi pojawia się samoistnie, a jej wzmacnianie należy do zadań osoby kształtującej środowisko edukacyjne (rodzica, nauczyciela). W przypadku uwagi dowolnej koncentracja uwagi zależy od uczącego się. Nie jest to zjawisko wymykające się kontroli. Można i należy nad nim pracować, by zwiększyć skuteczność uczenia się. Koncentracja uwagi pozwala lepiej rozumieć, zapamiętywać dokładniej i na dłużej, a zatem uczyć się efektywniej w krótszym czasie.

Zaburzenia koncentracji uwagi i ich przyczyny

Obecnie wzrasta liczba zaburzeń związanych z koncentracją uwagi, co utrudnia pracę nauczycielom, u uczniów powoduje zaś problemy emocjonalne. W związku z tym popularność zyskuje nowy trend w psychologii edukacyjnej, polegający na wykorzystaniu treningów poznawczych do rozwoju funkcji kluczowych dla uczenia się⁹. Na tym gruncie wartościowe mogą się okazać zajęcia arteterapeutyczne. Są one tym bardziej godne uwagi, że w środowisku szkolnym zwykle odbywają się w grupach, a uwaga dowolna, którą mogą ćwiczyć, jest, zdaniem Lwa Wygotskiego, aktem społecznym bazującym na relacji z drugim człowiekiem¹⁰.

⁹ I. Krejtz, *Kompetencje poznawcze. Rola pamięci roboczej i kontroli uwagi w przewidywaniu osiągnięć szkolnych*, Wydawnictwo Akademickie Sedno, Warszawa 2012.

¹⁰ I. Sikorska, *Trening koncentracji. Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2010.

Procesy kontroli uwagi oraz funkcje pamięci roboczej to podstawy efektywności funkcjonowania poznawczego. Wraz z innymi czynnikami, zwłaszcza poziomem inteligencji ogólnej, tworzą one potencjał poznawczy ucznia, niezwykle istotny – często decydujący – dla wyników nauki w szkole.

Zaburzenia kontroli uwagi u dzieci często są błędnie traktowane przez nauczycieli jako wyraz niskich zdolności, co z kolei prowadzi do obniżenia poczucia własnej wartości u dzieci i spadku motywacji do nauki. Dlatego odpowiednia diagnoza problemów poznawczych jest tak ważna. Deficyty w kontroli uwagi można niwelować za pomocą odpowiednich metod nauczania lub trenowania kontroli uwagi. Możliwość treningu związana jest z plastycznością ludzkiego mózgu. Im wcześniejsze rozpoczęcie ćwiczeń kontroli uwagi, tym wyższy poziom funkcjonowania poznawczego jest możliwy do osiągnięcia. Narzędziem pracy nad uwagą, pamięcią i innymi wykonawczymi funkcjami mózgu jest m.in. tzw. neuromuzykoterapia, czyli muzykoterapia mająca za zadanie oddziaływanie na określone struktury mózgowie i zachodzące w nich procesy neurofizjologiczne¹¹.

Poniższe wskazówki mogą okazać się pomocne przy planowaniu zajęć arteterapeutycznych biorących pod uwagę problem koncentracji uwagi:

- każda rozpoczęta czynność powinna zostać doprowadzona do końca, a po zakończeniu zajęć należy uprzątnąć pomocę i uporządkować otoczenie;
- należy odwoływać się do wcześniejszych doświadczeń dziecka;
- wartościowe są ćwiczenia bazujące na ruchu i wykorzystujące zmysł dotyku;
- kontrolę uwagi wzmagają (zwłaszcza u dzieci) wszelkie rytuały, powtarzające się sekwencje czynności, a także powtarzające się teksty i wierszyki;
- należy dokonywać celowej selekcji bodźców i sygnałów, gdyż ich zbyt duża liczba i różnorodność utrudniają koncentrację uwagi;
- utrzymanie uwagi wyzwala dokonana w sposób atrakcyjny prezentacja zabawy lub ćwiczenia przez inną osobę;

Wskazówki dotyczące planowania i przebiegu zajęć

¹¹ L. Konieczna-Nowak, *Wprowadzenie do muzykoterapii*, Impuls, Kraków 2013.

- rozwijaniu kontroli uwagi sprzyja stosowanie zasady stopniowania trudności, a także uwzględnianie indywidualnych cech dziecka oraz zaangażowanie i entuzjazm nauczyciela¹²;
- właściwą przerzutność uwagi (celowe zmienianie obiektu zainteresowania) ułatwiają sygnały wizualne i dźwiękowe.

¹² Na podstawie: I. Sikorska, *Trening...*

3. AUTORSKIE SCENARIUSZE ZAJĘĆ Z ARTETERAPII WRAZ Z KOMENTARZEM (A. PIKAŁA, M. SASIN)

KONSPEKT NR 1

Problematyka zajęć: rozwój umiejętności komunikowania się

Cele: utrwalenie znaczenia właściwej komunikacji w relacjach interpersonalnych, zwracanie większej uwagi na partnerów aktu komunikacyjnego, umiejętność wysłuchania do końca wypowiedzi rozmówcy, formułowanie własnych wypowiedzi w kontekście tematu rozmowy, parafrazowanie wypowiedzi rozmówcy (powtarzanie wypowiedzi rozmówcy własnymi słowami w celu upewnienia się, czy właściwie się ją zrozumiało)

Uczestnicy zajęć (wiek, wielkość grupy): uczniowie gimnazjów (wiek: 13–16 lat), grupa ok. 10-osobowa

Miejsce zajęć: szkoła

Czas trwania zajęć: 60 minut

Zastosowane rodzaje arteterapii: muzykoterapia aktywna, plastykoterapia

Środki dydaktyczne: instrumenty perkusyjne o nieokreślonej wysokości dźwięku, najlepiej bęben afrykański typu djembe, czyste kartki, kredki

Przebieg zajęć (opis ćwiczeń):

- ćwiczenie wprowadzające „Rozmowa na start”. Rozmowa na temat tego, z czym kojarzy się komunikacja. Uczestnicy wraz z prowadzącym siedzą w kole. Prowadzący inicjuje rozmowę na temat znaczenia rozmowy w kontaktach międzyludzkich i najczęstszych problemów z tym związanych. By zachęcić uczestników do wypowiedzi, można poprosić ich o dokończenie następujących zdań dotyczących porozumiewania się: Podczas rozmowy ważne jest, by...; – Najbardziej lubię rozmawiać z ludźmi, którzy...; – W rozmowie mam trudności z...; – Nie lubię rozmawiać z kimś, kto...; Irytuje mnie, gdy...; – W sytuacji konfliktowej staram się... Jeśli zajęcia odbywają się w znającej się grupie (np. klasa szkolna lub jej część), prowadzący może rozpocząć rozmowę od przypomnienia niedawnej sytuacji konfliktowej, w której podłożem problemu były niedostateczne kompetencje komunikacyjne.
- „Rozmowa na bębenku”. Dwie osoby dialogują, rozmowa nie przebiega jednak za pomocą słów, lecz polega na grze na bębenku. Ważne jest, by obie osoby korzystały z tego samego bębna, stojącego pomiędzy nimi, grając na nim na przemian. Uczestnikom należy wyjaśnić, że dźwięki wydobywane z bębna zastępują słowa. Nie ustalamy wcześniej tematu rozmowy. Ważne jest, by „rozmówcy” zwracali dużą uwagę na partnera interakcji, nie „wchodzili mu w słowo”, pozwalali się „wypowiedzieć”,

a jednocześnie swoją wypowiedzią nawiązywali do tego, o czym on przed chwilą „mówił”. Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy wyjaśnić, na czym polega parafrazowanie, czyli powtarzanie wypowiedzi własnymi słowami w celu upewnienia się, czy właściwie się ją zrozumiało, i jaka jest jego rola (lepszy kontakt z partnerem, uniknięcie nieporozumień). Rozmówcy powinni starać się stosować parafrazowanie za pomocą środków muzycznych, w miarę możliwości i umiejętności. Pozostali uczestnicy grupy słuchają, mogą notować swoje spostrzeżenia. Taki muzyczny dialog nie powinien początkowo trwać dłużej niż 3 minuty. Jeśli rozmówcy widocznie się męczą lub nie dogadują, można zakończyć go wcześniej.

- omówienie ćwiczenia „Rozmowa na bębenku”. Prowadzący prosi o podzielenie się swoimi wrażeniami najpierw osoby dialogujące na bębenku, a potem słuchaczy. Pyta osoby grające: czy „rozmowa” była trudniejsza czy łatwiejsza od takiej z użyciem słów; co było najprostsze, a co sprawiało największy kłopot (np. wysłuchanie do końca wypowiedzi drugiej osoby, zanim się zacznie własną; parafrazowanie; nawiązywanie do tematyki wypowiedzi rozmówcy); w jaki sposób zdobyte w ten sposób doświadczenia można wykorzystać w komunikacji werbalnej. Pytamy słuchaczy: czy ich zdaniem uczestnicy ćwiczenia mieli problem z porozumieniem się, czy „rozmowa” przebiegała bez zakłóceń; czy domyślają się, na jaki temat była rozmowa. Następnie konfrontujemy opinie świadków z relacjami rozmówców. Jeśli grupa jest mała, najlepiej, by wszyscy mogli wziąć udział w ćwiczeniu jako grający.
- „Mój nastrój, moje marzenia”. Dobieramy uczestników w pary drogą losowania (np. rozlosowujemy wśród nich karteczki ze zdjęciami zwierząt; każde zdjęcie jest podwójne; osoby, które wylosowały takie samo zdjęcie, tworzą parę); wszyscy wykonują rysunek kredkami „Mój nastrój, moje marzenia”. Wykonane rysunki omawiają tylko w parach. Autor rysunku słucha, jak druga osoba z pary mówi o jego nastroju i marzeniach. Jeśli wypowiedź jest niezgodna z intencjami autora, uzupełnia, wyjaśni, komentuje. Osoba omawiająca ma wówczas za zadanie sparafrazować wypowiedź autora rysunku, czyli powiedzieć własnymi słowami to, co usłyszała, by upewnić się o właściwym rozumieniu. Później następuje zmiana w parach, tak aby każdy rysunek został omówiony¹. Prowadzący powinien zwrócić uwagę, by uczestnicy wykorzystywali doświadczenia komunikacyjne z ćwiczenia poprzedniego, np. czekali, aż partner skończy swoją wypowiedź, zanim sami zaczną mówić.

¹ Na podstawie: B. Sekuła, C. Pielok, *Zajęcia warsztatowe dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Scenariusze na użytek poradni psychologiczno-pedagogicznych*, Wydawnictwo Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa 1996, s. 29.

- „Rozmowa na zakończenie”. Prowadzący pyta uczestników o najważniejsze momenty ich działań w poszczególnych ćwiczeniach. Prosi o wypowiedź: W jaki sposób opisał(a)byś dzisiejsze zajęcia koledze lub koleżance, których z nami nie było?

Konteksty pedagogiczne i artystyczne: Zastosowanie bębna w ćwiczeniu dotyczącym komunikacji nie jest przypadkowe, choć można wyobrazić sobie użycie także innych instrumentów. Bęben jest bowiem instrumentem niosącym znaczny potencjał symboliczny; symbolizuje między innymi porozumienie i komunikację. Już kilka tysięcy lat p.n.e. bębny pełniły szereg funkcji pozamuzycznych, m.in. w Egipcie, Sumerii i Mezopotamii. Przypisywano im właściwości magiczne i uważano za święte, a procesowi ich wyrobu towarzyszyło wiele rytuałów. Drewniane bębny afrykańskie, wśród nich djembe, w sposób szczególny związane są z procesem komunikacji, co wiąże się z ich tradycyjnym zastosowaniem. Na takim bębnie gra się bezpośrednio rękami, bez użycia dodatkowych przedmiotów, np. pałek, co uwypukla związek instrumentu z myślami i uczuciami grającego.

KONSPEKT NR 2

Problematyka zajęć: rozwój umiejętności komunikowania się – komunikacja niewerbalna

Cele: utrwalenie znaczenia właściwej komunikacji w relacjach interpersonalnych, zwracanie większej uwagi na partnerów aktu komunikacyjnego, rozwój umiejętności niewerbalnego komunikowania się, ćwiczenie czytelności przekazów komunikacji niewerbalnej, zwracanie uwagi na czytelność i zgodność z intencją wysyłanych przez siebie sygnałów niewerbalnych, dostrzeżenie znaczenia właściwej komunikacji w relacjach interpersonalnych, utrwalenie znaczenia sygnałów niewerbalnych w procesie komunikacji

Uczestnicy zajęć (wiek, wielkość grupy): uczniowie liceów (16–19 lat), grupa 10–20 osób

Miejsce zajęć: szkoła, dom kultury, centrum zajęć pozaszkolnych

Czas trwania zajęć: 45 minut

Zastosowane rodzaje arteterapii: drama, plastykoterapia, filmoterapia

Środki dydaktyczne: kartki formatu A3, kredki, film *Turysta* w reż. Rubena Östlund-a bez ścieżki dźwiękowej i bez napisów, schematyczne rysunki termometru do ćwiczenia ewaluacyjnego „Termometr opinii”

Przebieg zajęć (opis ćwiczeń):

- ćwiczenie na rozgrzewkę: „Pokaż nam swój nastrój”. Każdy z uczestników po kolei przedstawia pozostałym swój aktualny nastrój i samopoczucie, zastygając w wybranej pozie. Można używać także mimiki. Pozostali zgadują,

co bohater chciał pokazać i następuje konfrontacja z jego intencjami. W łatwiejszej wersji tego ćwiczenia najpierw wypisujemy na tablicy kilka–kilkanaście najczęściej pojawiających się nastrojów, a każda poza musi być realizacją jednego z nich. Omawiając ćwiczenie, należy zapytać, czy trudno jest wyrazić w ten sposób swój nastrój? Czy każdy z uczestników był pewien, jaki nastrój właśnie przeżywa i jaki chce pokazać? Czy obserwatorzy mieli trudności z odczytaniem komunikatów?

- „Wspólne dzieło”. W parach uczestnicy rysują wspólny rysunek na kartkach formatu A3. Dzieło powinno być wspólne, rysowanie np. dwóch rysunków na dwóch różnych częściach kartki jest nieprawidłowe. Autorzy najpierw krótko uzgadniają temat wspólnego rysunku; można wyznaczyć czas trwania tej rozmowy, np. 30 sekund, 1 minuta. Potem muszą porozumiewać się bezsłownie, nie powinni jednak zmieniać ustalonej tematyki.
- „Niemy film”. Uczestnicy oglądają fragment filmu *Turysta* (2014, reż. Ruben Östlund, oryginalny tytuł: *Force Majeure*, minuty: 49' do 54') bez ścieżki dźwiękowej. Przedstawia on rozmowę czterech osób w pokoju hotelowym. Zadaniem osób wykonujących ćwiczenie jest zwrócenie uwagi na sygnały niewerbalne wysyłane przez bohaterów: należy spróbować rozstrzygnąć, jakie uczucia przeżywa każdy z nich i jakie stanowisko przyjmuje wobec omawianego w filmie problemu, a także zaobserwować, jakie relacje łączą bohaterów (formalne, uczuciowe). Po obejrzeniu następuje rozmowa na ten temat, a następnie uczestnicy ponownie oglądają ten sam fragment filmu, tym razem z dźwiękiem. Na zakończenie ćwiczenia powinna odbyć się rozmowa o tym, czy udało się prawidłowo odczytać sygnały niewerbalne, co było najłatwiejsze, a co najtrudniejsze. Podczas rozmowy można nawiązać też do sytuacji realnych.
- ćwiczenie kończące: „Termometr opinii”. Każdy z uczestników otrzymuje rysunek termometru, na którym zaznacza, w jakim stopniu podobały mu się zajęcia: im wyższy słupek „rtęci”, tym lepsza ocena zajęć. W małej grupie o uzasadnienie oceny można poprosić każdego uczestnika zajęć, w grupie większej może wypowiedzieć się kilka wybranych osób lub te osoby, które same się zgłoszą. Swoją ocenę zaangażowania uczestników może też wystawić prowadzący (uwaga: musi to być ocena zaangażowania, a nie np. jakości wytworu artystycznego czy poziomu talentu).

Wskazówki dotyczące organizacji zajęć: Można przygotować także inny fragment filmu, na wypadek gdyby okazało się, że wiele osób oglądało film *Turysta* i dobrze go pamięta. W takiej sytuacji bowiem ćwiczenie byłoby mniej skuteczne. Prowadzący powinien wcześniej obejrzeć cały film i dobrze go znać, nie powinien jednak uczestnikom niczego sugerować.

ZAKOŃCZENIE

Od kilkunastu lat na świecie i w Polsce obserwuje się wzmożone zainteresowanie arteterapią zarówno jako dziedziną badań naukowych, jak i działań praktycznych. Przyszłość praktyki arteterapeutycznej jest zdeterminowana wieloma czynnikami, m.in. przygotowaniem nauczycieli, wychowawców, arteterapeutów, rozwojem nowych mediów, kondycją społeczno-ekonomiczną kraju. Optymizmem napawa fakt, że potrzeba rozwoju działań praktycznych w poszczególnych dziedzinach arteterapii wiąże się ze wzrostem możliwości profesjonalnego kształcenia i doskonalenia zawodowego w tym zakresie. Wzrasta także społeczne zapotrzebowanie na takie formy zajęć, coraz powszechniejsze jest bowiem przekonanie o zasadności stosowania różnych form arteterapii. Wymaga to realizacji wciąż nowych zadań, które są zdolne inspirować kolejne cele. Autorki żywią nadzieję, że przygotowana przez nie pozycja choć w niewielkim stopniu przyczyni się do rozwoju praktyki arteterapeutycznej w Polsce, zwłaszcza wśród pedagogów.

Z pewnością w efektywnym wykorzystaniu potencjału arteterapii w działaniach edukacyjno-wychowawczych pomocne byłoby opracowanie i wdrożenie szczegółowych zasad regulujących warunki jej stosowania w różnych obszarach kształcenia młodego pokolenia.

Autorki niniejszego opracowania żywią nadzieję, że zawarte w nim treści, a zwłaszcza część praktyczna, skłonią przyszłych i obecnych pedagogów do refleksji nad możliwością stosowania ćwiczeń z elementami arteterapii w działaniach szkolnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Zawarte w książce propozycje scenariuszy zajęć mają charakter otwarty i mogą podlegać modyfikacji w zależności od szczegółowych celów i warunków ich realizacji. Świadczą o potrzebie wprowadzania zmian w realizacji zajęć z dziećmi i młodzieżą, w trosce o poprawę ich szans rozwojowych, ale także szans rozwojowych samych prowadzących zajęcia.

Powstanie i popularność arteterapii wyrastają z przekonania o potrzebie podejścia do człowieka jako integralnej, psychofizycznej jednostki oraz potrzebie doceniania i szanowania jego indywidualnej wrażliwości. Udział w praktyce arteterapeutycznej, zarówno w charakterze uczestnika, jak i prowadzącego (po uzyskaniu odpowiednich umiejętności), sprzyja upowszechnieniu tej cennej postawy.

NAJNOWSZA LITERATURA POLSKOJĘZYCZNA NT. ARTETERAPII (WYBÓR)

- Arteterapia jako praktyka oddziaływań artystycznych i terapeutycznych*, red. E. Józefowski, J. Florczykiewicz, Wydawnictwo UAM, Poznań–Kalisz 2012
- Arteterapia w nauce i praktyce. Teoria – rozwój – możliwości*, red. A. Glińska-Lachowicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2015
- Arteterapia w wymiarze kreacji... Poszukiwania, drogowskazy, refleksje*, red. A. Stefańska, Wydawnictwo UAM, Poznań–Kalisz 2012
- Arteterapia*, t. I – *Teoria*, t. II – *Praktyka*, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, Difin, Warszawa 2014
- Arteterapia. Podręcznik*, red. Malchiody C., Harmonia Universalis, 2014
- Arteterapia: od teorii do terapii. Podręcznik przedmiotu*, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, Rudowski T., Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2013
- Józefowski E., *Arteterapia w sztuce i edukacji. Praktyka oddziaływań arteterapeutycznych z zastosowaniem kreacji plastycznej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2012
- Karolak W., *Arteterapie. Język wizualny w terapiach twórczości i sztuce*, Difin, Warszawa 2014
- Kordzińska-Grabowska A., *Arteterapia: wykorzystanie technik plastycznych w pracy z uczniem przejawiającym zaburzone zachowania*, Verlag Dashofer, Warszawa 2012
- Rudowski T., *Arteterapia: inspiracje i wartości*, Eneteia, Warszawa 2014
- Stegemann T., Hitzeler M., Blotevogel M., *Arteterapia dla dzieci i młodzieży: muzykoterapia, choreoterapia, terapia sztuką*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2015

BIBLIOGRAFIA

Książki

- Aichinger A., Holl W., *Psychodrama terapia grupowa z dziećmi*, Kielce 1999
- Arteterapia. Podręcznik*, red. C. A. Malchiodi, Harmonia Universalis, Gdańsk 2014
- Arteterapia: od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych*, red. W. Karolak, B. Kaczorowska, Wydawnictwo AHE w Łodzi, Łódź 2011
- Bettelheim B., *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co, Warszawa 1996
- Bieleńska A., *Teatr, który leczy*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2002
- Bilikiewicz T., *Psychiatria kliniczna*, Warszawa 1989
- Borecka I., *Magia ogrodów, czyli o terapeutycznej funkcji ogrodów*, Impuls, Kraków 2010
- Brett D., *Bajki, które leczą, cz. 1*, Wydawnictwo GWP, Sopot 2014
- Brud W. S., Konopacka-Brud I., *Aromaterapia dla każdego*, Białostockie Zakłady Graficzne SA, Białystok 2002
- Brud W. S., Konopacka-Brud I., *Pachnąca apteka. Tajemnice aromaterapii*, Oficyna Wydawnicza MA, Łódź 2008
- Caulker F., *African Dance, Divine Motion*, [w:] *The Dance Experience*, Princetown Book Company, Highstown 2003
- Chmielnicka-Plaskota A., Łoza B., Zielińska A., *Techniki i program z arteterapii*, [w:] *Arteterapia*, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, cz. 1, Difin, Warszawa 2014
- Chomiński J., Wilkowska-Chomińska K., *Historia muzyki, cz. I*, PWM, Kraków 1989
- Craze R., *Relaksacja ciała i umysłu*, Wydawnictwo Klub dla Ciebie, Warszawa 2007
- Demetrio D., *Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisania o sobie*, Impuls, Kraków 2000
- Estreicher K., *Historia sztuki w zarysie*, PWN, Warszawa 1987
- Florczykiewicz J., Józefowski E., *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*, UPH, Siedlce 2011
- Gilroy A., *Arteterapia. Badania i praktyka*, Wydawnictwo AHE, Łódź 2009
- Gładyszewska-Cyulullo J., *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*, Impuls, Kraków 2007
- Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina of Poznań, Poznań 1997
- Golka M., *Socjologia kultury*, Scholar, Warszawa 2007
- Gołaszewska M., *Zarys estetyki*, PWN, Warszawa 1986
- Gurycka A., *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*, WSiP, Warszawa 1989
- Guzowska B., *Origami dla dzieci. Sztuka z papieru*, Wydawnictwo Literat, Toruń 2013
- Handford O., Karolak W., *Portrety i maski w twórczym rozwoju i arteterapii*, Wydawnictwo AHE, Łódź 2009
- Historia medycyny*, red. T. Brzeziński, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000

- Hurlock E. B., *Rozwój dziecka*, PWN, Warszawa 1985
- Jabłoński P., *Origami dla dzieci*, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, Warszawa 2015
- Jasiński Z., *Miejsce zainteresowań w pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły*, [w:] *Rola pasji i zainteresowań w rozwoju osobowości dzieci i młodzieży: I Konferencja Naukowo-Metodyczna „Szukać – znaleźć – promować”*, red. A. Skubacz, Wydawnictwo MODN, Opole 2006
- Józefowski E., *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2012
- Jurkowski H., *Dzieje teatru lalek. Od antyku do romantyzmu*, PIW, Warszawa 1970
- Juul J., *Twoje kompetentne dziecko*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2011
- Kaja B., *Zarys terapii dziecka: metody psychologicznej i pedagogicznej pomocy wspomagającej rozwój dziecka*, Wydawnictwo Uczelniane WSP, Bydgoszcz 1995
- Konieczna E. J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Impuls, Kraków 2004
- Konieczna-Nowak L., *Wprowadzenie do muzykoterapii*, Impuls, Kraków 2013
- Kopaliński W., *Słownik symboli*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1990
- Kopczyński K., *Zainteresowania i system wartości u nieletnich zagrożonych samobójstwem*, Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Warszawa 1994
- Koziełło D., *Taniec i psychoterapia*, Wydawnictwo KMK Promotions, Poznań 2002
- Kozłowska A., *Jak pomóc rodzicom kochanego, ale niezdolnego dziecka?*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2005
- Kozyra B., *Komunikacja bez barier*, Wydawnictwo MTBiznes, Warszawa 2008
- Kratochvil S., *Podstawy psychoterapii*, Zysk i S-ka, Poznań 2003
- Krejtz I., *Kompetencje poznawcze. Rola pamięci roboczej i kontroli uwagi w przewidywaniu osiągnięć szkolnych*, Wydawnictwo Akademickie Sedno, Warszawa 2012
- Krokowski M., Rydzewski P., *Inteligencja emocjonalna*, Imperia SC, Łódź 2004
- Kulmatycki L., *Taniec jako medytacja w ruchu*, [w:] II Konferencja Naukowo-Dydaktyczna *Moc tańca*, z cyklu: „Ruch, Muzyka, Taniec”, Wrocław 14–16 listopada 2003, red. B. Siedlecka, W. Biliński, Wydawnictwo AWF, Wrocław 2005
- Kuźmińska O., *Taniec w teorii i praktyce*, Poznań 2000
- Leksykon psychiatrii*, red. S. Pużyński, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1993
- Machulska H., Pruszkowska A., Tatarowicz J., *Drama w szkole podstawowej. Lekcje języka polskiego w klasach 4–6*, WSiP, Warszawa 1997
- Marek E., *Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą*, [w:] *Sztuka w edukacji i terapii*, red. M. Knapik, W. Sacher, Impuls, Kraków 2004
- Maruszewski T., *Pamięć jako podstawowy mechanizm przechowywania doświadczenia*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. S. Strelau, t. 2, Gdańsk 2004
- May R., *Błaganie o mit*, Zysk i S-ka, Poznań 1997
- Metody i formy terapii sztuką*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2005
- Molicka M., *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, wyd. 2 popr. i uzupełn., Media Rodzina, Poznań 1999
- Molicka M., *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Media Rodzina, Poznań 2002
- Nęcki Z., *Komunikacja międzyludzka*, Antykwa, Kraków 2000
- Nowak P., *Arteterapia w profilaktyce agresji*, [w:] *Arteterapia w edukacji i rozwoju człowieka*, red. M. i T. Siemię, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Warszawa 2008
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001
- Oster G. D., Gould P., *Rysunek w psychoterapii*, GWP, Gdańsk 1999
- Pankalla A., Klaus Z., *Mitoterapia. Historia, teoria i praktyka*, Wydawnictwo Black Unicorn, Poznań 2010
- Pietrusza-Budzyńska M., *Sceniczne pisanie ciałem. Nadzieje pedagoga. Wątpliwości reżysera*, [w:] *...sztuka/ twórczość... edukacja... Współczesne problemy edukacji artystycznej i estetycznej*, red. W. Bobrowicz, Verba, Lublin 2010
- Piszczek M., *Terapia zabawą – terapia przez sztukę*, MEN, Warszawa 1997

- Plutchik R., *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, Harper and Row, New York 1980
- Podstawy muzykoterapii*, red. K. Stachyra, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2012
- Popek S., *Psychoterapeutyczna funkcja dziecięcej ekspresji artystycznej*, [w:] *Twórczość artystyczna w wychowaniu dzieci i młodzieży*, red. S. Popek, Warszawa 1985
- Psychoterapia Tańcem i Ruchem: teoria i praktyka w terapii grupowej*, red. Z. Pędzich, Warszawa 2009
- Read H., *Wychowanie przez sztukę*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1976
- Reykowski J., *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji*, [w:] *Psychologia*, red. T. Tomaszewski, PWN, Warszawa 1976
- Rogers C. R., *O stawianiu się osobą*, Rebis, Poznań 2001
- Rudowski T., *Arteterapia – inspiracje i wartości*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2007
- Rudowski T., *Edukacja plastyczna a arteterapia jednostek nieprzystosowanych społecznie*, [w:] *Prace Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji*, red. T. Rudowski, t. 18, Warszawa 2011
- Rudowski T., *Studia nad arteterapią w ujęciu aksjologiczno-psychologicznym*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2009
- Samulczyk T., *Teatr jako lek lub zamiast lekarstwa*, [w:] *Terapia sztuką w edukacji*, red. L. Kataryńczuk-Mania, J. Karcz, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2004
- Sekuła B., Pielok C., *Zajęcia warsztatowe dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Scenariusze na użytek poradni psychologiczno-pedagogicznych*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 1996
- Sikorska I., *Trening koncentracji. Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2014
- Sikorska I., *Trening koncentracji. Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2010.
- Sillamy N., *Słownik pedagogiczny*, Książnica, Warszawa 1994
- Słownik psychologii*, red. J. Siuta, Zielona Sowa, Kraków 2005
- Stachyra K., *Modele, metody i podejścia w muzykoterapii*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2012
- Stańko M., *Uczestnicy, metody i efekty arteterapii*, [w:] *Arteterapia w medycynie i edukacji*, red. W. Karolak, B. Kaczorowska, Łódź 2008
- Super D. E., *Psychologia zainteresowań*, PWN, Warszawa 1972
- Szulc W., *Arteterapia oparta na wiedzy. Wiedza przydatna organizatorom, nauczycielom i uczestnikom arteterapii*, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy, Legnica 2014
- Szulc W., *Arteterapia: narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Difin, Warszawa 2012
- Szulc W., *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Wydawnictwa Uczelniane Akademii Medycznej im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 1994
- Szulc W., *Muzykoterapia jako przedmiot badań i edukacji*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2005
- Szulc W., *Nauczanie sztuki i arteterapii*, [w:] *Edukacja kulturalna i aktywność artystyczna*, red. D. Jankowski, Poznań 1996
- Szulc W., *Sztuka w służbie medycyny: od antyku do postmodernizmu*, Poznań 2001
- Szulc W., *Współczesne kierunki arteterapii. Arteterapia w programach terapeutycznych dla dzieci i młodzieży*, [w:] *Sztuka dla dziecka jako forma komunikacji społecznej*, red. G. Leszczyński, t. 1, Poznań 2009
- Szuman S., *O sztuce i wychowaniu estetycznym*, Warszawa 1969
- Szumowski W., *Historia medycyny filozoficznie ujęta*, Sanmedia, Warszawa 1994
- Szymańska J., *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*, CMPPP, Warszawa 2002
- Tatarkiewicz W., *Droga przez estetykę*, PWN, Warszawa 1972
- Teatr edukacyjny – komunikacja bez granic*, red. M. Gliniecki, L. Maksymowicz, Wydawnictwo Słupski Ośrodek Kultury, Słupsk 2001
- Turner J. S., Helms D. B., *Rozwój człowieka*, WSiP, Warszawa 1999
- Tuwim J., *Najpiękniejsze wiersze dla dzieci*, Zielona Sowa, Warszawa 2012
- West E., *Przełamywanie pierwszych lodów, integracja i aktywizacja grupy. Materiały szkoleniowe 201 ćwiczeń i gier*, ABC a Wolters Kluwer business, Warszawa 2012

- Winiarski M., *Rodzina – szkoła – środowisko lokalne. Problemy edukacji środowiskowej*, Wydawnictwo IBE, Warszawa 2000
- Wojciszke B., *Pogranicze psychologii osobowości i społecznej: samoocena jako cecha i motyw*, [w:] *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie*, red. B. Wojciszke, M. Plopa, Impuls, Kraków 2003
- Wojnar I., *Estetyka i wychowanie*, PWN, Warszawa 1970
- Zieleniewski J., *Organizacja zespołów ludzkich*, PWN, Warszawa 1972
- Zieliński P., *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2011
- Zimbardo P. G., Johnson R. L., Cann V. Mc, *Psychologia. Kluczowe koncepcje. Motywacja i uczenie się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010
- Zinker I., *Proces twórczy w terapii Gestalt*, Warszawa 1991, s. 67.

Czasopisma

- Bielecka I., Olechnowicz H., Ślósarska-Kowalska Z., *Malowanie Dziesięcioma Palcami*, „Psychologia Wychowawcza” 1964, nr 2, nr 3
- Budnikowski A., Dąbrowski D., Gąsior U., Macioł S., *Pracodawcy o poszukiwanych kompetencjach i kwalifikacjach absolwentów uczelni – wyniki badania*, „e-mentor” nr 4 (64)/2012, <http://www.e-mentor.edu.pl/artykul/index/numer/46/id/946> [data dostępu: 23.09.2015]
- Chmielnicka-Plaskota A., Łoza B., Bednarski P., Zielińska A., *Arteterapia – leczenie poprzez wartości*, „Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny” 2011, nr 3 (3)
- (Brak autora) *Choreoterapia, czyli taniec o potencjale terapeutycznym*, „Na Temat” 2008, nr 1
- Czernianin W., Czernianin H., *Poezjoterapia jako jedna z metod biblioterapii*, „Przegląd Biblioterapeutyczny” 2011
- Golińska L., *Samokontrola emocji. Mit czy rzeczywistość*, „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia” 2000, nr 6, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/63-terapia-uzalenienia-i-wspouzalenienia/340-samokontrola-emocji-mit-czy-rzeczywistosc.html> [dostęp: 29.09.2015]
- Hanek L., *Arteterapia w Polsce*, Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu 1990, nr 57
- Józefowski E., *Arteterapia – praktyka oddziaływań terapeutycznych przy pomocy kreacji plastycznej – pytania i próby odpowiedzi*, „Arteterapia” 2010, nr 2 (9)
- Karwowski L., *Oczekiwanie pracodawców w zakresie kompetencji absolwentów*, „Rynek Pracy” 2003, nr 5, [file:///C:/Users/User/Downloads/100000066%20\(2\),pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/100000066%20(2),pdf) [dostęp: 29.10.2015].
- Konieczńska Z., *Arteterapia i psychorysunek w praktyce klinicznej*, Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu 1990, nr 57
- Kozieliński D., *Terapia tańcem*, „Kultura Fizyczna” 1997, nr 1–2
- Mocza K., Godawa J., *Malowanie słowem, gestem i oddechem... czyli koloroterapia na zajęciach terapeutycznych i rewalidacyjnych*, „Chowanna” 2009, t. 1
- Olesiński P., *Kolor i jego prozdrowotne oddziaływanie*, „Poznańskie Forum Kognitywistyczne. Teksty Konferencyjne”, t. 3, Poznań 2009
- Olszewska B., *Terapia tańcem w terapii*, „Wspólne Tematy” 2010, nr 10
- Olszewska M., *Pisanie książek jako forma autoterapii rodziców dzieci niepełnosprawnych*, „Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej. Drogi terapii”, nr 11, Gdańsk 2013
- Maj A., *Program teatru edukacyjnego*, „Nauczanie Początkowe” 2001, nr 1
- Papaj A., *O kolorach, kształtach, dźwiękach i innych tworzywach arteterapii*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Seria: Pedagogika, 2010, z. XIX
- Pietkun K., Siminiska J., Ogurskowski K., Nowacka K., *Znaczenie terapii zajęciowej w domach pomocy społecznej*, „Journal of Education Health and Sport” 2015, nr 5
- Prokopowicz M., *Biblioterapia – istota, cele i rodzaje*, Biuletyn EBIB 2014, nr 5
- Rogozińska M., *Talassoterapia jako metoda wspomagania terapii logopedycznej dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi i rozwojowymi*, „Journal of Health Sciences” 2013, nr 3

- Sikora E., *Terapia inaczej – arteterapia*, „Arka” 2001, nr 35
- Skorny Z., *Psychospołeczne mechanizmy agresywnego zachowania się a arteterapia*, Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu 1990, nr 57
- Skorny Z., *Teoria psychologiczna jako podstawa arteterapii*, [w:] *Arteterapia. Teoretyczne podstawy arteterapii*, 2 Sesja Naukowa, red. L. Hanek, M. Pasella, Zeszyt Naukowy nr 52, Akademia Muzyczna, Wrocław 1990
- Sprutta J., *Symbolika dłoni w ikonie. Studium teologiczno-ikonograficzne*, „Poznańskie Studia Teologiczne” 2004 (tom 17), s. 181–208
- Szafrańska J., *Nazywam i radzę sobie ze swoimi emocjami – tygodniowy plan i scenariusze zajęć w przedszkolu*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce” 2012, nr 4 (25)
- Szulc W., *Arteterapia w poszukiwaniu tożsamości naukowej*, Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy 2015, nr 1 (14)
- Szulc W., *Kulturoterapia w Związku Radzieckim*, „Kultura i Oświata” 1988, nr 4
- Śniarowska-Tlatlik A., *Choreoterapia i Gestalt*, „Gestalt” 2007, nr 1/2
- Turowski J., *Osiedle mieszkaniowe jako podstawa struktury i organizacji społecznej miasta*, „Studia Socjologiczne” 1967, nr 4
- Waszak T., *Z perspektywy leku. Literaturoznawcze aspekty biblioterapii*, „Litteraria Copernicana” 2013, nr 2

Netografia

- Bach A., *Wprowadzenie*, I Ogólnopolska Konferencja *Hortiterapia – stan obecny i perspektywy rozwoju terapii ogrodniczych*, Kraków, 15 marca 2012, http://hortiterapia.ur.krakow.pl/zasoby/57/hortiterapia_1_konferencja_2012.pdf [dostęp: 11.07.2015]
- European Music Therapy Confederation – oficjalna strona internetowa, <http://emtc-eu.com/> [dostęp: 03.09.2015]
- Humor* – blog w serwisie bloog.pl, <http://humor.bloog.pl/> [dostęp: 15.10.2015]
- Karolak, W., *Edukacja arteterapeutów w Polsce*, strona internetowa *Terapia przez sztukę*, <http://arteterapia.pl/forums/topic/edukacja-arteterapeutow-w-polsce-glos-prof-wieslawa-karolaka> [dostęp: 03.09.2015]
- „Miękkie”, „alternatywne” metody ewaluacji, strona internetowa projektu „Nauczyciel Badacz”, http://www.nauczycielbadacz.pl/data/various/files/narzedzia_badawcze_nb/metody_alternatywne.pdf [dostęp: 26.10.2015]
- Olewicz-Cieślak D., Cholewa M., „Miasto ogród” – historia i terażniejszość ogrodnictwa w Szpitalu Specjalistycznym im. Dr. Józefa Babińskiego w Krakowie, http://hortiterapia.ur.krakow.pl/zasoby/57/7_miasto_ogrod_pelny_tekst.pdf [dostęp: 11.07.2015]
- Podstawa Programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych*, s. 22, http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2014/08/zalacznik_2.pdf [dostęp: 18.10.2015]
- Podstawa Programowa przedmiotu Plastyka*, <http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2011/02/7c.pdf> [dostęp: 18.10.2015]
- Radziejowska M., *Komentarz do Podstawy Programowej przedmiotu Muzyka*, <http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2011/02/7b.pdf> [dostęp: 18.10.2015].
- Schwedel Heather, *Coloring books for adults: we asked therapists for their opinions*, <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/aug/17/coloring-books-adults-therapists-opinions> [dostęp: 12.10.2015]
- Stowarzyszenie Arteterapeutów Polskich „Kajros”, Certyfikaty, <http://www.kajros.pl/certyfikaty.html> [dostęp: 03.09.2015]
- Worldmuseum* – portal historii kultury i sztuki, Model emocji według Roberta Plutchika – polska wersja językowa, <http://www.historiasztuki.com.pl/strony/015-00-00-FILM-LID.html> [dostęp: 15.10.2015]
- Wortal Publicznych Służb Zatrudnienia, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, wyszukiwarka opisów zawodów, <http://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci/wyszukiwarka-opisow-zawodow> [dostęp: 03.09.2015]