**Rola rodziców w terapii przez sztukę**

**Co nazywamy arteterapią? Dla kogo jest przeznaczona? Jaka jest w niej rola rodzica? Na te i inne pytania odpowiedź można znaleźć poniżej.**

Sztuka jest jednym z najpiękniejszych języków ludzkości. Świadczy o wrażliwości i potrzebie emocjonalnego uzewnętrznienia. Każde dzieło stanowi wyraz marzeń, poglądów czy myśli osoby, która je stworzyła. Działalność artystyczna nie tylko korzystnie wpływa na rozwój psychiczny i fizyczny młodego człowieka. Pozwala także dać upust emocjom oraz odreagować stres. Nie przez przypadek wykorzystuje się ją w różnego rodzaju terapiach.

Leczniczy wpływ aktywności plastycznej znano doskonale już w XIX wieku. Pisano wtedy o wzajemnym zbawiennym ,,oddziaływaniu duszy i ciała” (A. Mudrow). Obecnie wiadomo, że korzystanie z różnych dziedzin sztuki wspomaga łagodzenie napięć. Poprzez symboliczne przedstawienie negatywnych lub trudnych doświadczeń najmłodsi wyzbywają się strachu i gniewu. W literaturze specjalistycznej terapie oparte na technikach plastycznych tj. rysowanie, malowanie, wyklejanie czy lepienie w plastelinie, noszą nazwę arteterapii. Można spotkać się także z innymi określeniami np. terapia rysunkiem, plastykoterapia, terapia przez sztukę lub bardziej ogólnie: wychowanie estetyczne czy wspomaganie kreatywności.

Arteterapia przeznaczona jest dla dyslektyków, dzieci nadpobudliwych, niepełnosprawnych oraz posiadających zaburzenia nerwicowe i problemy z bezpośrednim wyrażaniem emocji. Powszechnie stosuje się ją również u dzieci całkowicie zdrowych. Staje się wtedy jedną z form zabawy. Doskonale sprawdza się jako metoda, dająca uczucie odprężenia i spokoju. Jej skuteczność w znacznym stopniu zależy od panującej atmosfery. Zarówno w terapii indywidualnej, jak i grupowej, najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa podopiecznego.

Działalność plastyczna rozluźnia ciało, uwalniając je od stresu. Zachęca też do wyrażania wszelkich uczuć. Daje szansę na ujawnienie tłumionych emocji i trudnych do przekazania myśli. Pozwala odreagować skumulowane napięcia. Jednocześnie zajmuje czas, nie dopuszczając do ciągłego myślenia o życiowych problemach. Tworzenie małych dzieł sztuki dowartościowuje dzieci oraz wpływa na ich ambicję. Sprawia, że stają się coraz bardziej otwarte na świat i wrażliwsze. Sztuka uczy wytrwałości w dążeniu do celu. Ponadto, jak każda forma zabawy, jest źródłem radości. Rozwija wyobraźnię, pamięć i koncentrację. Zaszczepia zaradność i samodzielność.

Zdecydowana większość rodziców korzysta, bardziej lub mniej świadomie, z zalet arteterapii. Zapisując pociechę na różnego rodzaju zajęcia dodatkowe wpływa pozytywnie na rozwój psychiczny i fizyczny dziecka. Posyłając je na zajęcia korekcyjne pomaga nadrobić ewentualne zaległości oraz usprawnić zaistniałe zaburzenia. Doświadczenie oferowane przez specjalistów jest bardzo ważne. Najcenniejszy okazuje się jednak wkład w wychowanie włożony przez samych rodziców. Warto poznać podstawowe zasady terapii przez sztukę i stosować je w domu czerpiąc wiedzę z literatury i kursów samodoskonalących. Indywidualna praca z dzieckiem sprzyja nawiązaniu jeszcze silniejszych więzi emocjonalnych. Pozwala ponadto na bieżącą kontrolę nad trudnościami napotykanymi przez najmłodszych, którzy przebywając w dobrze znanym środowisku, czują się bezpiecznie i chętniej uzewnętrzniają.

Jednym z najpopularniejszych ćwiczeń z wykorzystaniem arteterapii jest metoda malowania dziesięcioma palcami, opracowana przez R. F. Show w 1934 roku. Do zabawy należy przygotować dużą kartkę jasnego papieru i specjalne farby przeznaczone do malowania palcami, które wcześniej najlepiej wycisnąć do większych plastikowych pojemników. Dziecko powinno z oczywistych względów zostać przebrane w ubrania przeznaczone do ubrudzenia lub specjalny ochronny fartuszek do prac plastycznych. Warto również zabezpieczyć podłogę (np. folią ochronną).

Ćwiczenie rozpoczyna się od wymyślenia tematu pracy. Dobrze, jeżeli dotyczy on sfery życia, o której najmłodszy z różnych powodów nie rozmawia. Po ustaleniu problematyki obrazu, należy przejść do malowania. W przypadku, gdy dziecko boi się farby, warto mu pomóc, kierując jego dłonią lub nakładając dowolny kolor na własny palec. Kiedy zachęcony podopieczny zacznie tworzyć, jakakolwiek ingerencja stanie się zbędna. Konieczna stanie się jednak uważna obserwacja. Po zakończeniu malowania następuje najważniejszy etap ćwiczenia, mianowicie wysłuchanie historii przedstawionej na papierze. Rodzic powinien zwrócić szczególną uwagę na elementy budzące u dziecka niepokój.

Arteterapię może stosować każdy rodzic. W zaciszu własnego domu dzieci czują się najbezpieczniej i chętnie poddają się ekspresji. Sztuka umożliwia maluchom odkrycie własnych zdolności. Uczy rozwiązywania problemów i pozwala nabrać dystansu do emocji, wzmacniając odporność na niepowodzenia oraz wiarę we własne możliwości. Ostatecznie widocznie poprawia jakość życia człowieka.

Źródła:

http://www.egodziecka.pl/Arteterapia-terapia-dla-kazdego.html

http://www.ekorodzice.pl/arteterapia-terapia-poprzez-sztuki-plastyczne,27,29,886.html