

АРТ ТЕРАПИЯТА И ТВОРЧЕСТВОТО В УЧЕНЕТО



Елица Великова - психолог и арт терапевт, хоноруван преподавател по Арт терапия в Нов български университет, София. Има магистърска степен по Експресивна арт терапия от European Graduate School, Саас – Фе, Швейцария и бакалавърска степен по психология от American University of London, UK.

Още за нейната работа на: [Институт за терапия и експресивни изкуства](#).

Представете се с няколко думи. Коя е Елица Великова?

Борбен дух. Не бягам от трудности, но не умея да се предпазвам от тях. Отдадена на хората и на работата. Творец в ежедневието. Опитвам се да служа на живота – своя, и на другите, с които се срещаме терапевтично и съдбовно. Работя като арт терапевт, психолог, преподавател в Нов Български Университет, директор на Институт за терапия и експресивни изкуства – София. Занимават ме всякакви философски въпроси, но всъщност живея доста просто.

Вие се занимавате с изкуство в различните му форми. В какво възпитава изкуството?

Изкуството възпитава мисленето извън рамка, гъвкавостта, творческото намиране на разрешения на проблемите от ежедневието. Помага да се развият важни моторни и физически умения, поощрява въображението. Култивира чувствителност, разгръща сетивността, кара ни да си взаимодействаме със средата и да се научаваме как да я осмисляме и как да боравим с нея. Дава ни възможност да почувстваме, че сме творци на собствения си живот. Това важи в еднаква степен както за децата, така и за възрастните.

Напоследък започваме да обръщаме внимание и на терапевтичната сила на изкуството. Какво представлява арт терапията?

Арт терапията е раздел от психотерапевтичната практика, която използва творческия процес и всички форми на творческо изразяване за терапия. Просто казано, използваме изкуството като начин да осъзнаем вътрешния си свят, като начин да дадем пространство на затворени емоции и чувства, а когато има осъзнаване и преживяване, има и трансформация, лекуване.

А каква е нейната сила?

Силата ѝ е в способността да борави с невербални начини на свързване – там, където думите са трудни, невъзможни или убягват, се появява картина, танц, жест, писмен текст, скулптура – и те говорят сами по себе си.

Силата е още и в изненадите, които един творчески процес крие. В ресурсите, заложили в до сега с изкуството.

Нужно ли е да сме творчески личности - да умеем да рисуваме добре, да сме артистични и т.н., за да се докоснем до нейните възможности?

Всеки може да се включи. Необходимо е да се разбере, че арт терапията е форма на терапия като всяка друга и не изисква специални умения от страна на участниците. Не е

важно “как изглежда” крайният резултат – рисунка, скулптура или танц и т.н., а какво се случва в процеса на създаването. Творческият процес е паралелен с житейския.

Все повече говорим за иновативно и интерактивно преподаване. Могат ли учителите да използват техники от арт терапията за да стимулират процеса на учене и творческото мислене при децата?

В арт терапията има специален раздел, посветен на приложението на арт терапевтичните техники в обучението на децата. Творческият процес прави ученето забавно и лесно и развива важни умения. Всеки педагог знае, че в общуването с децата са необходими психологически умения, че проблемите с ученето са проблеми от емоционалния свят на детето, че развитието му се нуждае от въображение, игра, творчество, разбиране и пространство. Изкуството е начин, по който да се поощри гъвкавостта както на училищната система, така и на самото дете. Творческите подходи са ресурсни както за учителя, така и за детето със специални нужди и за всички в класа. Помислете си за класна стая, в която има цветове, бои, музика, ножички и картинки, кукли и маски. Това е светът на децата, а ние се опитваме да ги “цивилизоваме” в една сива и дисциплинирана среда. Установяването на ред не се случва чрез налагане, а чрез привличане интереса на ученика. **Ако ти имаш цялото му внимание с нещо, което активира всичките му сетива, въображението, тялото му – тогава и детето е способно да възприема по-добре, да усвоява, да следва.**

Какво се изисква от учителите, може ли всеки да използва тези техники?

Най-добре е, ако учителят има подготовка в основната методология на арт терапевтичната практика. Той не е и не бива да бъде терапевт на децата. За това си има специалисти – психолози, които да подкрепят неговата работа. Но той може да използва основата на арт терапията като я адаптира към учебните нужди. Тоест, да провокира собствената си творческа енергия. Да преподава чрез преживявания, а не само чрез думи. В някои (предимно частни) училища това вече се прилага. Но, разбира се, изисква по-голямо посвещаване на време и подготовка от страна на учителя.

Какво биха могли да правят учителите в клас. Има ли подходящи арт техники за работа с група ученици?

Има много идеи, които могат да се развиват. Ще спомена само някои от тях, които подкрепят изразяването, творческата енергия и въображението на децата, докато създават пространство за повече веселие, приятелство и общуване между учителя и децата.

В образованието ни е залегнал принципа за “правилно” и “грешно” и “грешното” се наказва, докато правилното се поощрява. Така още от малки насочваме интелигентността си не към това как да научим нещо ново, да надраснем себе си, а как да избягваме наказанията. Другото е, че като цяло образованието ни е насочено към запаметяване, а не към развиване на творческа мисъл. Смята се, че творческият талант е отреден само за някои и системата не поощрява изследването, откривателството, задаването на въпроси, експериментирането. Затова е важно учителят да преподава освен материала, и креативност.

Ето три простички насоки, които са препоръчителни в учебната работа, ако искаме тя да поощрява творчеството:

1. ПОЗВОЛЕНО НАРУШАВАНЕ НА ПРАВИЛАТА

Ако учителят преподава краснопис: подкрепя детето да положи старание, след което обаче дава на целия клас по един голям лист и ги кара да драскат с колкото сила имат! Това е моторна техника, забавлява децата, кара ги да се отпуснат, за да може след това отново да се стараят... Същото е и ако се даде хартия, която децата да накъсат на малки парченца и да ги разпръснат, после съберат и подредят като колаж в нова форма. Това ги учи, че разрушението е част от съзидателния процес, стига да се използва съзнателно и да се насочва към добри цели

2. ТВОРЧЕСКИ ПРОЕКТИ В ЕКИП

Класната стая е място за групови срещи, за социален живот, даже много повече, отколкото за учене! Средата, която е създадена, често обаче е основана на

съревнованието и то поражда агресия, насилие, злоупотреби и враждебност. Най-добре е още от началото на годината да се започне с групови занимания, включващи творчески проект, по който учениците да работят заедно, дори и да е в рамките на 15 минути всяка седмица. Това може да е нещо толкова просто като да построят колкото се може по-висока кула от пластилин, или да е проект за създаване на съвместна приказка.

3. УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРЕЖИВЯВАНЕ

Най-добрият начин за запомняне е чрез въвличането на учениците в действие – там, където е възможно. Ако по математика, например, се учи скорост и формули, учениците могат да направят книжни самолети и да се опитат да изчислят тяхната скорост на летене. Ако се учи литературно произведение, може да се създаде “радио пиеса” с различни гласове на учениците зад импровизиран параван. Играта и всички задачи, които минават през личната опитност на детето, са трайни, въздействащи и се помнят завинаги.

А идеи за родители: Какво могат да правят с децата си въщи, за да развият силните им страни, да ги подкрепят да изразяват себе си, да повишат самооценката им?

Най-доброто е качествено общуване между родителя и детето, прекарване на времето пред телевизора не се брои. Необходимо е отделено време за игри и творчески проекти. Родителят не може да бъде терапевт на детето, но може да разбере вътрешния му свят, да го подкрепи да се справя с емоционалните си реакции, да разбира света около себе си. Има много проекти, които могат да се правят в домашни условия. Съвсем скоро ще пусна за печат едно издание с творчески проекти за деца, родители и професионалисти. Важно е да се отделя време за общуване, за вглеждане, за осмисляне на живота такъв, какъвто се случва в ежедневието.

Ето един простицък проект, който родителят може да направи с детето си у дома:

РИСУНКА НА ЧУВСТВА

Материали:

- Кадастрон, формат А3 или по-голям
- темперни бои, най-добре в тубички
- Четки
- Контейнер за вода
- Чинийка, в която боите могат да се размесват
- 2 - 3 листа от тетрадка или обикновена хартия малък формат

Описание:

Тази задача дава възможност детето да намери форма и цвят на своите чувства.

1. Говорете за чувствата. Какви чувства изпитваш? (днес, сега, преди малко, вчера, когато остана при баба и дядо, когато си в училище и т.н.)
2. Говорете за цветовете. Можеш ли да свържеш своите чувства с цветове? Какъв цвят е твоят глад? Какъв цвят е твоята тъга? Или скука? И т.н.
3. На малкия лист хартия от тетрадка, направи легенда – кой цвят на какво чувство отговаря.
4. На отделен лист, експриментирай с линии и форми – нарисувай “Щастлива линия”, “Гневна линия”; Каква форма има твоята обич?
5. Добави формата (линията) за всяко от изброените чувства в легендата.
6. Говорете за нюансите на чувствата – демонстрирайте смесване на боите на отделен лист хартия. Например “Малко разстроено” може да бъде в лилав цвят с жълт отенък; или “долу-горе радостен” може да бъде жълт цвят с оранжеви нотки.
7. Изобрази чувствата, които изпитваш, използвайки цветове и форми, по начина, по който искаш.

Цел:

Това упражнение учи децата да разпознават емоциите, чувствата и настроенята си. Понякога открехва вратата към разказването на случки, които са били важни или

болезнени за детето. Дава възможност да се изрази и “изразходи” част от емоционалната енергия, натрупана в него. Също така помага да се открият нюансите на дадено чувство – т.е. детето може да разбере, че светът на чувствата не е само “черен или бял”, че чувствата се сменят и са преходни, че всеки изпитва подобни чувства (тук възрастният може спокойно да сподели, че и той/тя се е чувствал/а така).

Подходящо е за:

- Деца, които трудно говорят или определят как се чувстват
- За хиперактивни деца, за които е трудно да усещат и преживяват
- За деца, страдащи от тревожност или склонни да се гневят
- Като полезен инструмент в ежедневието, чрез който детето да споделя

Резултати:

Помнете, че това упражнение е интуитивно и изцяло субективно. Не бива да се налага асоциация на детето с нито един цвят или чувство. Точният начин, по който детето свързва съответното чувство с даден цвят, е правилният за него. Възрастният не анализира рисунката му. Съпътства го единствено да осмисля своите чувства и да се научи да говори за тях, да ги “изважда” наяве.

Нещата, които може да отбележите в рисунката на детето:

- Какви съответствия прави детето между цвят и чувство
- Кои чувства са по-трудни за него. Кое е преобладаващото чувство?
- Важно е да се изследва “контейнерът”, в който детето изобразява своите различни чувства: каква част от листа заема рисунката му? Какво я огражда? Има ли контейнер/ рамка?
- Помнете отворения въпрос: “Какво можеш да ми кажеш за твоята рисунка?” А НЕ: “Защо нарисова обидата си в розово?”
- Къде в тялото си усещаш всяко от тези чувства?

Вариация на упражнението може да бъде и да се “добавят” чувства – например, ако преобладава тъгата, да попитаме детето от какво има нужда и евентуално да добавим форма и цвят за “Обич”, “Щастие” и т.н. – ресурси.

Също, ако някое чувство е трудно контролируемо, например “гняв”, можем да нарисуваме отделен “контейнер” за него и да говорим за начините, по които детето може да се научи да го овладява.

Предстои и семинар, воден от мен и доц. д-р Диана Циркова, за работа с деца с агресивно поведение. Повече информация за арттерапевтични семинари и теми може да прочетете на сайта ми: www.artstherapyinstitute.bg