

Елена Курганова Анатољевна
Московски педагошки универзитет
Москва

УДК 615.851-056.34/36-053.2:73/79

КОРИШЋЕЊЕ МЕТОДА ЕКСПРЕСИВНЕ АРТ ТЕРАПИЈЕ У РАДУ СА ДЕЦОМ У ТЕШКОЈ ЖИВОТНОЈ СИТУАЦИЈИ¹

(рад је преведен са руског на српски језик)

превела Тијана Родаљевић

Арт терапија, као једна од области психокорекције, обједињује комплекс метода пружања психолошке помоћи, уз коришћење свих средстава уметности (сликарство, музика, плес, поезија), који могу бити готова дела познатих аутора, али и дела која настају у процесу психокорективног рада. Многи правци арт терапије (ликовна терапија, библиотерапија, терапија маскама, терапија луткама, музикотерапија) користе се, уз основни теоријски приступ психологије као што је психоанализа (психоаналитичка арт терапија), гешталт, хуманистичка психологија Н. Родерс (експресивна арт терапија) и др. [1].

За дете било ког узраста и нивоа развоја неопходна су и важна средства самоизражавања. И уметничка средства морају бити доступна, и у простору за игру, и у свакодневном окружењу. Л.С. Виготски је у свом раду „Психологија уметности” истицао да човек осећа потребу за психичко-физиолошком катарзом. [2]. Арт терапија, нарочито у својим експресивним формама, омогућава да се доживи слично стање. дечији психијатри (Ј. С. Шевченко, Ј. Ф. Антропов) и психолози (В. Оклендер, Г. Шотенлоер) упоређују арт терапију, по потенцијалу њених корективних могућности, са биолошким терапијским ефектом. С обзиром на то да поседује толико дубоке ресурсе, ова психокорективна метода може се реализовати уз минималну вербалну комуникацију, или уз њено потпуно искључивање. Ова карактеристика арт терапије омогућава организацију рада са децом свих узраста и интелектуалног нивоа. Предности ове методе су доказане у раду са сложеним категоријама деце, која су претрпела психичке трауме, имају потешкоће у вербалном изражавању сопствених осећања, као и психосоматске поремећаје. [3].

¹ Електронски научни часопис „APRIORI. Серија: Хуманистичке науке” <http://www.apriori-journal.ru/journal-gumanitarnie-nauki/id/1229> (преузето 4. 4. 2019). Сајт је заштићен са Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Овај чланак садржи опис основних принципа арт терапије са децом предшколског и млађег школског узраста, која се налазе у тешкој животној ситуацији (одвојена од породице и смештена у специјалну институцију за социјалну рехабилитацију деце и адолесцената, дом). Говорићемо о принципима и техникама арт терапије, који се реализују у оквирима хуманистичког приступа. Пре свега ћемо нагласити да хуманистичку арт терапију зову још и експресивном терапијом (од енг. - изражајни). Н. Роџерс дефинише „експресивну терапију” као комплекс различитих форми стваралачког самоизражавања, уз примену цртања, сликања, скулптуре, писма, других облика стваралаштва, у условима који обезбеђују подршку особи са циљем стимулације њеног личног раста, развоја и исцељења. [1]. Експресивна терапија је процес истраживања себе уз помоћ било ког уметничког облика, који је неопходан за емотивно самоизражавање.

У току нашег рада, који је усмерен на адаптацију и стабилизацију емоционалног стања, примењивали смо методе експресивне арт терапије. У раду је учествовало двадесеторо деце, од 8 до 12 година, која су боравила у Центру за социјалну рехабилитацију деце и адолесцената, у граду Долгопрудни у Московској области. Вежбе су спровођене са сваким дететом индивидуално, једном или два пута недељно, у току 2–3 месеца. Узет је у обзир и захтев администрације и педагога да је потребно адаптирати дете на ново окружење специјалне установе, пружити му помоћ у обнови посећивања школских активности, смањити напетост и агресивност у комуникацији са одраслима и вршњацима.

Треба нагласити да са категоријама деце из „групе ризика” групни рад се одвија са тешкоћама или се показује као неефикасан. Према нашем мишљењу ова специфичност повезана је са високим степеном личне траумираности. Зато се треба ослонити на индивидуални рад са децом и адолесцентима, који се налазе у тешким животним условима. Методе арт терапије су, у овом случају, најадекватније и највише се користе у раду психолога, максимално су оријентисане на личност и добијају позитивни емоционални одговор на активности код већине деце различитог узраста.

Укратко ћемо описати принципе рада, уз коришћење техника експресивне арт терапије.

- Недирективни стил понашања психолога (недирективност понашања омогућава да се не улажу напори на то да се управља дететом или да се оно мења);

- Максимално слободно изражавање детета у току психокорективне активности (хуманистички приступ у арт терапији заснива се на томе да се понашање детета увек усмерава тежњом ка најкомплетнијој само-реализацији и оно је слободно да се потврди тако, како оно уме, на свој начин и сопственим темпом);
- Безусловно прихватање, занимање за дете и без захтева за било каквим променама;
- Стварање осећаја сигурности и таквог система односа, да дете може слободно да истражује и изражава своје „ја“;
- Емпатија за емоције детета;
- Одустајање од покушаја да се убрза психокорективни процес [4; 5; 1].

У хуманистичкој експресивној терапији, у фокусу пажње терапеута налази се само дете, а не проблем. Уметност се овде користи у циљу ослобођења и самоизражавања. Експерт само прати дете. Уз овакав приступ развија се унутрашња слобода и осећај сигурности, довољан за изражавање сопственог „Ја“.

Навешћемо примере коришћења неких техника експресивне арт терапије, усмерених на стабилизацију емотивног стања детета, рецимо „Цртеж актуелног стања“. Овај приступ може се користити код деце млађег школског узраста и код адолесцената. Боље је уколико се активности спровode индивидуално, а приступ се може користити у мини групама до 3–4 особе. [1].

У току вежбе детету се понуде бојице или фломастери и празан лист папира, и предложи да затвори очи на неко време. Затим му треба предложити да почне да црта на А3 листу апстрактни сиже – линије, фигуре, одсјај – све што жели. Главни услов је да црта без размишљања о томе, шта ће добити. То треба да буде само расположење и полет маште. Пожељно је да се црта руком која није доминантна. Треба цртати док се не попуни сав простор на листу и на њему не остане празног места. Ако је лист већ попуњен, а дете није изразило све што је желело, треба понудити још један и почети цртање изнова. Рад се може прекинути тек кад дете осети смиреност и умор. Дете треба само да о томе саопшти, а понекад је за достизање овог стања потребно 3–4 листа. Пракса нашег коришћења ове методе показала је да се деца од 8 до 12 година са задовољством изражавају кроз апстрактне технике, али је понекад за еманципацију детета потребно урадити неколико припремних вежби, користећи познавање разних ликовних материјала и готова уметничка дела.

Метода „Најлепши догађај у мом животу” показала се као највише коришћена и најефикаснија у раду са децом млађег школског узраста и адолесцентима. У току вежбе детету се предложи да се сети, до најситнијих детаља, једног од најсрећнијих и најпријатнијих догађаја из свог живота. Психолог може да поставља питања: Када се то десило? Које годишње доба је било? Ко је био са тобом? Шта је било око вас? Какви звуци су се чули? Који мириси су се осећали? Шта си осећао на кожи? Потом дете узима лист папира и започиње цртање апстрактних фигура, бирајући боје које жели. Црта руком која није доминантна, док не заврши. Затим је потребно окренути лист и на другој страни написати оне речи, које одражавају емоције тог пријатног догађаја. Цртеж би требало окачити на видно место и у току неколико дана чешће га посматрати.

Као варијанта ове технике користи се цртеж расположења. Детету или адолесценту предлаже се да наслика своје расположење. За то се може користити било који материјал: акварел, гваш, водене боје. Могу се цртати и конкретне, и апстрактне слике. Након завршетка рада, детету се може поставити неколико питања. Како желиш да назовеш свој цртеж? Какво расположење си нацртао? Чему је сличан твој цртеж? Да ли ти се допада да га посматраш? Ако ти се не свиђа, шта би желео да измениш на њему? Хоћеш ли да доцрташ? Детету се допушта да додаје и мења цртеж у процесу рада. Уопштено говорећи, коришћење техника „Цртеж тренутног стања”, „Расположење” при сваком сусрету са дететом омогућава да се уочи измена емоционалног стања у току сусрета и разумеју основни емоционални проблеми, као и да се коригује емоционално стање.

Навешћемо примере још неколико техника и њиховог коришћења у раду са децом, која су доживела одвајање од родитеља и друге психолошке трауме. Техника: „Ослобађање кроз цртање” помаже детету да изрази потиснута осећања, да се ослободи унутрашњег притиска. [6]. Ову технику спроводили смо у варијанти један на један. Детету се постављају питања: Којом бојом је насликало љутњу? Бес? Где у свом телу оно може да осети те емоције? Одговарајући на питање, може се описати изглед беса, који је оно нацртало. Може се поразговарати са дететом о томе шта оно ради када се љути? Пажљиво саслушавши дете, психолог показује на који начин се може ослободити од љутње и беса уз помоћ цртања. Детету се нуди лист А3, водене боје или бојице у боји љутње или беса, које је изабрало дете. Затим оно узима „боје беса” (водене,

обичне бојице) и почиње да, потезима од себе, „отпушта ова негативна осећања”. Одрасла особа црта сличан цртеж. Потребно је да се истовремено са обе руке раде покрети из центра листа од себе, као да избацујемо лаву из вулкана. Важно је да се радња прати неким звуком или шиштањем. Може се кретати рукама по листу, без одвајања од папира, при чему су потези од себе праћени гласним издахом, а повратни потези руком – гласним уздахом. Вежба се лако трансформише. У њу се могу унети измене, нови елементи. При томе се мења њен циљ. На пример, утученост и снуженост могу бити издахнути са тешким звуком, а бучан уздах уноси бодрост и сигурност. Синхрони покрети руку могу да приказују не само лаву, већ и ветар, водопад, кишу и друго. Покрети увек ослобађају од свега негативног.

Као ефикасна метода за одражавање негативних емоција и стабилизацију актуелног емоционалног стања у раду са узнемиреном и стидљивом децом показало се „Спонтано цртање” [7]. Оно подразумева коришћење крајње необичних средстава за самоизражавање. Вежбе се могу радити у купатилу. Може се цртати четкицама и прстима, длановима, коленима, петама итд. При спровођењу ове технике није потребан разговор. Детету се једноставно нуди да ослика било коју површину састављену од плочица, како оно жели и којим бојама жели. Цртање се ограничава на максимално сат времена. У процесу поспремања након цртања дете може да учествује заједно са одраслом особом. Технике „Ослобађање кроз цртање” и „Спонтано цртање” треба примењивати са опрезом у раду са агресивном децом и децом којима су својствене честе импулсивне радње и афекти.

Како наводи Н. Роцерс: „Психолошка сигурност, одсуство критике и оцена, атмосфера допустивости, отворености, игре и спонтаности процеса примене арт терапије могу да измене унутрашње стање детета до непрепознатљивости и да му омогуће да достигне задивљујући психолошки преображај. Дете ће научити да потпуније и адекватније изражава своја осећања, откриће свој стваралачки потенцијал, различите стране своје личности. А све то води ка прилагодљивијем понашању и умећу схватања и прихватања других људи”. [1, с. 58].

Навешћемо пример једне од вежби арт терапије са ученицом нашег центра, Настјом Л, 10 година. Кратка анамнеза: девојчица је први пут дошла у дом са 7 година. Након кратког боравка вратила се код родитеља. Затим је Настја неколико пута била узимана из породице и одвође-

на у болницу. То се дешавало због пијанства и паразитизма родитеља. Девојчица заостаје са психичким и развојем говора, што је потврдила медицинска психолошко-педагошка комисија, коју је девојчица прошла. Искуство боравка у обичној основној школи је углавном негативно. Две или три године је седела у првом разреду једне од градских школа и нико није могао да разуме да она ненамерно није могла да усвоји рачун и читање, или је устајала усред часа са места и излазила у ходник. Након доласка у дом ситуација се постепено разрешила. Код Настје је долазио учитељ из корективне школе и она је чак успела да се поноси четворкама и петицама, иако су се одрасли често подсмевали да су то замаскиране тројке.

У чему се испољавала Настјина карактеристичност – у томе што су, као и код све деце која имају потешкоће у развоју, њени биолошки принципи унеколико престижали интелектуалне интересе и она је увек била настројена на талас комуникације са непознатим људима различитог узраста и пола и у исто време на инфантилну везаност за лутке, игре са сижеем и животиње. Како би се спровела успешна вежба са коришћењем експресивне арт терапије, крајње је важно добити личну сагласност детета за сусрет. То је јемство одређене личне укључености и мотивацију. Настја је била испуњена идејом путовања по будућности. Тему је предложила сама. Почели смо од изгледа њеног стана. Настја је била толико занесена да је одавно прошло сат и по, што је обично максимално време за рад са децом, а она и ја смо биле заинтересоване, као и у првим минутима.

Са тачношћу техничког цртача или архитекте, цртала је сваки детаљ: тоалетни сто са свим флашицама и бочицама на њему. Цртање је било праћено објашњењима и коментарима, описима функција и особина ствари, које су јој потребне за срећан живот. Фотеља, мека-мекана, велика-превелика, софа, ормар за одећу, сто, са вазом у којој је свеже цвеће, јапански телевизор у боји, балкон, обавезно мора бити балкон, на коме ће се сушити огртач, папуче, веш, чарапице. А још ће нацртати и рупицу (црта на зиду мали лук: ту живе мишеви, ево њиховог сира, црта поред комадић сира, а ово је мачка, која се дружи са њима, црта лепог кућног мачка. И, завршни потез, у мекој фотељи седи одрасла Настја, само што је дошла са посла и одмара се. Виде се њене ципеле са високим штиклама, остало се не види од високог наслона столице, она гледа на телевизији цртани филм „Гом и Џери”. И њени мишеви су поред ње.

Настја црта и сва се заруменела од задовољства. Ово путовање ју је толико одушевило да је довела децу из групе да са њима подели утиске од цртежа и, што је права реткост, неколико дана је причала о цртежу васпитачима. Цртеж је оставила код психолога, али се више пута враћала да га осмотри. Кратка анализа вежбе показује да је за девојчицу било од емоционалне важности да створи слику удобности и благостања. Ако тога нема у садашњости, онда ће обавезно бити у будућности. Визуализацијом сопствене представе о срећном животу, Настја је добила могућност да осети максимално позитивна осећања: радост, мир, смиреност, нежност.

На тај начин можемо да констатујемо да коришћење арт терапије као методе за пружање психолошке помоћи оријентисане на личност и пружање подршке конкретном детету, које се нашло у тешкој животной ситуацији, има висок степен квалитетног побољшавања и стабилизације емоционалног стања.

Литература:

1. Роџерс Н. *Пути ка интјерпјетјетју: тјерапјја на основу експресивне умјетностји, која је оријентјисана на човека* Alien Art Studio, 1997, 140.
2. Виготски Л.С. *Психологјја умјетностји*. М.: Издаваштво Уместност, 1968, 576.
3. Антропов Ј.Ф. *Лечење деце са психосоматским поремећајима* / Ј.Ф. Антропов, Ј.С. Шевченко. СПб.: Издаваштво Говор, 2002, 560.
4. Лебедева Л.Д. *Пракса арт тјерапјје: јприсјутји, дијагностјика, систем знања*. СПб.: Издаваштво Говор, 2003, 256.
5. Оклендер В. *Прозор у свјетј дейетја*. М.: Издаваштво Разред, 2005, 336.
6. Шотенлоер Г. *Цртеж и слика у јетјитјалјј тјерапјји*. СПб.: Издаваштво Пирождкова (Серија Нови импулс), 2001, 256.
7. Киселова М.Н. *Арт тјерапјја у раду са децом*. СПб.: Издаваштво Говор, 2006, 160.