

SZAKDOLGOZAT

Palkó-Söllei Noémi

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi Intézet

Gyógypedagógia alapképzési szak

Művészetterápia

A képzőművészeti foglalkozások terápiás lehetőségei

Belső konzulens:

Farkas Beáta

művésztanár

Neveléstudományi Intézet

Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék

Készítette:

Palkó-Söllei Noémi

Gyógypedagógus

Tanulásban akadályozottak pedagógiája

Pszichopedagógia

Kaposvár 2024.

Tartalom

I. Bevezetés.....	3
I.1 Témaválasztásom indoklása	3
I.2. Problémafelvetés.....	3
I.3. Egyéni célkitűzés.....	3
2. Művészetterápia, mint pedagógiai eszköz	5
2.1. Művészetterápia fogalma, pszichológiai megközelítése.....	5
2.2. Művészetterápia célja	6
2.3. Művészetterápia fajtái, jótékony hatása.	7
2.4. Gyermeki rajzolás szakaszai, életkorokra lebontva	10
2.5. Művészetterápia hatékonysága.....	15
2.6. Művészetterápia folyamata	17
2.7. Művészetterápia a közoktatásban	18
2.8. Művészeti nevelés, művészettel nevelés.....	19
3. Kutatás	21
3.1. Kutatás célja, célkitűzés	21
3.2. Kutatási kérdések.....	21
3.3. Kutatásmódszertan bemutatása	21
3.4. A kutatás eredményeinek bemutatása	22
3.5. Kutatási kérdések megválaszolása	29
4. Összegzés, javaslat	31
Felhasznált irodalom.....	33
Ábrajegyzék.....	34
Táblázatjegyzék.....	34
Melléklet.....	35
Hallgatói nyilatkozat.....	36
Konzulensi nyilatkozat.....	37

I. Bevezetés

I.1 Témaválasztásom indoklása

A szakdolgozatom témáját célirányosan kerestem. Biztos voltam benne, hogy művészetterápiával kapcsolatos dolgot szeretnék készíteni, azon belül pedig képzőművészeti irányultságban. Már gyermekkoromban is közel állt hozzám a művészet. Rajongtam, az alkotásért, igen kreatív személyiségnek tartom magam. A művészet a mostani mindennapjaim során is jelen van az életemben, hiszen a vállalkozásom által ki tudom élni a bennem lévő kreativitást. Úgy gondolom, hogy fontos szerepet kell kapnia a művészetnek a tanítás során, mivel művészet fontos eszközként szolgál a világ megértéséhez. A gyermekek a művészetek által önfeledten tudnak alkotni, valamint az is előfordul, hogy a művészet segítségével képesek kilépni saját komfortzónájukból. Ezért esett a választásom a művészetterápia témakörének feldolgozására, bemutatására.

I.2. Problémafelvetés

Azt gondolom, sokan egyáltalán nincsenek tisztában a művészetterápia fajtáival, lehetőségeivel, jótékony hatásaival. Sajnálatos módon több ember nem hisz benne, hogy a művészetterápia pozitív hatással bír a gyermekekre, felnőttekre egyaránt. A művészet segítségével kiutat találhat az egyén a végeláthatatlan „labirintusból”.

Úgy gondolom, hogy manapság nehezebb a kulturális életben való részvétel, hiszen több hátráltató tényezőbe is ütközhet az ember. Ilyen gátló tényezők lehetnek az anyagiak, hiszen ha egy személy el szeretne menni egy múzeumot, galériát meglátogatni, annak már anyagi vonzata van. Ennek is köszönhető, hogy nem nyitnak annyian a művészet felé.

I.3. Egyéni célkitűzés

Célom, hogy egyre több személyhez elérjen a művészetterápia. A társadalom tagjai közül minél többen ismerjék és amennyiben szükséges vegyenek részt ilyenféle foglalkozásokon. Mivel ez egy sokrétű eljárás, így több elképzelésem is van a felépítését illetően. Az első ilyen elképzelés, hogy dolgozatomban több fajta művészetterápiás lehetőséget mutatok be és kifejtem azok hatékonyságát. A második, hogy kiemelek egy konkrét terápiát, amit külföldön is alkalmaznak, és azt mutatom be. A harmadik-egyben legmerészebb elképzelés-, hogy az évek során szeretnék megalkotni egy olyan terápiás eljárást, amit gyógypedagógusként alkalmazni tudok

az egyéni fejlesztéseim alkalmával. Nem feltétlenül teljesen újat, de valami egyedi ötlet bevonásával egy olyan eljárási módot, amit a közelben nem alkalmaznak.

Alaposabb ismeretekre kell szert tennem, hogy átlássam az egyes művészeti ágak pszichológia vonatkozását, így tisztul a kép a fejemben, hogy mégis merre induljak el. Ehhez találtam megfelelő szakirodalmakat, melyeket lentebb fogom felsorolni.

Vizsgálom a módszer céljait, hatásait, jelentőségét az általános iskolás korcsoport körében. Kitekintek külföldön és belföldön való művészetterápiás eljárások alkalmazására is. Dolgozatomban írok a foglalkozás/foglalkozások alkalmazásáról, eredményességéről és esetleg a módszert alkalmazó pedagógusok körében végzett kérdőíves felmérés eredményeiről is írok.

Úgy gondolom, hogy a tanulók számára egy rajz órát is érdekesebbé tehetek (akár a művészetterápiás foglalkozásokon alkalmazott eszközök egyes elemeivel és ezáltal tovább tudják raktározni a megszerzett tudást mintha csak tankönyvből memorizálnának. Valamint egy egyéni fejlesztés során a megfelelő módszer segítségével rengeteg gátlást tudunk feloldani a gyermekben és segíthet a traumákat feldolgozni. Számomra ez egy izgalmas téma így ez rengeteg motivációt ad. Célom, hogy jobban átlássam és kiigazodjak a művészetterápiás eljárások között. Bízom abban, hogy nagyobb rálátást kapok a módszer hatékonyságára. Célom, hogy ismeretekre tegyek szert a művészetterápiás módszerekkel kapcsolatban, hiszen a jövőben szívesen bővíteném a tudásomat a témával kapcsolatban és alkalmaznám ezeket a pedagógusi munkámban.

Kutatási kérdéseim a következők:

1. Milyen attitűd figyelhető meg a pedagógusok, gyógypedagógusok és művészetterapeuták között a művészetterápia iránt?
2. Az alaptantervben feltüntetett vizuális kultúra célkitűzésein túl milyen egyéb lehetőségekkel járulhat hozzá a művészetterápia az oktatási folyamatokhoz, eredményekhez a megkérdezett pedagógusok szerint?
3. Mennyire ismert terület a pedagógusok számára a művészetterápia és annak lehetőségei?
4. A pedagógusok véleménye szerint mennyire hatékony a művészetterápia?
5. Mennyire elterjedt a köreikben a művészetterápia, mint foglalkozás?

2. Művészetterápia, mint pedagógiai eszköz

2.1. Művészetterápia fogalma, pszichológiai megközelítése.

Gacsályi Anna (2023) tanulmánya alapján a művészetterápia egy expresszív pszichoterápia, amelyhez a mese-, dráma-, tánc-, zene-, mozgásterápia, és rendszerint vizuális művészeteket kifejező terápiaik kapcsolódnak. Alapját a pszichoanalízis elméletei és módszerei adják. Ebből kifolyólag többen Sigmund Freudot és Carl Gustav Jungot tekintik a művészetterápia megalkotójának, hiszen Freud elmélete alapján összekapcsolták a pszichoanalitikus folyamatokat a képzőművészettel.

A pszichológiában különböző formákban alkalmazzák terápiaként, akár egyéni, de több esetben csoportoknál is. A művészetterápiának a két legismertebb atyja: Carl Gustav Jung és Sigmund Freud volt. Jung (1875-1961) mélypszichológiai technikává fejlesztette a rajzolás, festés, formázás terápiás folyamatát. A "belső természet" egyre inkább kezdett kibontakozni, megmutatkozni, az alkotásban, amelyek segítségével szolgáltak a pszichés személyek elmélyében végbemenő emlékek, álmok, traumák megismerésében. (Gacsályi, 2023)

Jung maga is rajzolt, festett, alkotott és saját műveit is elemezte, analizálta, hogy jobban megértse, megismerje az önnön "tudattalanját". Saját műveit "Vörös könyv" című kötet tartalmazza. (Jung, 2009)

Prinzhorn szerint, minden alkotás az alkotójával együtt közreműködve fejthető meg. (Hans Prinzhorn, 1992)

Miután rövid kitekintést nyújtottam a művészetterápia pszichológiai megközelítéseire, kitérnék a művészetterápia céljaira, hiszen a művészetterápiának nem csupán a pszichológiai megközelítéseit szeretném bemutatni, hanem annál inkább a művészetterápiát, mint pedagógiai eszközt. A későbbiekben kitérnék a művészetterápia jótékony hatásaira, a közoktatásban lévő szerepére, annak hatékonyságára, valamint a művészeti, illetve művészettel nevelésre.

2.2. Művészetterápia célja

A művészetterápia célja lehet a stresszoldás és az önismeret, így bárki folytathatja, aki hajlandó magába nézni és felfedezni önmagát, aki szeretné könnyíteni a lelkén és megtapasztalni az alkotás felszabadító erejét. Helye van a rendelőkben is, mint kiegészítő terápiának egyidejűleg más terápiákkal (pl. pszichoterápia, gyógyszeres kezelés). Ekkor a művészetterapeuták szorosan együttműködnek más szakemberekkel, akik betegeiket kezelték – pszichiáterekkel, pszichológusokkal és más egészségügyi szakemberekkel. Eredményes lehet többek között pszichózisban (érzékelési zavarok, hallucinációk), hangulati és étkezési zavarokban szenvedők, szenvedélybetegek, demenciában szenvedők, rehabilitációja során.

Farkas Vera (2009), Gyöngy Kinga (2015), Antalfai Mária (2016) és Sándor Éva (2006) gondolatait összegezve, A művészetterápia célja a betegek álmainak, lelkiállapotának, pszichés problémáinak kifejezése (rajzolással, festéssel, szobrászattal) annak analizálása, kielemezése, minek segítségével a beteget a gyógyulás irányába mozgathatjuk. A művészetterápia mint “gyógyító irányzat” csak a XX. Század elejétől vált elismert és alkalmazott tudománnyá, viszont már az őskorra visszavezethető. Sámánok, törzsi varázslók használták az “ismeretlen” megismerésére.

A művészetterápia érdemes már kisgyermekkorban elkezdni, hogy az egyes fejlődési szakaszokat vizsgálva, azokat analizálva, fokozatosan, az alkotókkal együttműködve, bonthassuk ki, minden életkorra kiterjedően a lelki, pszichés problémákra utaló individuációs (önmegvalósító) folyamatot, ami által a páciens gyógyulását támogathatjuk.

A grafikus kifejezés megadja a lehetőséget, hogy a kevésbé beszédes páciensek is, is szó nélkül ki tudják fejezni belső szorongásukat traumájukat, pozitív-negatív élményeiket, feszültségeiket, ezzel átléphetővé válhat bármilyen realitáshatár, ezért az imaginációt használjuk. Az imagináció Skultéti-Szabó Katalin szerint: a szóbeli megfogalmazást megelőző reakció, mivel az emberi gondolkodás, hamarabb jelenik meg jelképben, képekben mielőtt azokat szavakká, verbális alakká formálná a tudat. Csökkent ellenállás-szavainkkal sokkal előbb, az elvártnál hatékonyabban tudunk kifejezni, viszont a művészeti eszközökkel spontánabb reakciót érhetünk el. Az objektivitás tárgyiasítja, kézzelfoghatóvá teszi a gondolatot lerajzolva, megfestve vagy formálva. Elhatárolja az érzésektől, traumáktól, ugyanakkor, felkeltheti a vágyat a jóra a szépre. Nagy László (1905) megállapításaként, a kisgyermek első önkifejező alkotása a fizikai kontroll nélküli firkálás. Lépésről- lépésre, tudatosabban használja a kezében lévő eszközöket, felfedezi a formákat, színeket mellyel a művek “Személyiséget öltenek.” Kisgyermekkortól különböző

fejlődési szakaszokat különböztetünk meg. (Farkas, 2009), (Gyöngy, 2015), (Antalfai, 2016), (Sándor, 2006)

A művészetterápia céljainak taglalása után bemutatnám a művészetterápia fajtáit, ezt követően prezentálnám a művészetterápia jótékony hatásait.

2.3. Művészetterápia fajtái, jótékony hatása.

Kiss Virág (2010) tanulmánya alapján, a művészetterápia lehet aktív és befogadó. Abban az esetben beszélünk aktív művészetterápiáról, ha a közreműködő egyén alkot. Azonban, ha a terápia egy másik egyén által készített alkotáson keresztül történik, akkor befogadó, vagyis receptív művészetterápiáról beszélünk.

Az aktív művészetterápián két típusa ismert, az alkotásközpontú művészetterápia és a feldolgozás központú művészetterápia. Alkotásközpontú művészetterápiáról abban az esetben beszélünk, ha már maga az alkotás folyamata bír terápiás hatással, itt az alkotása folyamata a lényeg, nem történik szóbeli feldolgozás. Azonban a feldolgozás alapú művészetterápiánál fontos az elkészült mű szépsége is, hiszen a tevékenység után szóbeli feldolgozás történik. (Kiss, 2010)

Sokan azt gondolják a művészetterápiáról, hogy megtanít rajzolni, festeni, majd ezt követően kiértékeli az alkotást. Azonban a művészetterápia ennél sokkal többet jelentéssel bír. Segíti kifejezni az érzéseket, nem ítélik meg, feltétel nélkül elfogad, segít megtalálni saját magát az alkotásodban, a kreativitáson keresztül segít megtalálni szükségleteidet, és támogat a céljaid elérésében. (Ismeretlen szerző, az ifjúsági lelkesítő oldalán)

A művészetterápia különböző fajtái között megtalálhatjuk a következőket:

1. *Festőterápia:* A festőterápia során a pácienseket arra ösztönzik, hogy ecsettel és festékkel kifejezzék érzéseiket és gondolataikat. Ez segít a stressz, a szorongás és a depresszió enyhítésében.
2. *Rajzterápia:* A rajzterápia során a páciensek különböző rajzeszközökkel dolgozhatnak, hogy kifejezzék érzéseiket és gondolataikat. Ez a terápia segít az önkifejezésben, a koncentrációban és az önuralom fejlesztésében.
3. *Zenei terápia:* A zenei terápia során a páciensek zenét hallgatnak, vagy saját zeneműveket készíthetnek hangszerekkel, énekkel vagy számítógépes programokkal. Ez a terápia segít a stressz kezelésében, az agresszió csökkentésében és az érzelmi szinten történő megnyugvásában.

4. *Táncterápia:* A táncterápia során a páciensek testmozgásával és különböző mozgásformákkal kifejezik magukat. Ez a terápia segít a stressz enyhítésében, az önbizalom növelésében és az érzelmi kiegyensúlyozottság elérésében.
5. *Dráma- és színházterápia:* A dráma- és színházterápia során a páciensek különböző szerepeket játszanak, hogy kifejezzék érzelmeiket és gondolataikat. Ez a terápia segít az önkifejezésben, az önismeret növelésében és az empátia fejlesztésében. (Ismeretlen szerző, az ifjúsági lelkeség oldalán)

A művészetterápia és a gyógypedagógia kiválóan kiegészíti egymást, mindegyik terület foglalkozik az emberi személyiség fejlődésével és az életminőség javításával. A művészeti tevékenységek alkalmazása a gyógypedagógiában lehetővé teszi, hogy az egyén képességei és az érzelmek, a gondolkodás, a mozgás területén fejlesszék, és javítsák az életminőséget.

Hatékony lehet az érzelmi, mentális és fizikai egészség javításában. A művészeti tevékenységek alkalmazása segít az egyénnek megküzdeni az élet stresszével, a szorongással, a depresszióval és más érzelmi problémákkal. A tevékenységek önmagukban is terápiás hatást fejtenek ki, mivel utat nyitnak, hogy a művészetet általánosan az egyén kreatív módon fejezze ki magát és megnyugtató élményben legyen része. Továbbá hatékony az önkifejezésében és a szociális interakciók terén való fejlődésben. A művészetterápia célja az, hogy segítsen a gyermeknek kifejezni az érzelmeit nonverbális eszközökkel, felfedezni magát és a világot, valamint javítani az érzelmi állapotára. A művészetterápia során a gyermek szabadon alkothat és adott esetben vezetett gyakorlatokon keresztül képes megismerni a saját érzelmeit, megérteni azokat, és megtanulni kezelni őket.

A művészetterápia hatása nagyon pozitív lehet a gyerekekre. Segít abban, hogy könnyebben teljesítsenek szociális, emocionális és életszerű kihívásokat, valamint javítja az önértékelésüket és az önbizalmukat. Végül pedig a gyermekeknek a stresszkezelésben is, mivel művészet képes kikapcsolódást nyújtani és eltávolodni a mindennapi aggodalmak és stresszforrások környezetéből. Összességében tehát elmondható, hogy a művészetterápia rendkívül fontos lehet a gyermekeknek. Különösen szerethető módszer lehet a gyermekek esetében, mivel a művészeti tevékenységek rendkívül vonzóak és élvezetesek lehetnek. A művészetterápia alkalmazása lehetővé teszi, hogy a gyerekek kreatív módon fejezhessék ki magukat. A képzőművészeti tevékenységek kiválóan alkalmasak a gyermekek érzelmi és kognitív fejlődésének támogatására.

Mindegyik művészetterápia fajta sajátos jellemzőkkel rendelkezik, de az összes terápia közös pontja az, hogy a művészet segítségével az emberek feldolgozni az érzelmeiket és gondolataikat. A művészetterápia módszereit általában más terápiás eljárásokkal is kombinálják, mint

például a pszichoterápia vagy a kognitív terápia, hogy hatékony kezeléseket biztosítsanak a betegek számára és lehetőségeket az érzések és a testi élmények kifejezésére. Nem szabad összekeverni a képzőművészet-terápiát a képzőművészet-pszichoterápiával! Ez utóbbit csak pszichoterapeuta végezheti, az alkotás pedig közvetítőként jelenik meg a terápiában, melyeket értelmeznek, megfejtene, verbalizálnak. A művészetterápiában az alkotási folyamaton és az általa felszabaduló energián van a hangsúly, hiszen maga az alkotás élménye helyreállító pozitív folyamatokat indíthat el. A terapeuta nem értelmezi a munkát, hanem beszél róla a klienssel. A kulcskérdések között szerepelt, hogy a résztvevők hogyan érezték magukat alkotás közben, milyen érzelmeket éreztek a létrehozott képek láttán stb. Így az alkotó – a mű – és a terapeuta érzéseken, érzelmeken és benyomásokon keresztül találkozik. Természetesen az alkotó meg tudja fogalmazni magának a saját alkotásaihoz kapcsolódó jelentéseket, és a terapeuta ebben a vonatkozásban lehet leginkább segítségére, ha megfelelő kérdéseket tesz fel, amelyek előremozdítják azokat. (Ismeretlen szerző, az ifjúsági lelkeség oldalán)

A képzőművészeti terápia során rendelkezésre álló eszközök és technikák sora végtelen, a hagyományos színes ceruzától a krétáig, a festékektől az agyagig bármivel alkothatunk. Még a petpalackok vagy az aprított kartondobozok újrahasznosítását is fontolóra vehetjük. Valójában csak a terapeuta kreativitásán és szakértelmén múlik. Ugyanilyen fontos, hogy maga a feladat gyakran speciális eszközöket igényel, vagy az eszköztárat a korosztályhoz kell igazítani. Mint minden terápia esetében, a művészetterápiában is kulcsfontosságú a megfelelő légkör megteremtése. Ez többnyire biztonságos, nyugodt környezetet jelent, ahol az alkotás és a kreativitás zavartalanul szárnyalhat. A cél az, hogy a résztvevők úgy érezzék, bármit meg tudnak mutatni magából, mert biztonságos és támogató környezetben vannak. Mindez rengeteg párhuzamot mutat a pedagógiai munkával. Fontos, hogy a pedagógus is mindig szem előtt tartsa a diákok egyéni képességeit és ennek megfelelően, segítse a fejlődést. A differenciálást alkalmazva könnyebben találhat utat az egyéni erősségek megmutatkozására és azok kiemelésére. Így a két szakma összefonódva erősíti egymást, új lehetőségek és módszerek kaput nyitja meg ezáltal sikeresebb eredmények érhetők el.

A következőkben ismertetném, a gyermeki rajzolás szakaszait, melyet életkorokra lebontva teszek meg.

2.4. Gyermeki rajzolás szakaszai, életkorokra lebontva

Farkas Vera (2009), Gyöngy Kinga (2015), Antalfai Mária (2016) és Sándor Éva (2006) a gyermeki rajzolásról a következőket írták, a gyermekek számára a rajzolás az óvodai élet spontán, impulzív és egyben igen hasznos tevékenysége, amelynek fontos szerepe van az óvodai illetve családi élmények feldolgozásában, a feszültség levezetésében illetve az írás, tanulás előkészítésében. Rajzolás közben az ízületek, a kéz izomzata erősödnek, a szem-kéz koordinációja sokkal összehangoltabbá válik és egyre inkább biztosabbá válik a ceruza helyesen történő fogása. A különböző életkorban történő emberrajz összehasonlításával mérhető a gyermek értelmi szintjének a fejlődése. A részletesség, a testtéma tudatosság alakulása és a kidolgozottság mutatja, hogy a fejlődés során milyen szinten áll a gyermek. A kisgyermekek ábrázoló tevékenysége már nagyon korai, 1,5 éves kor körül megjelenhet, ám ez nem mondható tudatosnak ebben a korban. A körülötte lévő világ felfedezése közben rátalál a papírokra, rajz eszközökre, amelyet több érzékszervével is megtapasztal. Krétával, marokra fogott ceruzával hagy nyomot a világban. A kusza vonalak alkotása, ami eben a korban még nevezhető firkálásnak, ami örömmel tölti el és ezt szinte minden nap gyakorolja, sokszor sajnos olyan helyeken is, ahol nem szabadna. Ezek a kis apró firkálások megelőzik a beszédkézséget, ezért ezt a személyiség kifejezés első lenyomatának is lehet tekinteni. Ezekkel a területekkel foglalkozó kutatók többféle módon határozzák meg a firkák jelentését, osztályozzák, amellyel a gyermek fejlődését tudják nyomon követni többféle módszerrel. A legismertebb ezek közül Helga Eng és Cyril Burt osztályozása.

Helga Eng (1935) három formát: a körvonalas firkát, a lengővonalas firkát és a különböző formákat különbözteti meg. A papíron való nyomhagyás szintén három másik fajtáját különböztetjük meg:

- Sűrű vonalakkal a papír közepén történő rajzolást, amit tömbfirkálásnak nevezünk.
- Az egész papíron szétszórva egyes vonalakat, ami a szétszórt firkálás.
- Egyes formák, vonalak ismétlése, rajzolása, ami a különálló, elszigetelt firkálást jellemzi.

A Cyril Burt (1921) szerinti formát viszont már négy féle kategóriába sorolhatjuk:

- tiszta mozgásból rendszerint jobbról-balra történő, első sorban vállból történő úgynevezett szándék nélküli firka
- szándékos firka, ami a gyermek egyre jobban tudatossá váló firkáit már-már rajz kezdeménynek mondható alkotásait kifejező rajzban jeleníti meg

- az ujjakra koncentráló mozgás jelentkezik meg, ahol az izommozgás már nem vállal, hanem csuklóból történik, amit egyfajta utánczó firkának is lehet mondani, ami a készség fejlődésére is utal.
- ha lokalizált firkáról beszélünk, itt már a gyermek próbálkozik egy adott tárgy bizonyos részeit megjeleníteni, ezáltal növekszik a vizuális kontroll is.

A *firka korszakot 1-4 év közé tudjuk behatárolni*, ami az úgynevezett képalkotó korszakkal fog bezárulni. A firka korszakon belül (1-4 éves korig) különböző fejlettségi szakaszokat tudunk megkülönböztetni. Első a firka korszak, ami egy éves kortól sorolható be. Második az alapfirkák, ami 1,5-2 éves korra tehető, aminek célja a funkciógyakorlás. Harmadik ilyen korszak a motívumkorszak, ami kettő éves korra tehető. Negyedik a forma korszak, amely 2-3 éves kor körül végül pedig a képalkotó korszak, ami szemmel láthatóan a kiindulási firka szakaszhoz képest, ami 3,5-4 éves kor és a felett tehető. Az alapfirka időszakra (1-1,5 év) tartozik az 1 év körüli rajzolás, amikor a gyerekeknek a figyelme szabad, vagyis nem tudnak teljes mértékben összpontosítani. Ilyenkor még vállból rajzolnak, aminek hatására a mozgás öröme teszi őket motiválttá. Ezek a fajta vállból való rajzolások 1,5 éves kor körül már véletlenszerű nyomot hagy, amelyeket ismételnék és kezdik azt felfedezni. A motívum és forma szakasz 2-3 éves korra tehető. Ebben a szakaszban már nagy mozdulatokkal rajzolnak, főként vízszintes és függőleges vonalakat hagyva a papíron. Ez a szakasz emocionális és jelentés nélküli, ami elhatárolja a formát. A zárt formák rajzolásának időszaka egybeesik az én-tudat kialakulásával, amit már észrevehetően mutatják meg a környezetüknek, hogy én vagyok, minden mástól különálló egész. Itt már jellemző a két firka összekapcsolása vagy esetleg ennél több is és úgynevezett kombinátumokat hoznak létre. (Farkas, 2009), (Gyöngy, 2015), (Antalfai, 2016), (Sándor, 2006)

Körülbelül 3-3,5 évesen, ha kérdezzük, a kérdésre már megnevezik, hogy mit is rajzoltak és hogy összefüggés van a vonal és a rajzeszköz között. Ám ezek a megnevezések önkényesen változnak, asszociatívak, attól függően, hogy milyen érzelmek dominálnak, amik nem köthetőek feltétlenül a rajzhoz. A körforma megjelenése meghatározó, hiszen az emberábrázolásban az egy mérföldkő. A körformák rajzolásával, összekapcsolásával emberalakot képesek rajzolni. A gyermekek körülbelül 3,5 évesen már kérdés nélkül megfogalmazzák, hogy mit rajzolnak és ez már céltudatos tevékenységnek számít. A lerajzolt alakzatok, tárgyak még nem minden esetben ismerhetők fel, de már a vonalak végét összekapcsolják, vagyis zárt alakzatot hoznak létre. A kompozíciós korszak körülbelül 4 évesen alakul ki. Képesek egyszerűbb formákat rajzolni, amik rend szerint aránytalanok. Jellemző az áttetszőség, amikben az érzelmeik

és hangulatuk dominálnak. Bonyolultabb formákat is létre tudnak hozni, amelyek begyakorolt kombinációkból alakulnak ki. (Kellog ezt aggregátumoknak nevezte el, ami már szinte mondható képalkotásnak). Képalkotó korszak, ami kb. 3,5-5 éves korra alakul ki. Itt leginkább az emberi forma ábrázolásának fejlődését lehet nyomon követni. Az emberi alak rajzolásának fejlődési szakaszai: fejes-lábas figura, vonalséma, körvonal séma, kevertprofilos séma, teljes profil, jelenszerű ábrázolás. A kisgyerekek rajzainak színvonalából lehet következtetni az értelmi képességek fejlettségére is. (Farkas, 2009), (Gyöngy, 2015), (Antalfai, 2016), (Sándor, 2006)

Ezért fontos, hogy ebben az életkorban alkalmazzuk, a Goodenough féle rajztesztet, hiszen a „Rajzolj egy embert” elsősorban az intellektuális erőket aktivizálja. Ezen teszt segítségével elegendő információt kapunk ember- és mozgásábrázolás fejlődéséről is. Ezeknek is megvannak az életkorhoz kötött szakaszai. 3-4 év körül még három szem, három láb, sok arc, több testrész ábrázolása a jellemző. Körülbelül 5 éves korra, jellemző nyitott törzs, a nyitott gombor, ruházat. 6 évtől megjelenik a fekvő ember eleinte torzítottan. (Farkas, 2009), (Gyöngy, 2015), (Antalfai, 2016), (Sándor, 2006)

Körülbelül 7 éves kor után a gyerekek többségénél az emberek, tárgyak egy közös, általában egy vízszintes vonalon helyezkednek el. Szívesen rajzolják le a környezetükben fellelhető tárgyakat, melyhez érzelmi kapcsolat fűzi vagy valamilyen szempontból fontos számukra. Ebben a szakaszban elsőként jelenik meg a ház rajz, mivel az pszichésen ad érzelmi biztonságot, védettséget jeleníti meg számukra. A házrajz fejlődésének szakaszai: egy alul rajzolt félkörív, egy fordított U alak, négyzetből és háromszögből álló, perspektivikus ábrázolás és díszítés. A fent leírtak alapján látni lehet, hogy a kisgyermek fejlődésében kitüntetett szerepe van a rajzolásnak vagy az ábrázolásnak, ezért a gyermek ez irányú első érdeklődését az első pillanattól kezdve segíteni kell. Az óvodába lépéstől nyomon kell követni a gyermekek rajzfejlődését, érzésüket, fejlettségüket tiszteletben tartva támogatni önfejlesztő készségüket, kreativitásukat. De az ábrázoló tevékenység nem korlátozódhat a csoportszobára, mivel az udvaron való tartózkodás számos alkalmat és lehetőséget nyújt a tevékenység fejlesztésére, gyakorlására, ami lehet homokba, földre bottal való rajzolás vagy éppen krétarajz aszfaltra pingálva. (Farkas, 2009), (Gyöngy, 2015), (Antalfai, 2016), (Sándor, 2006)

11 éves kor körül csak 30-40% képes helyes mozgásábrázolásra. Körülbelül 4-7 éves kor között a gyermekek már realisztikusan ábrázolnak, gyakran elmondják, elmesélik rajzolás közben a rajzaik eseményeit. A szín választás az érzelmeiket erősen befolyásolja 1-1 rajz megalkotásában. Ebben a korban a rajzok főbb ismérvei: juxtapozíció, transzparencia, szubjektív,

érzelmi alapú arányok és színezés, szalagszerű ábrázolás, ideovizuális ábrázolás. (Farkas, 2009), (Gyöngy, 2015), (Antalfai, 2016), (Sándor, 2006)

A gyermeki rajzolás szakaszait követően bepillantást nyújtok a művészetterápia hatékonyságába, amelyet több személy tanulmányát összesítve készíttettem el.

Victor Löwenfeld a saját elmélete alapján kidolgozta a spirális modellt, mely szerint a gyermekek a fejlődési szakaszait megőrizve és felhasználva alakítják ki egyre esztétikusabb képi nyelvüket. Az ábrázolás és a személyiség összefüggéseit vizsgálta, ezt először a vakok tanulmányozásával kezdte. A pszichológiát és a pedagógiát együttesen kutatta és ez alapján megalkotta a rajzfejlődési szakaszokat, mely magába foglalta a fejlesztés irányát, módszerek hatékonyságát és a pedagógiai elveket. Löwenfeld úgy gondolta, hogy már az óvódás évek végére kialakul minden gyermeknél az egyéni rajzstílus. (Kárpáti, 2005)

„A rajz most már tudatos erőfeszítés terméket. Valami, amihez vagy ért a fiatalember, vagy nem törődik vele. A kisebb gyermekeknél a rajz elsősorban az önkifejezés eszköze, öntudatlan tevékenység. A nyolcéves akkor is úgy rajzol, mint egy nyolcéves, ha nem jut rajzeszközökhöz. A tizenhat éves viszont évekkel korábbi szinten marad, ha nem tanítják és nem akar megtanulni rajzolni. Ez a korszak a tudatos rajztanulás kezdete. (...) A legtöbb tinédzser számára a rajz (képzőművészet) már nem része az életnek. Legalábbis a tudatos szinten a legtöbb 16-17 éves nem érzi úgy, hogy a rajz alapvető szükségletük. A képzőművészet állandóan körülöttük van, diktálja nekik, hogy milyen ruhákat viseljenek, milyen épületben lakjanak, a csomagolásokban is ott van, amelyek vásárlásra ösztönzik őket, az autóban, amire gyűjtenek, de mindez távolról sem azonos azzal, amit a tinédzser művészetnek tekint. A legtöbbjük számára a rajz az egy olyan dolog, ami sok örömet okozott valaha, de a kisiskolás korhoz kapcsolódik.” (Löwenfeld, 1970, 287-288)

1. TÁBLÁZAT: RAJZFEJLŐDÉSI SZAKASZOK
(FORRÁS: KRÁPÁTI ANDREA, 2005, 17)

Életév	Korszak	Jellemzők	Pedagógiai elvek
1-3	Firkakorszak (Scribbling Stage)	a nyomhagyás élményétől a kommunikáció örömeig gazdag formarepertoár; komponálás kezdetei; forma elsődleges, szín másodlagos; ösztönös színpreferenciák	szabad alkotási lehetőségek biztosítása; sokféle eszköz és anyag; kevés, kontrasztos szín
4-6	Presematikus korszak (Preschematic Stage)	változó tartalmú sémák; variálható, kombinálható saját alapjelek; médiától függő színhasználat; sajátos szimbolikus térábrázolás	érzéki élmények kifejezése; ábrázolás és játék összekapcsolása; fantasztikus témák
7-8	Sematikus korszak – a forma fogalmának elérése (Schematic Stage – The Achievement of Form Concept)	stabil tartalmú geometrikus sémák; differenciált részletformák	saját sémakészlet sokoldalú használatát segítő, mozgalmasság témák, sorozatok; sok plasztika, tervezés, építés, tárgyal- kodás; sztereotípiák megtörése: kombinálás
9-12	A realizmus hajnala – a bandakorszak (The Dawning of Realism – The Gang Age)	a kortársaktól tanul a legtöbbet; naturalizmus: az emberrajz kifejezi a kort, nemet, hangulatot; a kulturális környezet befolyásolja a típusokat; tér- és színábrázolási konvenciók elsajátítása, kísérletezés; gyakran merev, túldíszített	érzelemgazdag témák; nemi szerepek, társadalmi akciók ábrázolása; csoportmunka; a mindennapi életből vett tervező, tárgyalkodó, díszítő feladatok
12-14	Az értelmezés kora: a pszeudonaturalista korszak (The Age of Reasoning – The Pseudo-Naturalist Stage)	önkritikus, elégedetlen; az ábrázolás mint érzelemlevezető szelep; erős törekvés a valósághűsége; háromdimenziós térábrázolás; árnyalatokban gazdag színkezelés; plasztikai és design képességek virágkora, rajzolás háttérbe szorul	életszerű, praktikus ismeretekkel motiválni; külön program kell a lányoknak és fiúknak, tehetségeseknek és átlagos képességeknek; humor, gag, paródia fontos
14-17	A döntések kora (The Period of Decision)	ügyességet nagyra értékeli, technikai érdeklődés; sokféle vizuális nyelvet akar megismerni; közvetlen önkifejezés helyett szimbólumok; vissza a gyermekkori vizuális nyelvhez – firka – graffiti; hullámváz teljesítmény, tehetségesek mélypontja; tervezés: önmaga megalkotása	modern stílusok formanyelvének megtanítása; sokoldalú képességfejlesztés (alkotói, befogadói egyenrangúan); társzművészetek bekapcsolása az alkotásba, interdiszciplináris befogadói élmények

2.5. Művészetterápia hatékonysága

Feuer Mária (2000), Vass Zoltán (2003) és Farkas András (1997) tanulmányaikban a következőket írták a művészetterápiáról. A művészetterápiás gyógyítás, kezelés, egy hosszú, olykor éveken átnyúló folyamat. Ahhoz, hogy ez a folyamat gyümölcsöző, hatékony legyen, mindkét félre szükség van. A művészetterápiával foglalkozó pedagógusnak, meg kell teremtenie egy, a gyermek számára biztonságosnak érezhető helyzetet. Ez a fajta gyógy mód, segít felmérni a gyermek nonverbális tehetségét és személyre szabható terápiát is lehetővé tesz. A rajzolás, alkotás az érzelmek legősibb kifejezési módja, ami lehetővé teszi a legbensőnkben játszódó érzelmi folyamatokat szavak nélküli megfogalmazását. Fejleszti a kéz ügyességet, egy fajta szellemi frissességet biztosít. Bármilyen művészetről van szó, legyen az zene, tánc vagy festészet, mind-mind legbensőbb énünket stimulálja. A terápiás nevelésben nagyon fontos a motiváció, ugyan úgy, mint a pedagógiai munka során is, hiszen a motiváció nagy hatással van a teljesítményre, minél motiváltabb a gyermek, annál jobb eredményei és sikerei lesznek. Könnyedebben veszi az akadályokat és tovább akar fejlődni. Akit a belső motiváció hajt, akkor is elvégzi a feladatait, amikor az nem "kötelező". Hogyan is motiválhatunk egy értelmileg akadályozott gyermeket? A dicséret az egyik legnagyobb motiváló tényező, hiszen értelmi szinttől függetlenül, mindenkit boldogsággal büszkeséggel tölt el, ha értékeli a munkáját. Az öröm motivációs tényező. A dicséret hatására egy gyermek sokkal jobban megnyílik, bátrabban tárja fel a benne zajló "titkos" folyamatokat. A másik ilyen ösztönző dolog, a bizalom. Ha a gyermek bizalmat érez alkotás közben, tudatjuk vele, hogy mellette vagyunk, ha elakad vagy nem ért valamit bizalommal fordulhat hozzánk, biztos lehet abban, hogy segíteni fogunk túljutni a felmerült akadályon, bátrabban veti bele magát a feladat elvégzésébe. Természetesen a terápia során, nagyon fontos és elengedhetetlen a beszélgetés a szóbeli megerősítés. A verbális és nonverbális kommunikáció egymással egyensúlyban alkotja a terápia megfelelő hatékonyságát. Mivel minden ember más-más Személyiség, nincs egy általánosan, mindenkinél egyformán alkalmazható gyógy mód, viszont az évek során szerzett tapasztalatok alapján kialakultak olyan úgynevezett bázisok, amelyek képesek egy-egy adott helyzet megismerése után segítségnyújtásra, legyen az például változás, válság vagy trauma. Az életben rengeteg olyan impulzus ér bennünket, melyeket nem tudunk egyformán kezelni, megoldani, lehet az költözés, iskolaváltás, új környezet, családban bekövetkezett tragédia vagy valamilyen egyéb változás, ami eltér a megszokottól. Felnőtteknél másik munkahely, házastárstól való elválás, kisbaba születése, vagy akár zaklatás. Minden esetre más terápiás kezelés javasolt. Az alkotói tevékenység során aktív

energiát szabadítunk fel, ami előremozdítja a személyiség fejlődését, aminek a segítségével feldolgozhatóvá válik. A gyermeket ért sérelem, trauma. Felszabadulnak a gátlások, közlékenyebbé válik a páciens. A kreativitás pozitív irányba lendül, kifejezőbb, gyakorlatiasabb lesz az úgynevezett belső én. Vasarhelyi Vera (1996) a következőt írta, hogy megfigyelései szerint a művészet nem, mint esztétikai jelenség elsődleges, hanem mint képi, vizuális kommunikáció.

Kiemelten fontos a művészetterápiás foglalkozásokon a gyermek önismeretének fejlesztése, megerősítése. A terapeuta segítséget nyújthat egy-egy trauma, sérelem, krízis megértésében, helyes kezelésében esetleg megoldásában. Lelki fáradtság esetén a, terápiás munkával, a gyermekkel közösen felfrissíthetjük őt, kedvet csinálhatunk a munkához. A gyermeket sok minden inspirálhatja alkotásra, legyen az öröm, ünnep, félelem. Az öröm és az ünnep arra készítetheti a rajzoló, hogy megörökítse, úgymond lefotózza az adott pillanatot, hogy azt bármikor elővéve újból átélhesse azt a lelkének, szívének fontos pillanatot. Egy-egy óvodai körjáték ami-ben jól érezte magát, egy séta a természetben vagy egy felolvasott mese, mitikus történet is lehet ok az alkotásra. Megesik, hogy egy alkotáson olyat is ábrázolnak, ami nincs/nem volt ott, pl.: egy születésnapon távol lévő testvérekről, nagyszülőkről. Ezzel kifejezik, hogy hiányzott nekik a testvérük vagy a nagyi. Ha egy mesében félelmet keltő alak szerepel pl.: boszorkány, gonosz farkas vagy sárkány (ami az álmaiban is megjelenik) igyekszik kirajzolni magából, hogy talán, ha a papíron marad, nem tud megjelenni az álmokban mintegy börtönbe zárja félelmei tárgyát. A gyermekek és a gyermekrajzok pszichológiai anatómiája nagyon változó és széles skálán határolható be. Kisgyermekeknél ez az érzelmek, az őket ért impulzusok szemmel látható és kézzelfogható formája. A gyermekrajzokból kiolvasható a gyermek lelkiállapota és kiválasztható a megfelelő terápia alkalmazása.

A gyógyulás érdekében a gyermekkel egyenrangú félként, az ő saját tempójában és értelmi szintjéhez leginkább megfelelően kell a kezeléseket végezni. Fontos a foglalkozások rendszeressége és időtartama is. Ha a gyermek igényli, egy-egy foglalkozás lehet, legyen hosszabb tartamú. Minden találkozáskor igyekezzünk felmérni a gyermek hangulatát és annak megfelelően válasszuk meg a terápia tartalmát. Teremtsünk nyugodt, biztonságot tükröző környezetet, legyünk láthatóan és érezhetően magabiztosak. Minden korosztály firkatípusai mások, de visszakövethetőek az előző korszak firkáihoz, amelyekből ezek kialakultak. Minden alkotásnál az alkotó energiát szabadít fel, ami által felold egy benne munkáló feszültséget, ez által tehermentesítheti valamely szorongását, elfojtott problémáját. A terapeuta elemzi az alkotást és segítséget nyújthat a további problémák megoldásában, félelmek, szorongások leküzdésében. Sokat segíthet a verbális kommunikáció, egy-egy alkotás elmagyarázása az alkotó részéről. A szavak

és a rajzok együtteséből egyszerűbben található meg a megfelelő kezelési forma. A gyermekeket általában örömmel tölti el az alkotás bármely formája. Az évek folyamán megerősödik a tudatos rajzolás, a pontos vonalvezetés, realisztikusabbá válik a rajzbéli kifejezés. Kifejlődik a térlátás, térábrázolás. Minden gyermek máshogy látja a körülötte lévő világot, máshogy ábrázol. Bizonyított tény, hogy minden gyermek egyforma fejlődési szakaszon megy keresztül, csak az értelmi érettségüktől függően lassabban vagy gyorsabban. A művészetterápia pszichológiai célja, felismerni, megérteni, hogy a páciens mit szeretne kifejezni az alkotásával, azt kielemezni, átértelmezni és a megfelelő terápia segítségével elindítani a gyógyulását. (Feuer, 2000), (Vass, 2003) és (Farkas, 1997)

2.6. Művészetterápia folyamata

A terápia általában kiscsoportos formában 4-6 fős csoportokban zajlik. A foglalkozások általában a gyermek számára biztonságos helyen zajlanak, ahol lehetőségük van arra, hogy elkülönülhessenek tásaiktól, választhassanak különböző technikák közül, illetve legyen hely a szabad mozgásra is. Ezek a feltételek által, ki tudjanak szakadni a mindennapi kerékvágásból. A foglalkozást vezető személy törekszik a feltétel nélküli szeretetre, elfogadásra, kialakít egy a gyermekek számára „biztonságos” légkört, ahol szívesen alkotnak, játszhatnak, illetve meg tudják osztani örömeiket, bánatukat. (Egervári, 2008)

A terápia első lépései közé tartozik az ismerkedés. Fontos kiemelni a foglalkozások rendszerességének megbeszélését. Lényeges, hogy a terápián résztvevők felszabadultak legyenek, a terapeutával egyenrangúnak érezhessék magukat, együttműködve, harmóniában alkot-hassanak. Az egymás közötti kommunikációban alakítsunk ki egyfajta bizalmi viszonyt, hogy bátran kérjen a páciens segítséget, ha a munka során elakad. Segítsünk abban, hogy érzelmi gondolatai kifejezésre juthassanak. Az adott feladatok során biztosítsunk olyan feltételeket, amelyekben nyugodtnak, kreatívnak és tehetségesnek érezhetik magukat. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt sem, hogy az általános feladatok mellett, szükség van bizonyos alkotói szabadságra, ami azt jelenti, hogy egy megadott témában szabadon választva alkosson a gyermek. A művészeti foglalkozás sugározzon magabiztosságot, és hozzáértést. Igyekezzünk elérni, hogy a gyermek szeresse, várja a következő foglalkozást. Nagyon fontos a gyermek életkorának, szellemi képességének megfelelő verbális kommunikáció is. Fontos kiemelnie a terapeutának, hogy mindenki másban jó, ezért minden alkotás másért szép. A terapeuta munkája erőteljes párhuzamot mutat a pedagóguséval. A leghatékonyabb eszköze egy gyógypedagógusnak szín-

tén a motiváció és a pozitív megerősítés. Ismernie kell a gyermek erősségeit-gyengeségeit, érhető egyenes utasításokkal irányítja a feladatokat. Legfontosabb erényei közé tartozik, hogy magabiztosságával egy biztonságos légkört teremt, ezáltal a gyermek könnyebben megnyílik és hatékonyabb lesz az önkifejezés, a gátlások oldása. Saját meglátásom szerint, ezért fontosak a visszajelzések, dicséretetek, hiszen ha tanuló tudja, hogy a fejlesztés során mire számíthat, nem fogja negatív megítélés érni őt akkor mindig tevékeny résztvevője lesz és örömmel végzi el a feladatokat. (Egervári, 2008)

Nat-1995. 176. oldal alapján: "a gyermekek, serdülők élményszerűen megtapasztalják, átéli, megérthetik az emberi kommunikáció azon sajátos formáit, melyek a művészetekben, a tárgy és környezetkultúrában őrződnek meg és termelődnek újjá."

A következőkben áttekintést nyújtanék a művészetterápiára köznevelési szintén.

2.7. Művészetterápia a közoktatásban

Illés Anikó (2009) azt írta, hogy a művészetpszichológia az a pszichológia, amelyet egy művészet vizsgál. Azt gondolta, hogy a művészet egy eszköz a pszichológiában. A művészet demonstrációs eszközként jelenik meg, ez azt jelenti, hogy nem a művészet elemzése, hanem egy pszichológiai tétel illusztrálása esetleges felmutatása a cél.

Felmerült a kérdés, hogy mit nyújt a művészetterápia a pedagógiának? Fontos, hogy támpontot ad azoknak a segítőknek, akik örömmel aknázzák ki a művészet nyújtotta lehetőségeket munkájuk során.

A „művészettel nevelés” a nevelőmunka két szempontját érintheti. Az egyik aspektusa, hogy a segítők megtalálják a „problémás” gyermekekkel a megfelelő kommunikációt. A művészet lehetőséget nyújt arra, hogy elinduljon a kommunikáció egy olyan emberrel, aki nehezen tudja megosztani érzéseit, problémáit és így művei által tükrözni tudja ezeket. Másfelől pedig elindít olyan témák felszínre hozatala, ami eddig tabuként szerepelt a közösségben. Ezeknek a lehetőségeknek a tekintetében értelmet nyer az a mondat, amit Illés Anikó (2009, 237.) idéz: „vizuális művészetek (fotográfia, webdesign, animáció, képzőművészet, film), a dráma, a tánc és a zene a szavakon túli kommunikáció módjai”.

Illés (2009) tanulmánya által megtudhatjuk, hogy a pedagógusok eszköztára bővül a művészetterápiák elsajátításával megismerhetnek egy olyan módszert, ami együttesen jótékony hatással bír a személyiségfejlesztésre, az önismeretre és a hatékony kommunikációra a művészetek, nevelés és készségfejlesztés segítségével. Az alkotói és befogadói folyamat fontossága nem csak az én miatt kiemelkedő, hanem azért is, mert ennek segítségével könnyebben meg

tudjuk érteni a másikat. Véleményem szerint a művészetterápiával való megismerkedés hatékonyan hat a pedagógusra is, mivel elmondható, hogy a felnőttekben is oldja a szorongásokat, kevésbé teljesítmény orientált és mindenképpen pozitív az alkotás örömeinek megélése. Illetve deviáns viselkedést mutató tanulók esetén is segítséget nyújthat ennek a módszernek az ismerete, bizonyos nehéz szituációk megoldásakor. Munkám során én is tapasztaltam, hogy vannak helyzetek amikor, egyetlen megoldással lehet a problémát orvosolni, az pedig az, hogy a gyermeket kiemeljük, elviszi a megfelelő szakember egy külön foglalkozásra, fejlesztésre. Így nem zavarja társait a tanórán, viszont ő megnyugtatót kap és feloldhatja a frusztrációit. Úgy gondolom, ez esetben egy művészetterapeuta végzettséggel is rendelkező pedagógus, kiemelkedő megoldást tudna nyújtani. Ezek ismeretében hatékonyan hatna az egész intézmény működésére.

Végül kitérnék a művészeti nevelés, művészettel nevelés témájára.

2.8. Művészeti nevelés, művészettel nevelés

Kiss Virág (2014) tanulmánya alapján, a terápia és a pedagógia kontextusában a művészet kivonata több esetben nem az esztétikum, hanem a funkció, nyelvezet és kifejezőmód. A művészetterápiában a művészetnek két nézőpontját tudjuk megkülönböztetni. Az egyik a művészet, mint szublimáció, a másik pedig a művészet, mint kommunikáció. Azonban ez a két funkció nem szétválasztható egymástól, de mindig valamelyik előtérbe kerül.

Kis Virág (2010) szerint, a művészeti pedagógiai terápia elsődlegesen a gyógypedagógia körében, a fejlesztés területén terjedt el. A művészeti pedagógiai terápia pedagógiai célként, pedagógiai keretek között történik, egy védett terápiás körben, egy védett terápiás személlyel. A képzőművészeti pedagógiai terápia egyik ismert neve Sándor Éva, akinek az egyik híres terápiás módszere a szabad festés védelem alatt. A terápia célja „...a művészi alkotómunka segítségével történő személyiségépítés, aminek lényege [...] olyan tanulási folyamat segítése pedagógiai eszközökkel, amely során a megnyugvás, megkapaszkodás, biztonságérzet kialakulása pszichikus tértáguláshoz vezet, és a gyermek alkotóképessé válik” (Klaniczay Sárát idézi: Sándor és Horváth, 1995). Ezekben a terápiákban a terapeuta- pedagógus „anya- reprezentáns”-ként van jelen, vagyis ő a védő személy. Ezek a terápiák során a gyermekek bármit, bármivel, bármekkora mértékben, bármilyen testhelyzetben alkothatnak, a lényeg, hogy az kép, alkotás elkészülte után a terapeuta beszélget az alkotóval. A foglalkozásokat zenehallgatással, örömteli együttléttel indítják.

A művészettel nevelés, művészet által nevelés fogalma Herbert Readtől (1943) származik. Read gondolatmenete az esztétikai- és az erkölcsi nevelés köré épül. Az esztétikai nevelés

célja, az emberi gondolkodás formáinak gazdagítása az érzelmi nyelvének fejlesztése által. Az erkölcsi nevelés célja pedig a „morális jó és rossz az esztétikai értékítéletekkel”.

A későbbiekben már a művészeti nevelés fogalma általánosságban használjuk, nem Read nevéhez kapcsoljuk. A művészetet a személyiségfejlesztése eszközeként tartják számon. Megjelent a művészet által történő nevelés. Illyés (2009) kimondta, hogy a művészettel nevelés kiválóan megállja a helyét akár segítő jellegű nevelőtevékenységek során is. Így elkezdtek alkalmazni problémás, hátrányos helyzetű gyermek nevelőmunkájában, szociális intézmények segítő tevékenységeiben a művészettel nevelést. Fontosnak tartották, hogy a rajz ne csupán egy melléktantárgyként szerepeljen, hanem legyen szintetizáló tevékenységforma. Későbbiekben ezek a törekvések kiterjedtek a táncra, zenére, mozgásra is. Hiszen Pukánszky és Németh (1996) kimondta, hogy a művészeti tevékenység a gyermeki önismeret és önformálás eszköze.

Trencsényi László (2000, 12. o.) szerint a művészettel nevelés fogalma „megteremtette” a feladat párját, a „művészetre nevelés”-t is. „Ez azt jelentette, hogy a „növendék” szeretné önmagát nevelni a művészet segítségével. A „művészetre nevelés” tulajdonképpen a „hagyományos” modellje a művészeti nevelésnek.

„A kreativitás felszabadítása összefüggésben van a foglalkozás kötelező vagy önkéntes jellegével. A művészet játékkal való egyélyengűsége és felszabadító jellege kissé ellentmond a kötelező jellegnek. Nehéz kötelezni felszabadultságra és játékra olyanokat, akik ezt nem akarják.”- írta Kiss Virág (2010, 24.)

Kiss Virág (2010) tanulmány alapján, a művészetterápia gyakran strukturálatlan feladatokat, anyagokat és technikákat foglal magában, hogy minél nagyobb szabadságot teremtsen a kreatív tevékenységben. A figyelem alapvetően a belső élményre és a kreatív tevékenység során zajló eseményekre összpontosul. A receptív terápiában szubjektív, személyes élmények, érzések jutnak kifejezésre. Bármilyen megoldás jó megoldás. Konkrét problémák esetén azonban strukturált feladatokat is alkalmaz, például a diagnosztikában. A művészeti oktatásban a feladatok is nagy szabadságot adnak a hagyományos feladatokhoz képest, ezek gyakran konkrét problémák köré szerveződnek. A terápiában az számít, hogy mi van benned itt és most (leginkább ami a tudattalanodban van), míg a művészeti nevelés feladata, hogy a kívülről adott problémákat összekapcsolja a személyes megoldások lehetőségével, az intuitív és ésszerű megoldásokkal.

3. Kutatás

3.1. Kutatás célja, célkitűzés

Kutatásom célja, hogy nagyobb rálátást kapjak a művészetterápiás eljárásokra, valamint arra, hogy a pedagógusok, gyógypedagógusok milyen attitűddel rendelkeznek a művészetterápiás foglalkozásokkal kapcsolatban. Célom, hogy jobban átlássam a módszereket és kiigazodjak a művészetterápiás eljárások között. A pedagógusok, gyógypedagógusok milyen szinten ismerik a művészetterápia lehetőségét, jótékony hatását. Mit gondolnak magáról a művészetterápiáról. A kutatás során választ várok arra a kérdésekre is, hogy a művészetterápiás módszer milyen változást hozhat a gyermekek életébe. Ezeket a kérdéseket egy művészetterapeuta is megválaszolta, így összevetem a művészetterapeuta, gyógypedagógusok, valamint többségi pedagógusok válaszait.

3.2. Kutatási kérdések

1. Milyen attitűd figyelhető meg a pedagógusok, gyógypedagógusok és művészetterapeuták között a művészetterápia iránt?
2. Az alaptantervben feltüntetett vizuális kultúra célkitűzésein túl milyen egyéb lehetőségekkel járulhat hozzá a művészetterápia az oktatási folyamatokhoz, eredményekhez a megkérdezett pedagógusok szerint?
3. Mennyire ismert terület a pedagógusok számára a művészetterápia és annak lehetőségei?
4. A pedagógusok véleménye szerint mennyire hatékony a művészetterápia?
5. Mennyire elterjedt a köreikben a művészetterápia, mint foglalkozás?

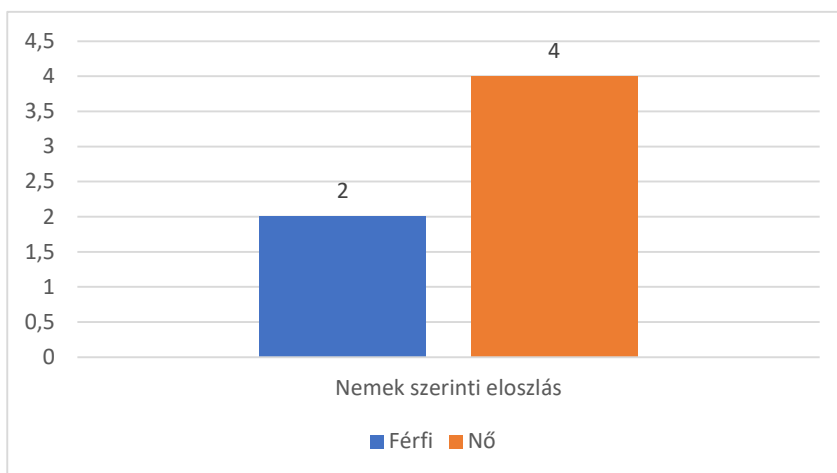
3.3. Kutatásmódszertan bemutatása

Kutatásom során kvalitatív kutatást, vagyis minőségi kutatást végeztem. Azért ezt a technikát választottam, mivel ez a szubjektivitást helyezi előtérbe, így nem lesz reprezentatív eredménye a kutatásnak. Kvalitatív kutatás során kevés alanyt vizsgáltam, úgynevezett mélyinterjúkat készítettem, így az adatokat nem számszerűsítettem, hanem minőségi eredményekre vártam. Azért ezt a kutatási módszert választottam, mivel szeretném megismerni a válaszadók gondolkodásmódját, véleményalkotási folyamatát.

3.4. A kutatás eredményeinek bemutatása

Ahogy már említettem, kutatásom során mélyinterjút alkalmaztam. Első körben kiválasztottam 6 interjúalanyt. *Nemek szerinti eloszlást tekintve* kettő férfi és négy nő adott nekem interjút a témával kapcsolatban.

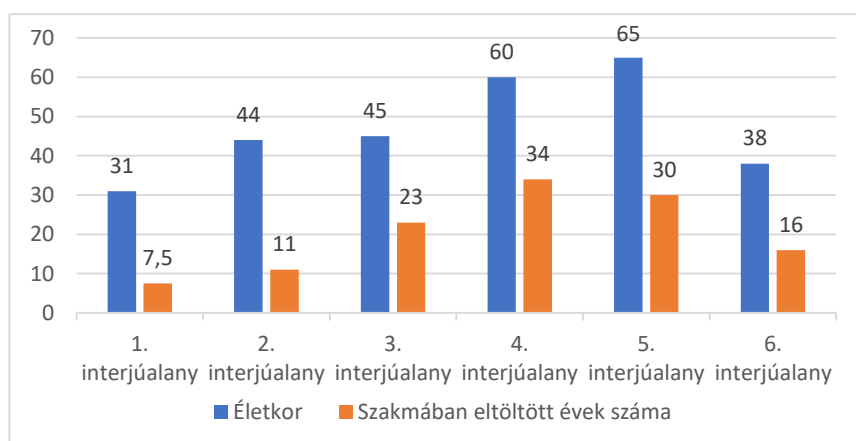
1. ÁBRA: NEMEK SZERINTI ELOSZLÁS
(FORRÁS: SAJÁT MUNKA)



Az interjúk során kitértek a saját tapasztalataikra a művészetterápiával kapcsolatba. Az interjúalanyok mind pedagógusok voltak, volt köztük oligofrén-pszichopedagógia szakos gyógypedagógus, hitoktató, német nemzetiségi tanító, értelmileg akadályozottak pedagógiája szakos gyógypedagógus, ének-zene tanár (aki egyben pszichopedagógia-tanulásban akadályozottak pedagógiája szakos végzős gyógypedagógus hallgató), rajztanár, valamint művészetterapeuta.

Az interjúalanyok *életkori sajátosságait* tekintve a 31 és 65 év közöttiek. Ezért is változó a pályán töltött évek száma is, ez a szám 7,5-35 év közé esik.

2. ÁBRA: ÉLETKORI SAJÁTOSságOK, SZAKMÁBAN ELTÖLTÖTT ÉVEK SZÁMA.
(FORRÁS: SAJÁT MUNKA)



Foglalkoztatott a kérdés, hogy a megkérdezett pedagógusok mégis *miért ezt a szakmát választották*. Volt, aki erre egy számomra nagyon meghatározó választ adott, méghozzá azt, hogy véletlen találkozásból, hosszútávú szerelem lett. Az illető már 35 éve van aktívan a pályán. Azt is hozzáfűzte, hogy a segítségnyújtás, az empátia és a szociális érzékenység tartja a gyógygyógypedagógus pályán. Az ének-zene tanár azt a választ adta, hogy a zene szeretete invitálta a pályára, valamint a gyerekekkel való közös munka motiválja nap, mint nap. A megkérdezett pedagógusok közül, volt olyan is, aki személyes, családi érintettség miatt lépett a pályára. Azonban olyan válaszok is érkeztek, amely szinte nagy általánosságban mindenkinél megjelenik, gyermekek szeretete miatt. Mindannyian külön kis emberi lények, saját személyiséggel, gondolatvilággal, szemlélettel. Mert a tanítás egy közös munka. Velük együtt alkotunk valamit, amiről néha magunk sem tudjuk, hogy mi lesz belőle. Gyakorlatilag lehetetlen unatkozni pedagógusként. Rengeteg öröm van benne. Nincs ennél szebb és nemesebb hivatás, mégis egyben az egyik legnehezebb feladat. A folyamatos megújulás, módszertani sokszínűség és változatosság miatt.

3. ÁBRA: MIÉRT EZT A SZAKMÁT VÁLASZTOTTÁK?
(FORRÁS: SAJÁT MUNKA)



Feltettem a kérdést, hogy *mit tart a legnagyobb kihívásnak a szakmájában*. Első körben a gyógygyógypedagógusok választ tekintve a következő állítások kerültek előtérbe. A rövid és hosszútávú célok megvalósítását. Rövidtávú, napi feladatok az egyénre szabott fejlesztési módszerek alkalmazása, a napi improvizációk kezelése, mert minden nap más kihívásokkal találkozunk, ezekből kihozni a legtöbbet. Hosszútávú, a ránk bízott gyermekekből a legtöbbet kihozni, önbizalmukat erősíteni, /ők is értékesek/, szociális önkiszolgálásukat fejleszteni, érzelmi, em-

patikus készségeiket erősíteni, a lehetőségeiket figyelembe véve munkára, családi életre nevelés. A viselkedés és beilleszkedési zavaros gyerekekkel való munkát. Volt, aki rávilágított egy igen aktuális problémára is, hogy a gyermekeknél manapság igen gyors állapotromlást tapasztalunk.

A német nemzetiségi tanító számára a legnagyobb kihívás a külföldi gyerekek integrálása, tanítása a többi magyar anyanyelvű diák mellett. Az osztályokban gyakran találkozik különböző képességszintekkel. A differenciált oktatás és a csoportos munka alkalmazása segít abban, hogy minden diák számára kihívást és megfelelő támogatást nyújtson. Ezen felül az eltérő nyelven beszélő gyermekek plusz feladat, kihívást jelent.

Mit is tartanak a pedagógusok a legnagyobb sikerüknek pályájuk során?

A pedagógusok hatalmas sikerként élik meg, amikor látják a gyermekeken, hogy szeretik őket, valamit szeretik azt, amit csinálnak. Szívesen vesznek részt a foglalkozásokon. Legnagyobb sikernek azt tekintik, amikor látja a tanítványai motiváltságát, hogy szeretnek az órán dolgozni, lelkesek és együttműködőek. Bár számos versenyen érnek el kimagasló eredményeket, a siker mégis a csillogás a szemükben.

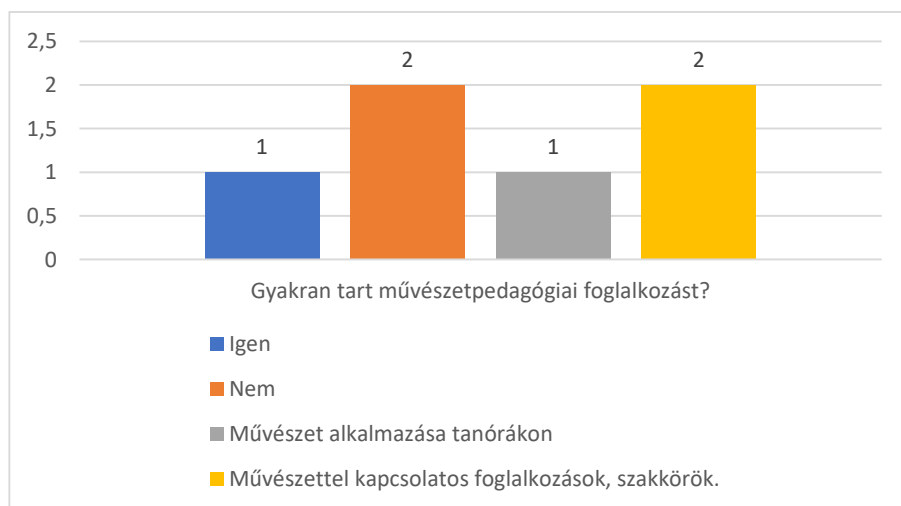
Kivételem nélkül, az összes interjúalany pozitívan állt a művészetterápia témaköréhez. Egyhangúan azt a választ adták, hogy a művészetterápia igenis egy *hatékony* módszer. Eredményessége abban rejlik, hogy a gyermekek megélhetik a kreativitást, valamint az alkotásban megjelennek olyan tudattalan tartalmak, amelyek egy szimpla beszélgetés során nem minden kerülnek előtérbe. A művészetterápia önismeret, önértékelés, kommunikáció és kapcsolatteremtés, személyiségfejlesztés, szocializáció, közösségépítés, kompetenciafejlesztés, edukáció, stresszcsökkentés, pszichés problémák kezelése is alkalmas. Minden tanuló és pedagógus tehetséges valamiben. A gyógypedagógiai munkát nagyban segíti, ha a tehetséges tanulók, a megfelelő gyógypedagógushoz kerülve a megfelelő pedagógiai módszerek segítségével a legtöbbet ki tudják hozni magukból. A művészetterápia hatékony lehet számos mentális egészségügyi probléma kezelésére és az általános jólét javítására. Volt egy interjúalany, aki konkrétan kimondta, hogy igen, nagyon is hatékony a művészetterápia, azonban nem pedagógia, hanem pszichológiai módszerként. Azt vallja, hogy tapasztalt, vizuális kultúra tanárként is kockázatosnak tartja a művészetpedagógia módszereit használni, azokban megoldási alternatívákat találni egyének vagy csoportok problémáira.

A művészetterapeuta, aki gyermekotthonban dolgozott azt nyilatkozta, hogy a művészettel nevelés eszközeivel az állami gondozott növendékek számára a szakköri tevékenységben valósult

meg az önismeret fejlesztés, önkifejezés, szorongás oldása, indulatkezelés. A művészetterápia elsősorban csoportos keretek között alkalmazott terápiás eljárás, amely komoly pszichés betegségekben, pszichés zavarokban szenvedőknél alkalmazható. A művészi élményen, a katarzison keresztül lehetőség nyílik a gátolt önkifejezés, a beszűkült kapcsolatrendszer enyhítésére, oldására, az indulatok áttételes levezetésére. A művészetterápiában a művészet a belső lelki folyamatokra hat, öngyógyító erővel rendelkezik. A képzőművészet terápiában nem a művészi teljesítmény a cél, hanem maga az alkotási folyamat, a munka során átélt katarzis. Az alkotás közben átélt élmények közben csökken a belső szorongás, a lelki feszültség. Ezért mindenképpen hatékony a művészetterápia a fentebb leírtak alapján. Kihangsúlyozta az öngyógyító erőt a belső lelki folyamatokra. A terápiák során valódi segítséget kapnak ahhoz, hogy a korábban elszenvedett traumáikat a művészet eszközeivel felszínre hozzák és rendezni tudják a lelkükben. A terápiás foglalkozások során az alkotás, önkifejezés, a verbális vizualizáció segíti a gyermekeket a gyógyulásban, közben sikerélményekhez jutnak.

Miután megtudtam, hogy mit gondolnak a művészetterápiáról megkérdeztem azt is, hogy *gyakran tartanak-e ilyen jellegű foglalkozásokat*. Kettő pedagógus egyből azt a választ adta, hogy nem, mivel nem rendelkeznek a hozzá megfelelő képesítéssel. Kettő pedagógus tart művészettel kapcsolatos foglalkozásokat, azonban azok nem kimondottan művészetterápiás foglalkozások. Ők komplex művészeti tehetséggondozó foglalkozásokat, rajzsakköröket, vers és prózamondó szakköröket, gitárszakkört, kórusfoglalkozást tartanak. Egy pedagógus adta azt a választ, hogy gyakran alkalmazza a művészetet a tanórákon. Nem csak rajzot, hanem egyéb művészetágakat is, mozgáson keresztül, tánccal fejezik ki a gyermekek az érzéseiket. Zene hallatán érzéseiket, gondolataikat osztják meg, rajzolják le, szólaltatják meg hangszereken.

4. ÁBRA: MŰVÉSZETTERÁPIÁS FOGLALKOZÁSOK ALKALMAZÁSA.
(FORRÁS: SAJÁT MUNKA)



Foglalkoztatott a kérdés, hogy a pedagógusok szerint, *mik lehetnek azok az alapvető pontok amikben eltér, vagy ép megegyezik egy művészetterápiás foglalkozás és egy iskolai rajzóra, ezek eltérhetnek és több dologban egyezhetnek is.* Első körben az eltéréseket emelném ki.

A foglalkozások célját tekintve: A művészetterápiás foglalkozások célja általában terápiás hatás elérése, azaz segíteni az egyéneknek a gyógyulásban és az önismeret fejlesztésében, ezenkívül a pszichés vagy érzelmi problémák kezelése. Az iskolai rajzórák célja viszont általában az esztétikai érzék fejlesztése, a művészeti készségek és technikák elsajátítása, kreativitás kibontakoztatása.

Központi elem: A művészetterápiában az alkotó folyamat és az abból származó élmények a fő hangsúly. A résztvevők által alkotott művek gyakran önmagukat, vagy az érzelmeiket tükrözik. Az iskolai rajzórák általában a művészeti technikák tanítása és az alkotások készítése áll a középpontban, itt inkább technikai készségekre összpontosítanak, például vonalvezetésre, színelosztásra stb.

Feladatok: A művészetterápia során a feladatok általában szabadabbak és kevésbé strukturáltak lehetnek, hogy lehetővé tegyék az egyéni kifejezőkészségeket. A normál rajzórák általában előre meghatározott feladatokat és technikákat tanítanak.

Szakember jelenléte, szakemberi irányítás: A művészetterápiás foglalkozásokat szakemberek vezetik, akik megfelelő képzéssel rendelkeznek a terápiás folyamatok irányítására és az egyének támogatására, megértik az emberi psziché és a művészet közötti kapcsolatot. Az iskolai rajzórák esetében általában művészettanárok vagy tanítók tartják az órákat, akik elsősorban a művészeti technikák és elméleti ismeretek átadására fókuszálnak.

Csoportdinamika: A művészetterápiás foglalkozások gyakran csoportos formában zajlanak. A csoportdinamika és az egyének közötti interakció fontos szerepet játszik a terápiás folyamatban, hiszen segíti az egyének közötti kommunikációt és a kölcsönös megértést, ezért mondhatjuk, hogy a művészetterápiás csoportok interaktívak és támogatóak. Az iskolai rajzórák általában az egyéni munka és a tanár-diák interakció dominál.

Azonban az eltérések mellett megjelennek egyezések is az iskolai rajzóra és a művészetterápiás foglalkozások között. Mind a művészetterápiás foglalkozások, mind az iskolai rajzórák lehetőséget biztosítanak a résztvevőknek arra, hogy kreatívan kifejezzék önmagukat és alkossanak. Mindkét típusú foglalkozás során gyakran alkalmaznak különböző művészeti technikákat és eszközöket, például festés, rajzolás, szobrászat stb.. Valamint örömet és elégedettséget hozhatnak a résztvevők életébe az alkotás folyamatának és az abból származó eredmények miatt.

Az eltérések és megegyezések ellenére mind a művészetterápia, mind az iskolai rajzórák fontos szerepet játszhatnak az egyének kreativitásának fejlesztésében és az esztétikai érzékük fejlesztésében. Ezen kívül fontos megjegyezni, hogy a művészetterápia nem helyettesíti más kezelési módszereket, hanem kiegészíti azokat, és mindig szakember felügyelete alatt kell végezni, különösen, ha valaki komolyabb mentális egészségügyi problémákkal küzd.

Összességében a művészetterápia egy gyógyító eljárás, amelynek segítségével a tudatalattink mélyén szunnyadó dolgokat képesek a felszínre hozni. Nem csak rajzról szól, több művészeti ágat tudunk bevonni. A művészet kreatív folyamatait a gondolatok és érzések nonverbális kommunikációjára használja. Fontos még, hogy segít a stressz és a szorongás kezelésében. A kreatív folyamatokon keresztül a diákok lehetőséget kapnak arra, hogy kifejezzék, megértsék és feldolgozzák a stresszt és a szorongást okozó érzéseiket. A rajzóra, ami nem is véletlenül, de mármár vizuális kultúra óra- képességeket, részképességeket fejleszt, kognitív és érzékszervi tapasztalatok útján tanít látni és láttatni, nevel és ízlést formál, művészettörténeti elméleti ismeretekhez juttat. Nem feladata lélektani problémák feltárása és megoldása. Gyakran előfordul azonban, hogy közvetett úton, vagy egy szociálisan érzékeny tanár észrevétele alapján egy-egy feladatnál felszínre kerülhet egy terápiával megoldható probléma, de a meglátásom az, hogy ehhez kizárólag szakembernek lehet kezelési joga, feladata. Az iskolai rajzóra tanmenetcentrikus, mindenkit próbál bevonni, kevés az idő a személyes, differenciált foglalkozásra, a különböző rajztechnikák elsajátítására. A pedagógus személyes tehetsége, hogy milyen módszerrel éri el a leghatékonyabb megoldást a különböző képességű tanulók fejlesztésében. Azt gondolom, hogy sok előny származhatna abból, ha bele lehetne építeni a művészetterápiás foglalkozások részeit az iskolai rajzórákba. Jobban kinyílna a világ, nyitottabbá válnának a gyermekek, több mindent tudnának hasznosítani a mindennapjaik során, erősödnének az interperszonális kapcsolataik.

Megkérdeztem az interjúalanyoktól, hogy *mit gondolnának arról, hogy az iskolai rajzórákat kiegészítsék művészetterápiás foglalkozások*. Ahogy már az előzőekben is utaltam rá, többen pozitívan gondolkodnak az iskolai művészetterápiás foglalkozások bevezetésével kapcsolatban, hiszen nagyon sok jótékony hatása van. A művészetterápiás eszközök különféle előnyöket nyújthatnak a diákok számára. Ha az iskolában nagy hangsúlyt fektetnek a diákok mentális egészségére és jólétére, valószínűleg érdemes lenne nagyobb arányban bevezetni a művészetterápiás foglalkozásokat. Hatékony lenne az iskolában eddig meglévő rendszerbe beépíteni a művészetterápiát, például kiscsoportos foglalkozások vagy egyéni terápiás időkeretek formájában. Így a diákoknak lehetőségük lenne részt venni ezeken a foglalkozásokon, miközben a

megszokott tananyagot is folytatják. Volt, aki szerint, egyéni pszichológiai órákat, terápiákat, foglalkozásokat kellene vele kiegészíteni, egyéni és egyedi százalékos mértékben. Olyan javaslatot is kaptam, hogy mivel pozitívan hatna a közösségre ezért több tanórába is be lehetne építeni rendszeres jelleggel a művészetterápiás foglalkozások egyes elemeit.

A művészetterapeuta kiemelte, hogy a művészetterápia és az iskolai rajzórák keretét nehéz lenne összeegyeztetni. A művészetterápiás foglalkozásokhoz mindenképpen szükséges egy képzett szakember jelenléte, aki végig viszi a foglalkozásokat. Azt mondta, hogy az iskolában inkább szakköri foglalkozások keretében kisebb létszámban tudná elképzelni a sikerességét, azonban akkor is csak képzett szakemberek vezetésével. Ezzel csak az a probléma, hogy a szakköri foglalkozások önkéntesek, ezért nem biztos, hogy akinek szüksége lenne rá, részt vesz a foglalkozásokon. A serdülők alapvetően bizalmatlanok a felnőttek világával szemben, ezért saját művészetükön keresztül lehet inkább megszólítani őket, kapcsolatot kiépíteni velük. Előszörban ez a korosztály az, akinek szüksége lenne a arra a megsegítésre, amelyet a művészetterápia ad.

Felmerült bennem, hogy mit gondolnak arról a pedagógusok, hogy *milyen változásokat hozhat a módszer alkalmazása a gyermekek mindennapjai során*. Ezzel a kérdéssel kapcsolatban a következő gondolatokat osztották meg velem. A művészetterápiás módszer alkalmazása számos pozitív változást hozhatna a gyermekek mindennapjaiban, fejleszti az érzelmi kifejezőkészséget, a kreativitást és problémamegoldó képességet, a kommunikációs készséget, az empátia és társadalmi készségeket, növeli az önbizalmat, csökkenti a stresszt és elősegíti a relaxációt. Ezen kívül még segít az osztályszemlélet formálásban is.

- *Érzelmi kifejezőkészség fejlesztése:* A művészetterápia lehetőséget adna a gyermekeknek arra, hogy kifejezzék az érzelmeiket, gondolataikat és tapasztalataikat azáltal, hogy alkotnak. Ez segíthetne nekik megérteni és kezelni az érzelmi kihívásokat.
- *Önbizalom növelése:* A sikeres alkotói folyamatok és az elismerés útján a művészetterápia növelheti a gyermekek önbizalmát és önbecsülését.
- *Kreativitás és problémamegoldó képesség fejlesztése:* A művészetterápia ösztönzi a gyermekeket a kreatív gondolkodásra és a problémamegoldásra, mivel új megoldásokat kell találniuk az alkotás során.
- *Kommunikációs készségek fejlesztése:* A művészetterápia során a gyermekeknek lehetőségük van megosztani az alkotásaikat másokkal, ami segíthet a kommunikációs készségeik fejlesztésében és az együttműködésben.

- *Stresszcsökkentés és relaxáció:* Az alkotó tevékenységek nyugtató hatásúak lehetnek, és segíthetnek a stressz csökkentésében és a relaxációban.
- *Empátia és társadalmi készségek fejlesztése:* Az együtt alkotás és megosztás során a gyermekek fejleszthetik az empátiát és a társadalmi készségeket, valamint megtanulhatják megérteni és támogatni egymást.

Ezenkívül a művészetterápia alkalmazása segíthet a gyermekeknek abban is, hogy megtanuljanak kezelni és kifejezni olyan érzelmeket és tapasztalatokat, amelyeket más módon nehezebben tudnának feldolgozni. Ezáltal hozzájárulhatnak az egészséges érzelmi fejlődésükhöz és pszichés jólétéhez.

A megkérdezett művészetterapeuta szerint, azok az eszközök, amelyekkel a művészetterápia rendelkezik segítséget tud nyújtani minden korosztálynak, azonban a legkedvezőbb hatását a serdülők problémáinak megoldásában tudja kifejezni. A művészi önkifejezés segít túljutni az életkori kríziseken, átélt traumákon, ezek mentén segít elsajátítani a helyes megküzdési stratégiákat. Fontos kiemelni azt, hogy jó szakemberekre van szükség, akik tudják és szeretnék is alkalmazni a művészet erejét, ami által a mindennapi munkájukban segítik a fiatalokat. Lehetséges változások a mindennapokban a művészetterápia hatására: stressz, szorongás megfelelő kezelése, döntésképeség, helyes önértékelés, pozitív énkép, megküzdési stratégiák ismerete, egymás megértése, elfogadása, helyes értékrend.

3.5. Kutatási kérdések megválaszolása

K1: Milyen attitűd figyelhető meg a pedagógusok, gyógypedagógusok és művészetterapeuták között a művészetterápia iránt?

Az interjúk elkészítése során arra a következtetésre jutottam, hogy mind a pedagógusok, gyógypedagógusok és művészetterapeuták pozitívan állnak a művészetterápia témaköréhez. A megkérdezettek közül, mindenki arra utalt, hogy szükségesek ezek a foglalkozások, hiszen jó hatással vannak a gyermekekre. Több területet vizsgálva arra a következtetésre jutottam, hogy több művészetterápiás szakemberre lenne szükség, mivel nagy az igény a foglalkozáskora, azonban kevés a lehetőség. Az interjúalanyok arról is nyilatkoztak, hogy javasolnák a művészetterápiát beépíteni iskolai keretek közé, hiszen sokkal kiegyensúlyozottabb, stabilabb gyermekeket tudnának oktatni.

K:2 Az alaptantervben feltüntetett vizuális kultúra célkitűzésein túl milyen egyéb lehetőségekkel járulhat hozzá a művészetterápia az oktatási folyamatokhoz, eredményekhez a megkérdezett pedagógusok szerint?

Ahogy már említettem, a művészetterápia nem csupán a vizuális kultúra tantárgy kapcsán jelenhet meg iskolai keretek között, hanem érdemes lenne a művészetterápiás eszközöket egyéb tantárgyak óráin is alkalmazni, mint például irodalom órán, versek mesék írása, alkotása közben, énekórán a zene hallatán érzéseiket, gondolataikat osszák meg másokkal, esetleg rajzolják le mit indított meg bennük a zene, vagy szólaltassák meg hangszereken keresztül érzéseiket. Akár egy testnevelés vagy táncórán is lehetne alkalmazni, hiszen mozgással, tánccal is képesek a gyermekek kifejezni érzéseiket.

K:3 Mennyire ismert terület a pedagógusok számára a művészetterápia és annak lehetőségei?

Azt gondolom, hogy összességében ismerik a pedagógusok a művészetterápiát, azonban volt olyan, aki nincs tisztában egy művészetterápiás foglalkozás folyamatával, vagy keveri a tehetséggondozással, egyéb művészeti, képzőművészeti szakkörökkel. Olyan válaszadó is volt, aki konkrétan kimondta, hogy nem ásta bele magát a foglalkozások részleteibe, hiszen ez egy komplex folyamat és külön szakembert igényel.

K:4 A pedagógusok véleménye szerint mennyire hatékony a művészetterápia?

A pedagógusok szerint igen hatékony. Hatékony lehet az érzelmi, mentális és fizikai egészség javításában. A művészeti tevékenységek alkalmazása segít az egyénnek megküzdenni az élet stresszével, a szorongással, a depresszióval és más érzelmi problémákkal. A tevékenységek önmagukban is terápiás hatást fejtenek ki, mivel utat nyitnak, hogy a művészetet által az egyén kreatív módon fejezze ki magát és megnyugtató élményben legyen része. Továbbá hatékony az önkifejezésében és a szociális interakciók terén való fejlődésben.

K:5 Mennyire elterjedt a köreikben a művészetterápia, mint foglalkozás?

Azt gondolom, hogy sokkal nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a művészetterápiás foglalkozásokra, hiszen a környékünkön igen kevés ilyen foglalkozás zajlik. Ennek az is lehet a kiváltó oka, hogy a szülők nem kaptak megfelelő tájékoztatást a foglalkozásokkal kapcsolatban, valamint kevés művészetterapeuta tevékenykedik. Alkalmazása leginkább a pszichiátriákon jelenik meg és ott előszeretettel alkalmazzák mind a gyerekeken mind a felnőtteken. Elterjedtnek nem mondható, a szakembereket szó szerint keresgélni kell, valamint kutatásaim során azt tapasztaltam, hogy több helyen a továbbképzés sem indul el, jelentkezők hiányában.

4. Összegzés, javaslat

Témaválasztásomra nagy hatással volt a művészet iránti szeretetem. Mivel gyógypedagógusnak tanulok és a későbbiekben szeretnék a művészetterápia felé szakosodni, így szerettem volna alaposabban kutatni ezt a területet, a benne rejlő lehetőségeket, valamint nagyobb rálátást nyerni a dolgozatom által. Pedagógusként pozitívan viszonyulok a művészetterápiához, szeretném önállóan is megtapasztalni a benne rejlő lehetőséget a későbbiekben a foglalkozások alatt. Az interjúalanyok visszajelzése alapján a szakma nyitott, mindannyian hasznosnak ítélik meg a terápiával történő megtámogatását a sérült gyermekeknek. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy minden kultúra alapja a művészet így egyéni célkitűzésem a bővebb ismeretek átadása, a hagyományok ápolása. Célom, hogy a gyermekek megtapasztalják az alkotás örömét és ezáltal kifejezzék önmagukat.

Szakedolgozatom első felében hazai, illetve nemzetközi szakirodalmak alapján bemutatam a művészetterápia fogalmát, pszichológiai megközelítését, célját, hatékonyságát, folyamatát. A művészetterápiának sok típusa van, ezek közül engem a képzőművészet érdekel, ezért vizsgáltam a gyermekrajzolás szakaszait életkorokra lebontva, a művészetterápiát a közoktatásban, valamint a művészeti nevelést, művészettel nevelést.

Az elméleti rész feldolgozása után rátértem a kutatásom bemutatására, melynek során több hasznos, számomra új ismeretre, információra tettem szert, amelyet jövőbeli munkám során alkalmazni és hasznosítani tudok. Egyéni és csoportos foglalkozások során egyaránt alkalmaznám. Utóbbinál növeli a csoportkohéziót, az összetartozást ez által konfliktus helyzetek megoldásában is alkalmaznám. Az egyéni terápiák során törekednék rá, hogy a gyermek képes legyen kifejezni önmagát mind verbálisan mind nonverbálisan, felfedezze az alkotásörömét. A mélyinterjú technikáját választottam, mert ezzel kaptam mélyebb információkat és tartalmasabb rálátást a művészetterápiáról és a hozzá való viszonyulásról. Az interjúkat pedagógusokkal készítettem. Az interjúalanyok között volt pedagógus, gyógypedagógus, rajztanár és művészetterapeuta. Szoros összefüggés, rengeteg párhuzam van a pedagógiai munka és a terapeuta munkája között, így célirányosan kerestem a válaszadók között. Véleményem szerint a dolgozatomhoz ez a technika adta számomra a legrelevánsabb eredményt és a legnagyobb rálátást.

A kutatásom alapján választ kaptam a feltett kutatási kérdéseimre, amelyek a következők voltak.

K:1 A pedagógusok pozitívan állnak a művészetterápia témaköréhez. Szükségesnek tartják a foglalkozásokat, hiszen jó hatással vannak a gyermekekre. Több művészetterápiás szakemberre lenne szükség, mivel nagy az igény a foglalkozáskora.

K:2 Preferálják a művészetterápia megjelenését iskolai keretek között, azonban nem csak a vizuális kultúra tantárgy kapcsán, érdemes lenne több tantárgy óráin is alkalmazni például irodalom órán, ének-zene órán, testnevelés órán, táncórán.

K:3 Ma a pedagógusok körében ismert a művészetterápia, azonban van olyan pedagógus, aki nincs tisztában a foglalkozás folyamatával vagy keveri a tehetséggondozással, egyéb művészeti, képzőművészeti szakkörökkel. A művészetterápia egy komplex folyamat és külön szakembert igényel.

K:4 A pedagógusok szerint igen hatékony módszer. Hatékony lehet az érzelmi, mentális és fizikai egészség javításában, segít az egyénnek megküzdeni az élet stresszával, a szorongással, a depresszióval és más érzelmi problémákkal. Továbbá hatékony az önkifejezésében és a szociális interakciók terén való fejlődésben.

K:5 Azt gondolom, hogy sokkal nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a művészetterápiás foglalkozásokra, hiszen a környékünkön igen kevés ilyen foglalkozás zajlik. Ennek az is lehet a kiváltó oka, hogy a szülők nem kaptak megfelelő tájékoztatást a foglalkozásokkal kapcsolatban, valamint kevés művészetterapeuta tevékenykedik.

Véleményem szerint nagyon jó kezdeményezés lenne a művészetterápiás foglalkozások népszerűsítése, a pedagógusok és szülők körében egyaránt, hiszen ez által megismerik a projekt jótékony hatásait, ezzel segítve tanulóik és gyermekeik mentális és pszichés egészségét. Ezen felül javasolnám, hogy a művészetterápia megjelenjen az iskolai keretek között, hiszen ha már jelen lenne, lehet, hogy alacsonyabb százalékban lenne jelen a depresszió a gyermekek körében. Illetve nagyon hasznos lenne a stressz valamint a szorongás oldásában mindazon gyermekek számára, akik nehezebben fejezik ki magukat és nem képesek az érzéseikről nyíltan beszélni. Javasolnám, hogy a pedagógusok számára nyíljon lehetőség több képzésre ezen a területen, hiszen pszichopedagógusként nagyszerű eredményekkel alkalmazhatnám.

Zárógondolatként a legfontosabbnak azt tartom, hogy emberek szélesebb körben megismerjék a művészetterápiát és nyitottak legyenek ennek alkalmazására melyet minden esetben képesséssel rendelkező szakember végez. Valamint a művészetnek, kultúrának is önmagában szükség van a népszerűsítésre, így ez kéz a kézben vihető igazán sikerre.

Felhasznált irodalom

Antalfai Márta(2016): Alkotás és kibontakozás. A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata (Creation and unfolding - Theory and practice of the Katarzisz Complex Art Therapy). Budapest: Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány.

Dr. Vass Zoltán (2003) : A rajzvizsgálat pszichológiai alapjai. Budapest: Flaccus Kiadó, 343 p. (ISBN: 9639412155)

Edwards, David 2004. Art Therapy, Creative Therapies in Practice series. Thousand Oaks: SAGE Publications.

Egervári Lilla(2008) : A művészetterápia menete. Letöltés dátuma: 2024. március. 22. Forrás: <https://art-terapia.hu/index.php/cikkek/item/337-a-muveszetterapia-menete>

Farkas András (1997): Vizuális művészetek pszichológiája 2. – Szöveggyűjtemény,. Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó

Farkas Vera (2009): Gyógyító alkotás: képzőművészet-terápia mindenkinek, Szentendre: Geobook Hungary

Feuer Mária (2000): A gyermekrajzok fejlődéslélektana, Budapest: Akadémia Kiadó Zrt.

Gacsályi Anna (2023): A művészetterápia kulturális meghatározottsága. Távol-keleti Tanulmányok 15/1 255–276. Letöltés dátuma: 2024. március. 22. Forrás: https://real.mtak.hu/165527/1/11-Gacsalyi_TKT_2023-1.pdf

Gyöngy Kinga (2015): Első lépések a művészetek felé I. Budapest: Dialóg Könyvkiadó, 558 p. (ISBN: 978-615-5376-53-5)

Illés Anikó (2009) : Művészetterápia a közoktatásban: elméleti lehetőségek és etikai megfontolások, In: Új Pedagógiai Szemle, 2009/5-6, 233-240. p.

Ismeretlen szerző: Mi a művészetterápia? In: Ifjúsági lelkeség. Letöltés dátuma: 2024. március. 22. Forrás: https://www.ifjusagi-lelkeseg.hu/cikkek_layout.php?element_id=126

Judith A. Rubin (1998) :Introduction to Art Therapy: Sources & Resources. Routledge, New York, London.

Kárpáti Andrea (2005): A kamaszok vizuális nyelve. Budapest: Akadémia Kiadó

Kiss Virág (2010): Művészeti nevelés, művészettel nevelés, művészetterápia, Iskolakultúra: pedagógusok szakmai-tudományos folyóirata, (20. évf.) 10. sz. 18. p.

Kiss Virág (2014): A művészet mint nevelés és a nevelés mint művészet, In.: Neveléstudomány Online, Letöltés dátuma: 2024. március. 22. Forrás: <http://nevelstudomany.elte.hu/index.php/2014/03/a-muveszet-mint-neveles-a-neveles-mint-muveszet/>

Lucy Chen (2013): What Can Picasso Teach Us about Paint Like A Child. Letöltés dátuma: 2024. március. 22 Forrás: www.lucychenfineart.com

Paál Ákos (1977): Gyermekrajzok esztétikai minőségei 6-12 éves korban. Magyar Pszichológiai Szemle, 5, 495-504. p.

Sándor Éva (2006): Fejlesztés művészettel. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar, 93 p. (ISBN: 963 7155 36 8)

Trencsényi László (2000): Művészetpedagógia. Budapest: Okker Kiadó, 361 p. (ISBN: 963-9228-25-7)

Vasarhelyi Vera (1996): Vizuális pszichoterápia. Budapest: Animula Egyesület, 99 p.

Victor Löwenfeld (1970) : Creative and Mental Growth. New York, The Macmillan Company.

Viktor Löwenfeld (1981) : Pioneer in Art Education Therapy. In: Studies in Art Education.

Ábrajegyzék

1. Ábra: nemek szerinti eloszlás (forrás: saját munka)	22
2. ábra: Életkori sajátosságok, szakmában eltöltött évek száma. (Forrás: saját munka).....	22
3. ábra: Miért ezt a szakmát választották? (Forrás: saját munka)	23
4. ábra: Művészetterápiás foglalkozások alkalmazása. (Forrás: saját munka).....	25

Táblázatjegyzék

1. táblázat: Rajzfejlődési szakaszok (Forrás: Löwenfeld, 1970).....	14
---	----

Melléklet

1. számú melléklet- Interjú kérdések

1. Neve:
2. Kora:
3. Iskolai végzettsége:
4. Mely területen dolgozik?
5. Miért ezt a szakmát választotta?
6. Mióta van a szakmában?
7. Mit tart a szakmájában a legnagyobb kihívásnak?
8. Mit tart a legnagyobb szakmai sikerének?
9. Ön szerint hatékony módszerként működhet-e a művészetterápia, és amennyiben igen, úgy ön szerint miben rejlik az eredményessége?
10. Gyakran tart-e ilyen jellegű foglalkozásokat?
11. Ön szerint mik lehetnek azok az alapvető pontok, amikben eltér, vagy ép megegyezik egy művészetterápiás foglalkozás és egy iskolai rajzóra?
12. Ön szerint szükség lenn-e arra, hogy az iskolai rajzórákat kiegészítsék a művészetterápiás foglalkozások? És amennyiben igen, úgy milyen arányban?
13. Ön szerint milyen változásokat hozhatna a módszer alkalmazása a gyermekek mindennapjaiban?

Hallgatói nyilatkozat

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: Palkó-Söllei Noémi
A Hallgató Neptun kódja: S92FBE
A dolgozat címe: Művészetterápia
A képzőművészeti foglalkozások terápiás lehetőségei
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: Neveléstudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve: Gyógypedagógia Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

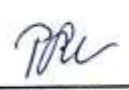
A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, könyvtári repozitóri rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitóri rendszerében.

Kelt: 2024. év. 04. hó 21. nap


Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.



Scanned with CamScanner

Konzulensi nyilatkozat

NYILATKOZAT

Palkó-Söllei Noémi (Neptun azonosítója: S92FBE) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: 2024 év április hó 15 nap



Farkas Beáta
belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.