

Kulturoterapia i arteterapia w pracy animatora kultury i edukatora

Joanna Mytnik-Daniluk



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu
w ramach programu Narodowego Centrum Kultury „Bardo Młoda Kultura 2019-2021”

1. Fenomen kulturoterapii i arteterapii

Z punktu widzenia animatora kultury, pedagoga, antropologa, czy socjologa, kultura bywa różnie rozumiana. To jedno z najbardziej powszechnych i zarazem wieloznacznych pojęć humanistyki i nauk społecznych, wyprowadzane jest najczęściej w opozycji do pojęcia natury.

Teoretycy i historycy kultury w zasadzie zgodnie uznają, że pojęcie „kultura” pochodzi od łacińskiego określenia *cultura agri*, co oznaczało uprawę i uszlachetnianie roli. W I wieku p.n.e., rzymski pisarz Cicero przeniósł ten termin na teren humanistyki. Określał nim uprawę i uszlachetnienie życia duchowego. Kultura jest zatem rozumiana w tym pierwotnym ujęciu jako rezultat działań odniesionych do zjawisk naturalnych, ale też w pewien sposób przeciwstawiających się naturze. Może być pojmowana jako ład narzucony przez człowieka, podporządkowany ustalonym przez niego wzorom i wzorcom, a przy tym – jako narzędzie zaspokojenia ludzkich potrzeb i sposób realizacji ludzkich celów w dziedzinie materialnego bytu.

Złożoność, wieloaspektowość i niejednorodność zjawisk kulturowych powoduje wielość stanowisk teoretycznych. Różnice w teoretycznym ujmowaniu kultury sprowadzają się do odmiennego rozłożenia akcentu na dany jej aspekt, użycia odmiennej aparatury pojęciowej oraz ustalania innego typu związków i zależności.

Przykładowa klasyfikacja definicji kultury, zawiera pięć zasadniczych grup, gdzie przyjęto jednolite kryterium, jakim jest sposób ujmowania fenomenu kultury uważany za podstawowy dla danej dyscypliny humanistycznej:

1) definicje antropologiczne – ujmujące kulturę na ogół globalnie jako całość wytworów i działań ludzkich, wolne od wartościowania i treści podmiotowych i psychicznych, wyjaśniające kulturę poprzez funkcje społeczne i instrumentalne w stosunku do całości systemu i potrzeb biologicznych organizmu ludzkiego (operujące takimi pojęciami jak wytwór kulturowy, cechy i kompleksy kulturowe, arealy i kręgi kulturowe, potrzeby, działanie, funkcja, instytucja, system itp.);

2) definicje filozoficzne – ujmujące kulturę jako ponadindywidualną rzeczywistość myślową (operujące takimi kategoriami jak idee, wartości, symbole i znaki, świadomość społeczna, kompleksy i konfiguracje kulturowe, socjalizacja, potrzeba, wartość, norma, wzory, modele, ideały, sądy normatywne i dyrektywne);

3) definicje socjologiczne – ujmujące kulturę jako wzory interakcji osób i grup (operujące takimi pojęciami jak struktura społeczna, rola społeczna, wzory i modele zachowań, interakcja, przekaz, informacja, komunikacja, znak, symbol itp.);

4) definicje psychologiczne – kładące nacisk na wzajemne wpływy osobowości i kultury (operujące takimi kategoriami pojęciowymi jak postawy, motywacje, dyspozycje, zwyczaj, wzory i orientacje kultury, enkulturacja, socjalizacja, podstawowa struktura osobowości, osobowość modalna, instytucje pierwotne i wtórne itp.);

5) definicje historyczne – kładące nacisk na historyczne uwarunkowania zjawisk kulturowych, na ścisłą przestrzenno – czasową lokalizację badanych zjawisk, uchwycenie ich zmienności w czasie, mechanizmu przekazywania kultury i problematyki przemian kulturowych (takimi pojęciami jak tradycja, podłoże historyczne, zderzenie kultur, akulturacja, asymilacja, adaptacja, zmiana społeczna i kulturowa, ewolucja, dyfuzja itp.).

Kultura jest zjawiskiem niejednorodnym i tak złożonym, że nie można jej zamknąć w jednej teorii czy jednej definicji. Poszczególne teorie kultury nie muszą się wzajemnie znosić, lecz mogą (i tak się dzieje) wzajemnie się uzupełniać.

W związku z tak szerokim zakresem sposobów pojmowania kultury, nie da się zaprzeczyć, że zajmuje ona bardzo ważne miejsce w życiu człowieka. Kultura rozszerza możliwości adaptacyjne człowieka, wpływa na budzenie i rozwijanie zainteresowań i potrzeb ludzkich, tworzy i wzmacnia więzi społeczne, uczestniczy w doskonaleniu stosunków międzyludzkich, kształtuje wrażliwość estetyczną i emocjonalną, postawy moralne oraz system wartości człowieka. Kultura uczestniczy we wzbogacaniu wiedzy, doskonaleniu sprawności umysłowych i dyspozycjach twórczych człowieka, a także pomaga w przywróceniu zachwianej równowagi psychicznej. Wszystkie wymienione wyżej funkcje kultury sprawiają, że różne jej dziedziny mogą stać się wspólnymi narzędziami oddziaływania terapeutycznego i wychowawczego.

Arteterapia i kulturoterapia są obecnie dość popularnymi formami działalności z pogranicza psychologii, medycyny, pedagogiki specjalnej, sztuki oraz animacji kultury, które jako odrębne, samodzielne dziedziny praktyki terapeutycznej rozwijały się równolegle w Europie i Stanach Zjednoczonych. Są dyscyplinami zorientowanymi na komunikację, zdrowie i rozwój osobisty człowieka.

Pierwotnie arteterapia była zaliczana do dziedzin kulturoterapii, obok biblioterapii, muzykoterapii, choreoterapii i innych form terapii. W późniejszym czasie, zaczęły

obowiązywać w Polsce dwa zakresy pojęciowe arteterapii: szeroki, który zastąpił w układzie systemowym „kulturoterapię” oraz wąski, ograniczający arteterapię do sztuk wizualnych. W związku z tym, wąskie znaczenie arteterapii obejmuje wykorzystywanie technik plastycznych w procesach terapeutycznych oraz w diagnozowaniu zaburzeń psychicznych i emocjonalnych. Szerokie ujęcie arteterapii zakłada, że jest to rodzaj terapii posługujący się wszystkimi rodzajami sztuki, a więc muzyką, sztukami plastycznymi (i ich komponentami np. kolorami), tańcem, teatrem, materiałami czytelnymi, a także filmem. Są to uniwersalne, choć nie jedyne definicje arteterapii¹.

Pełna definicja kulturoterapii, uwzględniająca jej charakter, cele i środki, otrzymała brzmienie: „Kulturoterapia jest jednym z wielu działań ukierunkowanych na człowieka i jego środowisko, podejmowanych w celu przywrócenia lub potęgowania zdrowia i zmierzających do poprawy jakości życia, a jej swoistość polega na tym, że do osiągnięcia tego celu wykorzystuje określone wytwory kultury, przede wszystkim sztukę”².

Kulturoterapia i arteterapia jako rodzaje psychoterapii stwarzają możliwość wypowiedziania się pacjentom za pomocą środków kulturowego i artystycznego wyrazu. Należy jednak podkreślić, że nie są one jednak skierowane wyłącznie do ludzi chorych. Początkowo służyły celom diagnostycznym w psychoterapii i psychiatrii, jednak w miarę upływu czasu otwierały się ku innym formom pomocy człowiekowi. Zaczęto stosować je jako środek rozwoju twórczego, a także jako narzędzie korekcji i rozwoju w psychologii i pedagogice oraz pomocy w resocjalizacji osób nieprzystosowanych społecznie. Obecnie mają również zastosowanie w treningach kreatywności, aktywacji zachowań twórczych oraz wzbogacaniu własnej osobowości.

2. Przegląd popularnych form kulturoterapii i arteterapii w pracy animatora i edukatora

Bogactwo form, przez które wyraża się kultura i sztuka, przyczyniło się do różnorodności kulturoterapii i arteterapii. Wyróżnianie ich rodzajów służy przyporządkowaniu różnych, bardziej szczegółowych technik i połączeniu ich z ogólnymi działaniami i celami.

¹ Różnorodne definicje arteterapii, przedstawiane przez stowarzyszenia arteterapeutów na całym świecie można odnaleźć w publikacji z 2014 roku pod redakcją Bartosza Łozy i Aleksandry Chmielnickiej-Plaskoty: *Arteterapia: teoria, praktyka, projekty*, Tom 1: Teoria.

² Definicję tę zaprezentowała Wita Szulc w książce z 1994 roku pt. *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*.

Podział kulturo/arteterapii na rodzaje według dziedzin sztuki, wytworów kultury i elementów natury wyróżnianych ze względu na walory estetyczne został wprowadzony do polskiego piśmiennictwa naukowego za sprawą Wity Szulc już w 1988 roku. Od tego czasu terapia za pomocą elementów kultury i sztuki rozwijała się i pojawiały się nowe, nie opisane wcześniej rodzaje i formy. Zaktualizowana lista rodzajów kulturo/arteterapii powinna przedstawiać się następująco:

- arteterapia (ang. *Art Therapy* – terapia przez sztukę; w polskim piśmiennictwie znaleźć też można określenia takie, jak: artoterapia, artterapia, arsterapia);
- biblioterapia (ang. *Bibliotherapy* – terapia za pomocą książek);
- choreoterapia (ang. *Dance Therapy* – terapia za pomocą tańca, ruchu);
- chromoterapia (ang. *Colour Therapy* – terapia za pomocą kolorów);
- ergoterapia, terapia zajęciowa (ang. *Occupational Therapy* – terapia poprzez różne rodzaje zajęć i rekreacji);
- esteterapia (ang. *Expressive Art Therapy* – terapia za pomocą ekspresji estetycznej);
- filmoterapia (ang. *Film Therapy* – terapia za pomocą sztuki filmowej);
- fototerapia (ang. *Phototherapy* – terapia przez wykonywanie i oglądanie zdjęć fotograficznych);
- hortikuloterapia (ang. *Horticulture Therapy, Garden Therapy* – terapia poprzez przebywanie w ogrodzie, prace ogrodowe);
- ludoterapia/zabawoterapia (ang. *Play Therapy* – terapia poprzez zabawę);
- muzykoterapia (ang. *Music Therapy* – terapia za pomocą muzyki);
- poezjoterapia (ang. *Poerty Therapy* – terapia za pomocą poezji);
- silwoterapia (ang. *Forest Therapy* – terapia poprzez przebywanie w lesie);
- socjoterapia/terapia środowiskowa (ang. *Sociotherapy* – terapia za pomocą oddziaływania społecznego);
- talasoterapia (ang. *Thalassotherapy* – terapia poprzez kontakt z morzem);
- teatroterapia (ang. *Drama Therapy* – terapia poprzez ekspresję aktorską).

Należy nadmienić, że w anglojęzycznej literaturze przedmiotu często można znaleźć łączną nazwę dla silwoterapii i talasoterapii, a mianowicie *Landscape Therapy*, traktowaną jako kontakt z pięknem przyrody.

Do najczęściej wyróżnianych i stosowanych form kulturo/arteterapii należą: muzykoterapia, terapia przez sztuki plastyczne, biblioterapia, drama, choreoterapia oraz filmoterapia.

Muzykoterapia

Muzykę określa się jako sztukę piękną przebiegającą w czasie, co odróżnia ją od sztuk rozciągłych w przestrzeni, której materiałem są dźwięki i inne odgłosy, wydobywane przez głos ludzki i różnego rodzaju instrumenty muzyczne, posiadające określone cechy, takie jak głośność, czas trwania czy sposób wykonania. Muzykoterapia posiada interdyscyplinarny charakter, gdyż opiera się głównie na teorii muzyki, medycynie, psychiatrii, psychologii, a także pedagogice. Coraz częściej, rozszerza się działanie muzykoterapii na osoby nie będące pacjentami, w celach relaksacyjnych oraz wychowawczych. Obecnie jest ona potrzebna nie tylko dla osób chorych psychicznie, lecz każdemu w jego codziennym życiu.

Muzyka wywiera silny wpływ na psychikę człowieka, ponieważ wnika do najgłębszych warstw jego osobowości. Może ona działać zarówno uspokajająco (muzyka relaksacyjna), pobudzająco (marsze wojskowe, muzyka taneczna), a także wzbudzać określone nastroje. Odpowiednia muzyka i dźwięki mogą wpływać na redukcję stresu, obniżanie ciśnienia, jak też na pobudzanie różnych obszarów mózgu, powodując na przykład lepszą zdolność uczenia się, czy pobudzanie kreatywności.

Wyróżnić można dwie formy stosowania muzykoterapii: bierną i czynną. Pierwsza opiera się na wysłuchiwanie odpowiednio i celowo dobranych utworów muzycznych w sposób swobodny, lub zadaniowy oraz przedyskutowaniu doznanych przeżyć w trakcie słuchania. Druga forma bazuje na tworzeniu muzyki, improwizacjach akustycznych i muzycznych, polegających na wyrażaniu siebie i swoich emocji za pomocą różnych instrumentów i wydawanych przez siebie dźwięków.

Terapia poprzez muzykę spełnia wiele celów. Są to przede wszystkim cele terapeutyczne (mające przywrócić równowagę pomiędzy sferą emocjonalną a procesami fizjologicznymi), ogólnorozwojowe (zdobywanie doświadczeń emocjonalnych i poznawczych), umuzykalniające (które dostarczają wrażeń estetycznych) oraz uświadamiające przeżycia wyparte do podświadomości i odreagowanie ich.

Należy pamiętać, że nie jest obojętne gdzie i w jakich warunkach odbywa się słuchanie muzyki. Miejsce, czas, atmosfera oraz sytuacja mogą wpływać pozytywnie bądź negatywnie

na jej odbiór. Ponadto każdy ma różne preferencje muzyczne i dobór muzyki ma ogromne znaczenie. Wszystkie klasyfikacje materiałów muzycznych i wykazy utworów są umowne w zależności od pewnych czynników. Zaliczyć można do nich fakt, że dane utwory muzyczne mogą odmiennie oddziaływać na każdego człowieka w tym samym czasie i sytuacji. Nieunikniony jest także subiektywizm osoby dokonującej klasyfikacji muzyki, ze względu na osobisty gust i doświadczenie, a także możliwość różnorodnej interpretacji utworu muzycznego. Ponadto należy mieć na względzie wpływ danego odtwórcy na kształtowanie przekazu, a tym samym - ostateczny kształt wyrazowy utworu muzycznego. Liczne badania empiryczne pozwalają jednak z powodzeniem sklasyfikować utwory muzyczne według ich wyrazu.

Terapia przez sztuki plastyczne

Wśród najczęściej stosowanych rodzajów arteterapii wspomagających procesy uczenia się w psychoterapii, a także w ramach terapii zajęciowej jest terapia przez sztuki plastyczne / wizualne. Tego typu terapię, dawniej nazywano plastykoterapią. Wykorzystuje ona różne rodzaje sztuk plastycznych: rysunek, malarstwo, grafikę, linoryt, rzeźbę, lepienie z gliny i innych mas plastycznych, druk strukturalny, wycinanki, kolaż, wydzieranki, tkactwo i inne rodzaje rękodzieła.

Terapia za pomocą sztuk plastycznych stwarza warunki do uwolnienia się od poczucia ograniczenia, dostarcza przestrzeni, swobody wyboru materiału, ekspresji swoich stanów emocjonalnych i wyrażania siebie. Jest to także bezpieczny i akceptowalny sposób wypowiedzi tego, co jest trudne do wypowiedzenia za pomocą werbalnego przekazu. Za pomocą twórczości plastycznej udaje się ukazać to, co drzemie w wyobraźni twórcy, co wyczuwa i przeżywa, a może być uzewnętrznione za pomocą metafizycznego języka sztuki plastycznej. Z drugiej strony, pozwala także na realizację pragnień i kształcenia własnych umiejętności projekcyjnych i konstrukcyjnych.

Wyróżniamy dwa główne ujęcia terapii za pomocą sztuk plastycznych: w pierwszym wskazuje się na lecznicze, wychowawcze właściwości procesu tworzenia, w drugim natomiast kładzie nacisk na terapeutyczne, diagnostyczne, komunikacyjne i wychowawcze właściwości wytworu, będącego efektem procesu tworzenia. Kreacja plastyczna może więc być bazą zarówno dla działań terapeutycznych, jak i twórczej edukacji.

Jak wspomniano wcześniej, w plastykoterapii wykorzystywane są różne techniki. Bardzo często jest to rysunek, malarstwo lub rzeźba. Techniki te pomagają zrelaksować się

zwłaszcza osobom nadpobudliwym i agresywnym. Dzięki tym technikom osoby te potrafią bardziej skoncentrować się na swoich przeżyciach. Z kolei praca z masami plastycznymi, takimi jak masa solna, czy modelina, daje uczestnikom zajęć okazję do swobodnego wyrażania siebie oraz ujawniania uczuć na różne sposoby. Masy plastyczne można ścisnąć, ugniatać, uderzać, dając przez to upust swoim negatywnym emocjom. Przy wyborze techniki plastycznej ważny może być każdy detal: rodzaj materiału, jego struktura, format, a także kolor, który może wywoływać różne emocje.

Terapia za pomocą sztuk plastycznych posiada swoje własne metody, techniki i jest stosowana jako pomocnicza lub samodzielna metoda leczenia w formie indywidualnej lub grupowej. Do najważniejszych metod plastykoterapii należy zaliczyć: metodę projekcyjną (dostarczającą uczestnikowi wiedzy o nim samym, ułatwiającą komunikację z otoczeniem i z sobą samym), metodę wglądową (zwiększającą dostęp do ważnych dla uczestnika, trudnych, traumatycznych treści), metodę psychoterapii, metodę zagłębiania się w traumatyczną treść, metodę diagnostyczną sytuacji społecznej, metodę umożliwiającą udział w procesie twórczym, a także metodę treningową komunikacji.

Biblioterapia

Biblioterapia to rodzaj terapii, który opiera się na stosowaniu lektury książek i innych materiałów drukowanych jako środka terapeutycznego w leczeniu oraz profilaktyce. Biblioterapię można rozważać jako technikę psychoterapeutyczną (polegającą na leczniczym oddziaływaniu na psychikę poprzez odpowiednio dobraną literaturę), bądź wykorzystanie książek w procesie edukacyjnym (w trakcie którego człowiek uczy się sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach, kształtuje społecznie oczekiwane postawy).

Biorąc pod uwagę metodykę, biblioterapię można podzielić na indywidualną i grupową, a także autobiblioterapię, w której jednostka sama wyszukuje interesujące ją treści w literaturze, na podstawie zdobytej wiedzy. Do głównych technik natomiast należy wspólne tworzenie tekstów literackich przez uczestników zajęć, a także czytanie grupowe zakończone przeprowadzeniem dyskusji o problemie poruszonym w lekturze.

W biblioterapii przydatne są książki różnego rodzaju (literatura piękna, biografie, autobiografie, pamiętniki), między innymi działające uspokajająco (baśnie, przygodowe, rozrywkowe), pobudzająco (przygodowe, fantastyczno-naukowe), refleksyjne (o wątku psychologicznym, dotyczące problemów życiowych) oraz wydawnictwa albumowe. Niezwykle ważne w działaniach biblioterapeutycznych są bajki. Różnego rodzaju opowiadania

miały od wieków charakter terapeutyczny. Wprowadzały w świat uporządkowany, nadawały sens doświadczeniu, pokazywały drogi postępowania. Człowiek słuchając ich wielokrotnie utożsamiał się z bohaterami, przez co przyjmował ich cechy i wartości za swoje własne. Jednak bajki to nie tylko fikcja, lecz czasem bardzo realna historia. Człowiek poszukuje w baśni sytuacji symbolicznych, które pomogą mu w znalezieniu rozwiązań własnych problemów. Baśnie zaspokajają dziecięcą tęsknotę za niezwykłością i chęcią przeżywania emocjonujących przygód, ale przede wszystkim pozwalają osiągać sukces i satysfakcję. W oddziaływaniu terapeutycznym bardzo ważna jest funkcja metafory, bowiem odkrycie prawdy za jej pomocą jest łatwiejsze i atrakcyjniejsze niż pouczenie. Działanie tego rodzaju bajek polega między innymi na emocjonalnym zaangażowaniu się w uczucia doświadczane przez bohaterów, tworzeniu wzorów określonych zachowań, uczeniu pozytywnego myślenia, a także wyrabianiu umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Teatroterapia

Teatroterapia, podobnie jak wiele innych rodzajów arteterapii posiada bogate tradycje sięgające starożytności. Dostrzeżono bowiem wtedy nie tylko lecznicze, ale i wychowawcze oraz ekspresyjne właściwości teatru. Teatroterapia to metoda całościowego i wszechstronnego rozwoju osobowości i doskonalenia komunikacji interpersonalnej.

Cel terapeutyczny osiąga się dzięki stosowaniu takich technik, jak psychodrama, dramaterapia (drama) i pantomima. Pierwsza z technik jest formą improwizacji wokół jakiegoś wydarzenia lub sytuacji. Zazwyczaj wykorzystuje się w niej takie sposoby wyrażania emocji, jak: taniec, gest, ruch ciała, mimika twarzy, słowa i dźwięki. W ramach psychodramy można przygotować spektakl lalek i cieni, stworzyć aranżację inscenizacji i improwizować role. Psychodrama jest skutecznie wykorzystywana w leczeniu zaburzeń emocji oraz w problemach w kontaktach interpersonalnych. Dzięki niej możliwy jest rozwój osobowości, usuwanie oporu, uświadamianie sobie własnych emocji i zachowań, a także uwalnianie od lęku i tłumionych wspomnień poprzez metaforę. Nie należy jednak porównywać psychodramy wykorzystywanej w arteterapii z psychodramą realizowaną zgodnie z zasadami psychoterapii, na przykład według Jacoba Levi Moreno.

Istotą dramaterapii jest posługiwanie się samym sobą w tworzeniu obrazu scenicznego, odgrywaniu określonych ról, gdzie artystycznym środkiem jest scenariusz gry, improwizacji, dramat lub wybrany wiersz. Dzięki dramaterapii możliwe jest zdobycie samowiedzy o sobie, rozwój wyobraźni i poczucia sprawstwa, podejmowanie nowych sposobów zachowań,

ekspresja własnych emocji i ich pogłębianie, kształtowanie samodzielnego myślenia i otwartości wobec otoczenia, rozwój wyobraźni i osobowości, a także poprawa komunikacji interpersonalnej z otoczeniem.

Ciekawym rodzajem teatroterapii jest pantomima. Jest to bowiem nieme przedstawienie, w którym środkiem artystycznego wyrazu jest gest, ruch ciała oraz mimika twarzy. Pantomima jest formą komunikacji i ekspresji niewerbalnej. Różni się od pantomimy teatralnej naprzemiennym odgrywaniem i oglądaniem scen pantomimicznych. Ma to na celu przepracowanie zachowań i uzyskanie wglądu w wyniku dyskusji. Teatroterapia jako rodzaj arteterapii wyzwala możliwości twórcze, poprawia komunikację werbalną i niewerbalną, integruje grupę i buduje szacunek dla własnej pracy, pomaga rozwijać własną osobowość oraz umożliwia kreację osobowości.

Choreoterapia

Taniec leżący u podstaw choreoterapii, to jedna z najstarszych dziedzin sztuki. Jest też uniwersalnym językiem komunikowania się bez słów, gdzie przekaz emocji, myśli, dokonuje się za pomocą ruchów. Taniec już od zarania dziejów był ściśle związany z leczeniem, terapią, kultem religijnym, a także przekazywaniem wartości kulturowych i obyczajów danego społeczeństwa poprzez udział w rytuale tanecznym. Był pierwotną formą terapii, uzdrawiania, stosowaną w przypadku problemów psychicznych i emocjonalnych. Już w kulturach plemiennych uznawano taniec za formę komunikacji ze światem przyrody, duchów i bóstw.

Ruch przy muzyce posiada szereg wartości. Może wpływać na zachowanie i postawy. Jest ważnym środkiem ekspresji emocji, dzięki któremu człowiek może wyrażać aktualne nastroje. Odpowiednio dobrane ćwiczenia ruchowe mogą stanowić skuteczny element terapii i rehabilitacji, źródło samowiedzy o własnym ciele, kondycji, a także element rozwijający inteligencję emocjonalną. Atutami terapeutycznymi stosowania choreoterapii są: wielozmysłowe oddziaływanie, różnorodność i atrakcyjność form, względna łatwość ekspresji emocji, improwizacja dająca swobodę w samodzielnym kreowaniu sytuacji, poprawa koordynacji psychoruchowej, bezpośredni kontakt dotykowy, poprawa społecznego funkcjonowania, a także elementy zabawy sprawiające radość.

Zajęcia choreoterapeutyczne mogą przybierać różne formy. Do najczęściej stosowanych należy zaliczyć: taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, improwizację ruchową przy muzyce oraz zabawy ruchowe. Rodzaje choreoterapii wynikają z jej zastosowania. Wyróżnia się: choreoterapię strukturalizowaną (naukę tańców towarzyskich w celu nabycia umiejętności

„podporządkowania” się woli drugiej osoby, liczenia się z jej zdaniem), choreoterapię ogólnokondycyjną (której adresatem są osoby sprawne fizycznie, a celem poprawa ogólnej sprawności i kondycji fizycznej bądź profilaktyka), choreoterapię psychologiczną (w formie tańca, ćwiczeń muzyczno-ruchowych, improwizacji ruchowych przy muzyce, której celem jest niesienie pomocy pacjentom w podejmowaniu różnych ról życiowych, pokonywanie barier o charakterze psychospołecznym), choreoterapię sprawnościową (adresatem są osoby z obniżoną sprawnością motoryczną) oraz choreoterapię specjalną (adresatem są osoby z dysfunkcją fizyczną, np. w wyniku wypadków).

Biorąc pod uwagę ilość odmian choreoterapii można zauważyć, że znajduje ona zastosowanie w pracy z osobami zdrowymi, chorymi psychicznie, niepełnosprawnymi umysłowo i fizycznie, osobami po traumatycznych przeżyciach, pacjentami z chorobami przewlekłymi, dziećmi i młodzieżą z problemami wychowawczymi, czy też seniorami.

Należy podkreślić, że choreoterapia spełnia wiele ważnych funkcji. Są to przede wszystkim: funkcja ekspresyjna (bierze się tu pod uwagę: kierunek, charakter ruchu oraz rytm; zwraca się uwagę na rozpoznanie własnego rytmu i tempa), funkcja eksploracyjna (w ramach której zyskuje się samoświadomość, poznawanie własnych możliwości i ograniczeń, zdobywanie wiedzy o własnym oddechu, tempie i rytmie ruchów), funkcję aktywizującą (uruchamiającą twórczy potencjał, motywującą do dalszego działania), funkcję uwalniającą (dzięki której uczestnicy relaksują się, odprężają) oraz funkcję wymiany (będącą funkcją społeczną, umożliwiającą zdobycie wiedzy o nas samych, dostrzeżenie siebie w relacji z innymi osobami).

Filmoterapia

Filmoterapia jest jednym z najmłodszych rodzajem kulturo/arteterapii. Stosunkowo od niedawna terapeuci zaczęli wykorzystywać film w swoich działaniach. Mimo to, jest to coraz atrakcyjniejszy i popularniejszy sposób oddziaływania terapeutycznego.

Można wyróżnić dwa rodzaje filmoterapii: bierną oraz czynną. Pierwsza jej odmiana polega na recepcji odpowiednio dobranych filmów lub ich fragmentów oraz przeprowadzeniu dyskusji. Odbywać się to może zarówno w formie grupowej, jak i indywidualnej, przy pomocy terapeuty lub innej osoby korzystającej z tej formy terapii.

Podstawą filmoterapii jest skojarzenie swoich doświadczeń życiowych z zaobserwowanymi na ekranie zdarzeniami. Znalezienie analogii lub też zaprzeczenia między tymi sytuacjami powinno skłonić do rozwiązania własnych problemów. Film wpływa na

odbiorców również, o ile nie przede wszystkim, w sposób emocjonalny. Dzięki temu pozwala widzowi zrelaksować się, rozluźnić oraz przeżyć emocje, jakich nie był w stanie doświadczyć na co dzień. Należy podkreślić, że każdy uczestnik filmoterapii ma prawo do własnego zdania i stosunku wobec prezentowanych treści filmu. Dlatego tak ważna jest dyskusja po projekcji, aby osiągnąć zamierzone wcześniej cele. Drugi rodzaj filmoterapii polega na próbach tworzenia własnych filmów. Za pomocą kamery można nie tylko w sposób twórczy opisać i zinterpretować rzeczywistość, powiedzieć coś ważnego od siebie. Kręcenie filmów mogłoby jednocześnie służyć wewnętrznemu rozwojowi rozumianemu jako odkrycie i rozwijanie potencjałów i talentów.

Poszczególne rodzaje filmów są środkami filmoterapii. W związku z tym można wyróżnić: filmy fabularne (najczęściej wymieniane i stosowane), filmy animowane oraz filmy dokumentalne i popularnonaukowe.

Podczas wykorzystywania filmu, realizacja głównych celów jakie najczęściej stawia się w pracy zależą od danej sytuacji i od danego potencjału pacjenta lub klienta. Do tych celów zaliczyć należy przede wszystkim: umożliwienie pełnego doświadczenia siebie do poszerzenia świadomości i tożsamości polegającego między innymi na doświadczeniu przeciwieństw, prowadzenie do odpowiednich wyborów, zgodnych z autentycznymi pragnieniami, nawiązywanie przez pacjenta lub klienta rzeczywistych kontaktów z innymi ludźmi, obserwowanie wzorów komunikowania się i ich modyfikacja, zmiana wzajemnych relacji między jednostką a grupą społeczną, uzyskanie satysfakcji z odgrywanych ról społecznych, korektywne doświadczenia emocjonalne, a także pobudzanie do wglądu.

Kto i w jakim zakresie może stosować kulturo/arteterapię w swojej pracy

Nie powinno ulegać żadnej wątpliwości, że pełną kulturo/arteterapię powinien prowadzić wykwalifikowany w tym kierunku arteterapeuta. Mianem tym należałoby określać osobę, która posiadała odpowiednie przygotowanie naukowe i praktyczne do prowadzenia różnorodnych działań pomocowych względem człowieka przy użyciu elementów sztuki lub poruszając się w obszarze kultury. Nie ogranicza to jednak stosowania kulturo/arteterapii przez reprezentantów innych profesji. Szeroko dostępne narzędzia oddziaływania przy pomocy elementów kultury i sztuki oraz wielorakie okoliczności zastosowania dają możliwość wykorzystania ich w swojej pracy przede wszystkim: arteterapeutom, psychoterapeutom, psychologom, trenerom, pracownikom socjalnym, wychowawcom, nauczycielom oraz animatorom kultury. Wśród wymienionych profesji, są więc zawody, które pracują z ludźmi,

ale niekoniecznie posiadają przygotowanie psychologiczne, albo artystyczne. Nie zamyka to przed nimi drogi wykorzystania w swojej pracy pewnych elementów kulturo/arteterapii.

Zajęcia animacyjne i edukacyjne, na których wykorzystywane są elementy poszczególnych rodzajów kulturo/arteterapii bywają bardzo atrakcyjne dla ich uczestników. Należy jednak pamiętać, aby zapewnić im bezpieczeństwo psychiczne i nie na razić na wystąpienie niepożądanych emocji i stresu. Dlatego też trzeba być świadomym swoich możliwości i ograniczeń jako prowadzącego zajęcia kulturo/arteterapeutyczne. Nigdy nie podejmujemy się zadań i działań, co do których nie mamy uprawnień: skończonych studiów, studiów podyplomowych, kursów, szkoleń itp. Praca z drugim człowiekiem wiąże się przede wszystkim z odpowiedzialnością za jego dobrostan fizyczny i psychiczny. W związku z tym, kluczowe wydają się prezentowane przez prowadzącego cechy osobowości i umiejętności. Powinien przede wszystkim autentycznie interesować się uczestnikami działań animacyjnych i edukacyjnych z elementami kulturo/arteterapii, wyraźnie oddzielając ich problemy od swoich doświadczeń życiowych. Dzięki zapewnieniu bezpieczeństwa, empatii oraz szacunku zarówno do uczestnika zajęć, jak i samego siebie, możliwe jest pełniejsze zaangażowanie w prowadzone działania. Niezwykle ważnymi cechami prowadzącego są prezentowane przez niego kreatywność, spontaniczność i elastyczność. Sprzyjają one ciągłej kontroli sytuacji i dostosowaniu się do toku zajęć oraz ułatwiają szybkość działania na niespodziewane reakcje ze strony uczestników. Pomagają także w modyfikacji sposobów postępowania w zależności od zachodzących okoliczności. Uczestnicy zajęć nie mogą czuć się ponaglani, ani odczuwać nerwowości ze strony prowadzącego. Jego cierpliwość powinna przejawiać się także w nieustannym poszukiwaniu nowych sposobów podtrzymywania kontaktu z odbiorcami działań.

Cele i efekty kulturoterapii i arteterapii w pracy animatora i edukatora

Terapia poprzez kulturę i sztukę posiada wiele istotnych celów. W pracy animatora i edukatora należy skupić się na spełnianiu celów profilaktycznych, ludycznych i wychowawczych. Wykorzystywane elementy kultury i sztuki powinny przede wszystkim oddziaływać jako czynnik prowadzący do optymalizacji jakości życia i przezwycięzania przeszkód stojących na drodze do samorealizacji. Ponadto proces twórczy pomaga w uświadamianiu i ujawnianiu uczuć, zmianach postaw, a także wykrywaniu wewnętrznych zahamowań ograniczających procesy poznawcze, kształtowaniu osobowości i rozwoju zdolności. Arteterapia ma również na celu aktywację zachowań twórczych, rozwój spontaniczności oraz duchowego postrzegania rzeczywistości. Efektami działania

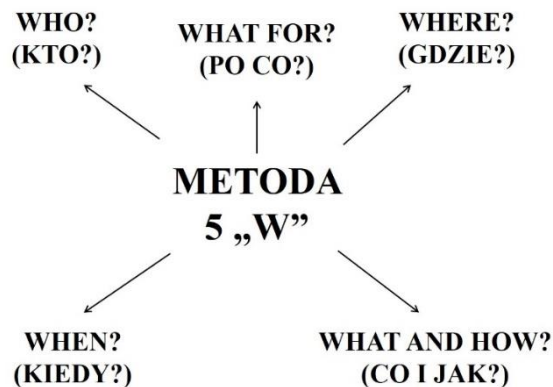
kulturo/arteterapii powinien być rozwój osobowości, wyobraźni i działań twórczych oraz wzrost kreatywności. Terapia przez kulturę i sztukę pomaga w zrozumieniu codziennych problemów, uczy wyrażania swoich uczuć, przekonań i lęków, potrafi uspokoić, wyciszyć, a także dać możliwość upustu nagromadzonym emocjom.

3. Organizacja i przebieg zajęć animacyjnych i edukacyjnych z elementami kulturoterapii i arteterapii

Chcąc włączyć do swojej pracy animacyjnej lub edukacyjnej elementy kulturoterapii i arteterapii należy pamiętać o podstawowych zasadach obowiązujących na tego typu zajęciach. Ich przestrzeganie przyczyni się do tego, że uczestnicy chętnie będą w nich uczestniczyć, doznają większego poczucia bezpieczeństwa, docenienia, wzrośnie ich samoocena, a także doświadczą swoistego sukcesu. Podstawowe zasady kulturo/arteterapii to:

- nie komentowanie i nie ocenianie prac uczestników;
- ważny jest proces tworzenia, a nie efekt końcowy;
- okazywanie szacunku każdemu uczestnikowi;
- wsparcie emocjonalne (podczas zajęć należy wspierać i podziwiać uczestników – sposób w jaki tworzą);
- to nie są zajęcia artystyczne – uczestnik nie musi być artystą i tworzyć dzieła sztuki;
- proces twórczy powinien sprawiać radość – prowadzący zajęcia powinien przekonać uczestników, że to co robią jest dobre i ma sens;
- podczas zajęć ważna jest spontaniczność i swoboda;
- akceptuje się wszystkie pomysły uczestników (jeżeli pojawiają się pomysły kontrowersyjne, należy najpierw porozmawiać na ten temat – nie wolno od razu zakładać, że tego nie wolno).

Podczas przygotowań do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem kulturo/arteterapii warto pracować według tzw. „metody 5W”, którą obrazuje poniższa grafika:



Odpowiadając na poszczególne pytania określamy kilka istotnych kwestii, a mianowicie:

- kto będzie naszym partnerem działań: uczestnicy, pracodawcy, współpracownicy;
- co chce się osiągnąć w ramach prowadzonych działań;
- za pomocą jakich materiałów i w jakich warunkach nastąpi przeprowadzenie zajęć;
- kiedy i jakie metody i techniki zostaną wykorzystane, aby osiągnąć zamierzone efekty;
- jak ma wyglądać przebieg prowadzonych zajęć.

Who? / Kto?

Przygotowując się do zaplanowania zajęć kulturo/arteterapeutycznych należy w pierwszej kolejności odpowiedzieć na ogólne pytanie: „Kto?”. Szczegółowo, chodzi tu o określenie: kto jest prowadzącym, a kto jest odbiorcą. Powinniśmy więc ustalić, czy prowadząc zajęcia będziemy przede wszystkim animatorem, edukatorem, trenerem, czy też osobą reprezentującą inną profesję. Ma to bowiem ogromny wpływ na późniejsze określenie celów, doboru metod i technik oraz przebiegu zajęć. Nie podejmujemy się zadań, co do których nie mamy uprawnień, nie znamy ich albo nie wiemy, jakich efektów możemy się spodziewać. Określenie odbiorcy zajęć można rozumieć w dwojaki sposób. Są to zarówno sami uczestnicy zajęć, jak i nasi zleceniodawcy lub przełożeni. O jednej, jak i o drugiej grupie powinniśmy dowiedzieć się jak najwięcej. Zalecane jest stworzenie tak zwanej metryczki grupy uczestników, w której określimy ich liczebność, wiek, płeć, charakter uczestnictwa (dobrowolny, obowiązkowy), wzajemną zażyłość uczestników, stopień zaawansowania pod względem wcześniejszego uczestnictwa w podobnych zajęciach oraz inne przydatne informacje. Dokładne poznanie informacji o naszym pracodawcy ma na celu uniknięcie nieoczekiwanych sytuacji. Powinniśmy

poznać dokładne warunki współpracy, omówić kwestie odpowiedzialności za uczestników, jak i miejsce przeprowadzenia zajęć.

What for? / Po co?

Zanim zaplanujemy konkretne metody i zadania podczas realizacji zajęć, dobrze jest odpowiedzieć na pytanie, po co właściwie chcemy je zrealizować. Sama ich atrakcyjność to za mało. Należy więc wyznaczyć cele, jakie chcemy osiągnąć za pomocą zajęć kulturo/arteterapeutycznych, pamiętając zawsze o naszych kompetencjach i ograniczeniach.

Określając konkretne cele profilaktyczne, edukacyjne, wychowawcze, ogólnorozwojowe, czy też rekreacyjne zajęć, możemy posłużyć się różnymi metodami ich wyznaczania. Najprostszą metodą będzie uszczegółowianie celów. Wyznaczymy więc jeden lub kilka celów ogólnych, a następnie podporządkujemy do nich cele szczegółowe. Tworząc obszerniejszy warsztat (np. kilkudniowy) możemy zaplanować realizację większej ilości celów, których podział nastąpi na: cel ogólny, cele strategiczne, cele taktyczne i cele operacyjne.

Przykładowy warsztat profilaktyczny dotyczący świadomości emocjonalnej mógłby posiadać następujące cele:

- cel ogólny: posiadanie większej świadomości emocjonalnej
- cele strategiczne: znajomość podstawowych emocji i ich podłoża, umiejętność prawidłowego rozpoznawania własnych emocji oraz zmieniania ich stanu, wzmocnienie pozytywnego nastawienia wobec siebie i innych
- cele taktyczne: znajomość poszczególnych emocji, uświadomienie sobie własnych emocji, konstruktywne wyrażanie własnych emocji, umiejętność dostrzegania emocji innych osób, umiejętność przeformułowania trudności na szanse, budowanie poczucia bezpieczeństwa i otwartości, umiejętność przyjaznego współdziałania w grupie, budowanie pozytywnego obrazu siebie
- cele operacyjne: znajomość czterech podstawowych emocji (radość, gniew, strach/lęk, smutek), znajomość emocji pokrewnych do czterech podstawowych, znajomość wpływu emocji na nasze zachowanie, kształtowanie pozytywnego myślenia o sobie, wydobywanie swoich mocnych stron, umiejętność prawidłowego wyrażania swoich emocji i opinii, umiejętność rozpoznawania emocji innych osób, umiejętność konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, umiejętność przyjaznego współdziałania.

Where? / Gdzie?

Podczas planowania zajęć kulturo/arteterapeutycznych należy zawsze mieć na względzie miejsce ich realizacji. Powinniśmy dobrze poznać pomieszczenie, w którym będziemy pracować i pomyśleć o wszystkich przeszkodach, jakich możemy doświadczyć w trakcie zajęć. W związku z tym, należy przede wszystkim zwrócić uwagę na wielkość pomieszczenia i jego wyposażenie (krzesła, stoły, dywan, wykładzina, rolety, rzutnik, ekran, laptop, głośniki, sprzęt stereo, gniazdka elektryczne, klimatyzacja, tablica, flipchart, kartki, markery, itp.). Warto też upewnić się, czy wszystkie potrzebne nam sprzęty są sprawne. Fakt, że w pomieszczeniu znajduje tablica z markerami nie oznacza jeszcze, że z nich skorzystamy. W trakcie zajęć może okazać się, że markery są wypisane lub wyschnięte. Mając zapewniony dostęp do laptopa upewnijmy się, że dostaliśmy aktualne hasło. Dowiedzmy się, czy możemy zmienić układ ławek i krzesel tak, aby móc przeprowadzić zajęcia ruchowe. Sprawdźmy też, czy stan podłogi (np. jej śliskość) w ogóle umożliwi przeprowadzenie takich zadań. Pamiętajmy, że z pozoru błahe rzeczy mogą mieć ogromny wpływ na jakość prowadzonych zajęć. Do tego typu sytuacji należeć może przykładowo odbywający się w budynku remont i okropny hałas uniemożliwiający uczestnikom skupienie się. Warto też zorientować się, w jakiej odległości od łazienki znajduje się wyznaczona do przeprowadzenia zajęć sala. W przypadku, gdy to my jesteśmy organizatorami zajęć, czy warsztatów należy zainteresować się ceną za wynajem lokalu, dojazdem z centrum lub z dworca, możliwością zorganizowania cateringu i noclegu dla osób przyjezdnych, a także dostępem do kluczy do wynajmowanego pomieszczenia o różnych porach dnia.

Przy organizacji zajęć pamiętajmy o stałym kontakcie z naszymi uczestnikami. Upředźmy ich, gdyby to oni musieli przynieść materiały konieczne do wykonania zadań. Poradźmy im, jak powinni ubrać się, aby czuć się swobodnie, albo by móc w pełni uczestniczyć w planowanych działaniach np. plastycznych lub ruchowych. Przygotujmy dla naszych uczestników informację o dojeździe oraz ewentualne materiały edukacyjne. Jeżeli organizujemy dłuższy trwający warsztat, przypomnijmy uczestnikom o wzięciu ze sobą czegoś do zjedzenia i picia, a także przyjmowanych leków.

Organizując przestrzeń realizacji zajęć nie zapomnijmy o nas samych. Zapewnijmy sobie komfort pracy. Przyjdźmy co najmniej pół godziny wcześniej do miejsca przeprowadzania zajęć i upewnijmy się, że wszystko jest na swoim miejscu i działa. Postarajmy się, aby nasz wygląd nie skupiał na sobie zbyt dużej uwagi uczestników i nie rozpraszał ich. Najlepszym rozwiązaniem jest zasada luźnej elegancji, łączącej ze sobą wygodę i schludność.

Miejmy zawsze przygotowany „kuferek animatora” z różnymi materiałami, przedmiotami, które moglibyśmy wykorzystać w przypadku wystąpienia nieoczekiwanych zdarzeń, niemożności zrealizowania zaplanowanego działania, czy też awarii sprzętu.

When? / Kiedy?

Zanim przejdziemy do budowania konspektu zajęć, należy mieć na względzie kiedy organizować poszczególne zadania. Dotyczy to przede wszystkim dłuższych, warsztatowych zajęć. Warto więc kierować się kilkoma podstawowymi zasadami:

- realizować ważniejsze zadania przed przerwą obiadową
- nie realizować trudniejszych zadań, jeśli grupa nie osiągnęła jeszcze poczucia swobody i bezpieczeństwa
- informacja zwrotna (feedback) po wykonaniu zadań jest potrzebna, ale ważniejsze jest bezpieczeństwo uczestników
- patrzeć na biorytm – należy cały czas obserwować, co dzieje się z uczestnikami zajęć, jak i z nami
- różnicować zadania – przykładowo: na początku dobrze jest realizować zadanie w małych grupach, aby dać uczestnikom przestrzeń, następnie przeprowadzić zadanie grupowe, a dopiero potem można zaproponować ćwiczenie w parach.

What and how? / Co i jak?

Posiadając już informacje z kim, gdzie i w jakich warunkach będziemy pracować, a także, jakie cele chcemy osiągnąć w ramach zajęć, możemy przejść do budowania konspektu zajęć. Cały nasz plan warsztatów kulturo/arteterapeutycznych warto podzielić na trzy części: wstęp, rozwinięcie i zakończenie.

Wstęp powinien zawierać:

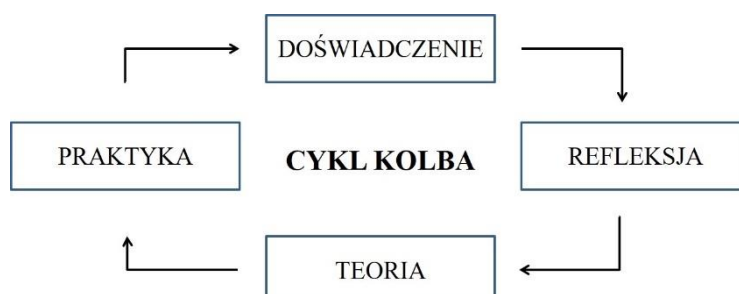
- przedstawienie prowadzącego, przedstawienie uczestników zajęć, wskazanie tematu i celu spotkania;
- zawarcie kontraktu z grupą – zawierający przykładowo: plan działania, zasady pracy w grupie, oczekiwania, metody pracy;
- ćwiczenia integracyjne;
- nadanie poczucia bezpieczeństwa i sensu podczas warsztatu.

Rozwinięcie warsztatu powinno realizować następujące zasady:

- od łatwego do trudnego – nie zaczynamy od razu od trudnych zadań
- od znanego do nieznanego

- budujemy treści

W rozwinięciu warsztatu korzystamy z różnych metod, dzięki którym zbudujemy konkretne, edukacyjne treści. Wartą wspomnienia metodą jest tak zwany Cykl Kolba, który obrazuje poniższa grafika:



Zgodnie z powyższą metodą, efektywne uczenie się przebiega w czterech etapach powiązanych z czterema zdolnościami i aktywnościami:

- konkretne doświadczenie – odczuwanie
- refleksyjna obserwacja – obserwowanie
- teoretyzowanie, tworzenie abstrakcyjnych hipotez – myślenie
- aktywne eksperymentowanie – działanie

Cykl Kolba zakłada, że wiedzę zdobywa się poprzez praktykę i doświadczenie. Konkretnie doświadczenie składania do rozumnej obserwacji. Powstała w wyniku obserwacji refleksja powoduje tworzenie reguł generalizujących, służących do opisanie nie tylko tego zdarzenia, ale też wszystkich jemu podobnych. Powstała w ten sposób wiedza jest następnie weryfikowana przez sprawdzenie nowego pomysłu w praktyce, co prowadzi do powstania nowych doświadczeń i cykl zaczyna się od początku.

Zakończenie warsztatu powinno zawierać:

- podsumowanie merytoryczne;
- podsumowanie działań grupy – uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami, spostrzeżeniami;
- ewaluację – określenie, co udało się zrealizować i w jaki sposób można będzie wykorzystać nową wiedzę i umiejętności w przyszłości;
- ankiety, dyplomy itp.

Proponowany przez nas warsztat powinien spełniać podstawowe cechy sytuacji edukacyjnej, a mianowicie: nadawał poczucie bezpieczeństwa, wzmagał poczucie sensu, zachęcał do zaangażowania i aktywności podczas zajęć, był oparty na partnerstwie i wspólnocie, a także umożliwiał poczucie osiągnięcia sukcesu.

Chcąc przygotować pełen konspekt zajęć, czy warsztatów z wykorzystaniem kulturo/arteterapii można oprzeć się na pewnym schemacie. Zawiera on następujące elementy:

1. Temat zajęć/warsztatu
2. Wstęp – omówienie teoretycznych podstaw tematu zajęć/warsztatu
3. Adresaci warsztatu – prezentacja metryczki grupy
4. Cele warsztatu
5. Metody, formy i narzędzia pracy na warsztacie
6. Scenariusz warsztatu – uwzględniający zadania/ćwiczenia i przerwy; na przykład w formie tabeli:

l.p.	Zadanie/ćwiczenie	Cele zadania/ćwiczenia	Czas przeznaczony na zadanie/ćwiczenie	Uwagi, narzędzia	Pytania do podsumowania
1.					

7. Ewaluacja – wskazanie metod sprawdzających osiągnięcie zakładanych celów
8. Bibliografia

4. Trudności, ograniczenia oraz etyczne problemy w kulturoterapii i arteterapii

Istnieje pogląd, że działania z wykorzystaniem elementów kultury i sztuki są całkowicie bezpiecznym i łagodnym sposobem pracy. Jednak każde działania kreacyjne, posiadające potencjał wzbudzania pozytywnych doświadczeń, obejmuje również ryzyko uruchomienia negatywnych uczuć. Ich wystąpienie uzależnione jest od wielu różnych czynników, a wśród nich można wymienić m.in.: stan psychofizyczny uczestnika zajęć, działania osoby prowadzącej, a także organizacja zajęć. Negatywne reakcje mogą wystąpić także przy samym kontakcie uczestnika z dziełem sztuki, czy wytworem kultury, jego percepcją, a także podczas procesu tworzenia.

Trudności i etyczne problemy występujące w kulturo/arteterapii można uporządkować i rozdzielić na: kwestie związane z osobą prowadzącą, kwestie związane z uczestnikami oraz kwestie związane z organizacją zajęć.

Kwestie związane z osobą prowadzącą

Do najważniejszych kwestii związanych z osobą prowadzącą zajęcia z wykorzystaniem kulturo/arteterapii należy zaliczyć:

- niewłaściwe prowadzenie zajęć
- brak znajomości uczestników zajęć
- zbyt powierzchowne traktowanie uczestników zajęć
- zmuszanie uczestników zajęć do czegoś, co może być dla nich nieprzyjemne lub trudne
- naruszanie strefy komfortu uczestników
- poruszanie tematów, na które uczestnik zajęć może nie być gotowy
- wzbudzanie poprzez zajęcia silnych emocji, które potem nie mogą znaleźć ujścia
- brak krytycznego myślenia prowadzących

Kwestie te wynikają najczęściej z braku odpowiedniego przygotowania osoby prowadzącej zajęcia do wykorzystania elementów kulturo/arteterapii w swojej pracy, ale też z braku świadomości, co do charakteru podejmowanej pracy. Jak już wcześniej było to zaznaczone, konieczne jest posiadanie odpowiednich kwalifikacji i umiejętności do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem kulturo/arteterapii.

Praca z drugą osobą, która wpływa na jej sferę emocjonalną, wymaga od prowadzącego dużej odpowiedzialności za swoje działania oraz uczciwości. Trzeba być więc dobrze przygotowanym i uwrażliwionym na potrzeby innych, a także na możliwość zaistnienia sytuacji problemowych podczas zajęć. Należy więc stworzyć odpowiednie warunki zabezpieczające przed pojawieniem się nieprzewidzianych, negatywnych reakcji uczestników, ale także odpowiadające adekwatnie na ich występowanie. Niedopuszczalne byłoby więc lekceważenie tego typu sytuacji i kurczowe prowadzenie zajęć według wcześniej przygotowanego schematu. Czynnikiem utrudniającym poradzenie sobie w nieoczekiwanych sytuacjach może być przykładowo: brak dostatecznego przygotowania, ograniczony czas spotkania, czy też brak doświadczenia w pracy z grupą. W przypadku nieoczekiwanego wystąpienia dyskomfortu uczestnika, objawiającego się na przykład poprzez jego zachowanie, konieczna jest odpowiednia reakcja prowadzącego: udzielenie odpowiedniej pomocy, okazanie wsparcia lub rozwiązanie tej sytuacji.

Nieprofesjonalnie realizowane działania kulturo/arteterapeutyczne niosą ze sobą ryzyko negatywnych skutków zarówno po stronie uczestników, jak i po stronie osób prowadzących. W sytuacji kulturo/arteterapeutycznej, wchodząc w relację terapeutyczną bez odpowiednich kwalifikacji i przygotowania, przy niskiej świadomości problemów natury psychoterapeutycznej oraz własnych ograniczeń w tym obszarze, osoba prowadząca może spowodować niezamierzone zagrożenie dla uczestnika, całej grupy uczestników, a także dla samego siebie. Prowadzący może nietrafnie ocenić stan, zachowanie lub potrzeby uczestników. W związku z tym, istnieje ryzyko złego doboru form działania, a co za tym idzie, niekorzystnego wpływu na uczestników. Negatywne konsekwencje dla osoby prowadzącej mogą mieć różny charakter: osobisty (poprzez spadek samooceny, obniżenie poczucia satysfakcji z pracy, wpływ na prywatną sferę życia), zawodowy (wpływ na dalszy przebieg pracy zawodowej), a także karny (w zależności od zasad panujących w miejscu pracy oraz przebiegu zaistniałej sytuacji)³.

Należy pamiętać o swoich kompetencjach i nie wkraczać na nieznane obszary działania. Dlatego też działania animatorów kultury, nauczycieli, wychowawców i innych osób nie posiadających kompetencji terapeutycznych powinny ograniczyć się wyłącznie do wykorzystania elementów kulturo/arteterapii w zakresie profilaktyki, edukacji, wychowania, ogólnego rozwoju i rekreacji.

Kwestie związane z uczestnikami

Do najważniejszych kwestii związanych z uczestnikami zajęć kulturo/arteterapeutycznych należy zaliczyć:

- opór uczestników przed tworzeniem
- opór uczestników przed otworzeniem się przed grupą
- frustracja uczestników wynikająca z braku umiejętności przedstawienia czegoś w taki sposób, w jaki by się chciało
- nieprzewidziany brak możliwości udziału w ćwiczeniach ze względu na różne ograniczenia (fizyczne lub psychiczne)
- nieprzewidziane zachowania uczestników związane z silnymi emocjami
- niemożność skoncentrowania się na wykonywaniu ćwiczeń i zadań

³ W wielu krajach, gdzie wykonywany jest zawód arteterapeuty, istnieją ściśle określone normy prawne regulujące praktykę arteterapeutyczną. Ich naruszanie może mieć konsekwencje karne. Praktycznie wszędzie, gdzie istnieje zawodowa arteterapia funkcjonują stowarzyszenia arteterapeutów posiadające kodeksy etyczne określające zasady pracy. W Polsce działa Stowarzyszenie Arteterapeutów Polskich „Kajros”, które podjęło próbę stworzenia Kodeksu Etycznego: <http://kajros.pl/kodeks-etyczny/> (stan na dzień. 16.08.2021r.)

Powyższe kwestie mają związek przede wszystkim z błędnym przekonaniem uczestników o konieczności stworzenia dzieła sztuki podczas zajęć lub wykazania się zdolnościami artystycznymi. W związku z tym, może wystąpić opór, wstyd, poczucie niższości i braku umiejętności kreatorskich.

Uczestnicy zajęć opartych na kreacji, posiadają zazwyczaj zróżnicowane doświadczenia i mogą czuć się bardzo różnie podczas korzystania z mediów artystycznych i kulturowych podczas tworzenia. Zjawisko to jest analogiczne do niejednakowych preferencji wobec podejmowania różnych działań artystycznych: plastyki, grania na instrumentach, śpiewu, tańca, oglądania spektakli teatralnych, czy filmów. Przykładowo, jedne techniki plastyczne są ogólnie lubiane (np. rysunek), inne, brudzące (np. rzeźba w glinie, praca w gipsie) będą wzbudzać ambiwalentne odczucia. Dla jednych będą przyczyną dużego dyskomfortu, a dla innych będą źródłem nieskrępowanej radości. Podczas procesu tworzenia może dochodzić do frustracji ze względu na trudności wykonawcze, trudności z zastosowaniem wybranego medium, których rezultaty mogą nie być zgodne z pierwotnymi oczekiwaniami. Bardzo ważne jest poinformowanie uczestników o charakterze planowanych działań oraz wypracowanie wspólnych reguł panujących podczas zajęć. Należy dobrze zorganizować czas tak, aby każdy uczestnik miał swobodę omówienia zadań oraz możliwość wypowiedzi.

Stosowanie sztuki i elementów kultury, jako środków oddziaływań, stwarza korzystne warunki dla rozwoju potencjału każdej osobowości. Trzeba mieć jednak świadomość, że te korzystne warunki nie są jednakowe dla wszystkich uczestników oraz nie gwarantują wystąpienia pozytywnych reakcji i rezultatów działania. Nie każda bowiem osoba w takim samym stopniu będzie mogła korzystać z wartości, jakie niesie ze sobą kreacja w ramach kulturo/arteterapii: nie każdy będzie czuć się dobrze przy użyciu określonych form zajęć, wybranych mediów lub przy pomocy własnego ciała. Idealnym rozwiązaniem byłby celowy dobór uczestników grupy, złożonej z osób o podobnych preferencjach co do wykorzystywanych rodzajów kulturo/arteterapii. Nie zawsze jednak ten warunek udaje się spełnić. Należy więc przy organizacji zajęć brać pod uwagę osobowość uczestników, fazę rozwoju, a także dynamikę relacji interpersonalnych.

Kwestie związane z organizacją zajęć

Do najważniejszych kwestii związanych z organizacją zajęć z elementami kulturo/arteterapii należy zaliczyć:

- prowadzenie zajęć i warsztatów w niekorzystnych, nieodpowiednich warunkach lub z nieadekwatnymi wymaganiami
- niedopasowanie formy zajęć do preferencji i możliwości uczestników
- brak omówień lub omawianie pracy bez poruszania kluczowych zagadnień np. o emocjach
- brak określonych zasad działania i występowanie w związku z tym nieprawidłowości podczas zajęć
- stosowanie nieprofesjonalnych, niesprawdzonych lub źle dobranych metod

Kwestie te odnoszą się przede wszystkim do zagrożeń płynących z braku odpowiedniego przygotowania i braku wpływu na dobór uczestników zajęć. Często kontakt osoby prowadzącej z uczestnikami jest ograniczony przez czas i formę działania. W związku z tym, może nie być możliwości poznania potencjału, potrzeb i deficytów uczestników, co skutkuje trudnościami przewidzenia ich reakcji na proponowane działania.

W swojej pracy z wykorzystaniem elementów kulturo/arteterapii należy przestrzegać pewnych norm i standardów. Wypracowane normy i reguły prowadzenia zajęć powinny świadczyć o profesjonalizmie prowadzących. Nie można zgadzać się na „okazjonalność” działań arteterapeutycznych, nie mających nic wspólnego z arteterapią, a także na przypadkowość doboru grupy uczestników. Prowadzący zajęcia (odpowiedzialny zarówno za dobrostan uczestników, jak i całą organizację i przebieg zajęć) powinien mieć wpływ na rekrutację, a także poznać charakter uczestników.

5. Przykładowe zadania animacyjne i edukacyjne z wykorzystaniem kulturoterapii i arteterapii

„Miś Motywator”

Uczestnicy: każdy wiek

Czas trwania: 90 minut

Cele: uświadomienie sobie swoich potrzeb, umiejętność nazywania i wyrażania swoich potrzeb

Formy pracy: indywidualna

Środki, materiały: 3 kawałki materiału (np. ze starej bluzki, czy spodni), igła, nitka, wata, guziki

Przebieg:

Pluszowy miś kojarzy się z czymś miłym, ciepłym i przyjaznym.

1. Zadaniem uczestników jest uszycie niezbyt dużego misia o dowolnym kształcie (może to być też kot, pies, królik).
2. Każdy z uczestników powinien pomyśleć, jakie ma potrzeby i co chciałby usłyszeć od swojego misia.
3. To, co miś „mówi” należy umieścić jako wyhaftowany napis „hasło-motyuator” na brzuszku misia.
4. Podsumowanie: na koniec zajęć następuje prezentacja swoich misiów oraz omówienie swoich potrzeb.

Źródło: pomysł własny

„Zatańcz swój kolor”

Uczestnicy: młodzież, osoby dorosłe

Czas trwania: 60 min

Cele: ekspresja swoich uczuć i myśli; rozluźnienie napięć w całym ciele; poznawanie własnych możliwości i ograniczeń

Formy pracy: indywidualna, grupowa

Środki, materiały: jednobarwne i różnokolorowe duże chusty; muzyka Ludovico Einaudi’ego (różne utwory)

Przebieg:

1. Każdy uczestnik wybiera ze stosu jednobarwnych i różnokolorowych chust tę, która najbardziej przypadła mu do gustu.
2. Uczestnik wizualizuje sobie wybrane kolory; wyobraża sobie, że te kolory go otaczają, wypełniają.
3. Uczestnik wyraża wybrane przez siebie kolory w tańcu, przedstawiając swoje wyobrażenia.
4. Podsumowanie: dyskusja na temat roli kolorów w naszym życiu, o wpływie na naszą emocje, nastroje, samopoczucie oraz na zaprezentowany taniec

Źródło: pomysł własny

„Dialog z balonem”

Uczestnicy: każdy wiek

Czas trwania: 45 min

Cele: umiejętność ukazywania radości, umiejętność oceny własnych osiągnięć

Formy pracy: indywidualna

Środki, materiały: balon, sznurek, marker

Przebieg:

1. Wybrani uczestnicy przygotowują nadmuchany balon z namalowaną radosną buzią
2. Każdy uczestnik po kolei dostaje balon. Jego zadaniem jest przeprowadzić „dialog” z balonem tak, aby go rozśmieszyć.
3. Podsumowanie zajęć – omówienie sposobów i trudności w rozśmieszaniu balonu.

Źródło: pomysł własny

„Surrealistyczne opowiadanie”

Uczestnicy: młodzież, osoby dorosłe

Czas trwania: 45 min.

Cele: umiejętność wyrażania poszczególnych emocji w zabawie słownej; dostrzeganie swojego twórczego potencjału

Formy pracy: zespoły 4-5 osobowe

Środki, materiały: kartki, długopisy

Przebieg:

1. Uczestnicy zajęć zostają podzieleni na 4-5 osobowe zespoły. Każdy z zespołów otrzymuje inny zestaw słów, np. I: stołek, sok, fontanna, długopis, kot, wiatrak, II: cyrk, koło, lekarz, jezioro, stół, tablica, III: czekolada, klatka, samochód, gitara, koza, wiertarka.
2. Zadaniem zespołów jest ułożenie z danego zestawu słów surrealistycznego, krótkiego opowiadania. Każde opowiadanie powinno zawierać odpowiedni nastrój: radosny, smutny, bądź lękliwy.
3. Każdy z zespołów przedstawia swoje opowiadanie, a pozostali uczestnicy starają się odczuć i nazwać zawarty w nich nastrój.
4. Podsumowanie: omówienie powstałych opowiadań i emocji, jakie towarzyszyły podczas ich tworzenia. Omówienie trudności, jakie powstały podczas pisania, a następnie odczytywania opowiadania.

Źródło: pomysł własny

„Wspólna mandala”

Uczestnicy: każdy wiek

Czas trwania: 60 minut

Cele: umiejętność wspólnego tworzenia; aktywność ekspresyjna; rozumienie znaczenia i wykorzystywania symboli; umiejętność rozwiązywania konfliktów wewnętrznych

Formy pracy: zespoły 3-osobowe

Środki, materiały: szary papier lub brystol, mazaki, pastele, kredki, muzyka relaksacyjna

Przebieg:

1. Uczestnicy zostają podzieleni na 3-osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje arkusz szarego papieru / brystol i akcesoria do rysowania
2. Uczestnicy rysują na arkuszach trzy przecinające się okręgi ze wspólnym środkiem.
3. Każda zewnętrzna część okręgu to przestrzeń poszczególnych uczestników, w której należy przedstawić swój problem. Wspólna część trzech okręgów, to miejsce na rozwiązanie swoich problemów.
4. Podsumowanie zadania: omówienie efektów prac poszczególnych zespołów.

Źródło: pomysł własny

„W głowie się nie mieści”

Uczestnicy: dzieci w wieku szkolnym

Czas trwania: 100 min (obejrzenie filmu i przerwa) + 60 min

Cele: umiejętność rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji, umiejętność określenia sposobów wyrażania własnych emocji, podniesienie swojego poziomu samooceny, umiejętność krytycznego oglądania filmu

Formy pracy: grupowa, indywidualna

Środki, materiały: odtwarzacz DVD, rzutnik, ekran, płyta z filmem „W głowie się nie mieści”, kartki, kolorowe kredki

Przebieg:

1. Po obejrzeniu filmu następuje dyskusja na temat istoty emocji, ich roli w naszym życiu.
2. Każdy uczestnik rysuje na kartce zarys ludzkiej postaci. Przy pomocy różnokolorowych kredek, jego zadaniem jest stworzenie mapy emocji i uczuć (np. radości, miłości, smutku, gniewu, lęku, uczucia stresu) na swoim ciele.

3. Podsumowanie i omówienie swoich prac: poszczególne emocje z pewnością nie będą mieściły się tylko w głowie, ale będą umiejscowione przez uczestników również na klatce piersiowej, na brzuchu, na dłoniach, a także nogach. Podczas omawiania wykonanych prac należy omówić sposoby radzenia sobie z własnymi emocjami.

Źródło: pomysł własny

„Dyskusja na bębnach”

Uczestnicy: każdy wiek

Czas trwania: 90-120 minut

Cele: rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej; równoważenie pracy obu półkul mózgowych; usprawnianie motoryki małej i dużej; rozładowanie nagromadzonych emocji; wzrost poczucia satysfakcji

Formy pracy: grupowa

Środki, materiały: różne bębny afrykańskie, np. djembe

Przebieg: Gra na bębnach nie wymaga szczególnych umiejętności. Podczas gry odczuwa się rezonującą powierzchnię membrany. Gra na bębnie umożliwia spontaniczne wyrażanie emocji i nastrojów, ale też komunikowanie się z otoczeniem.

1. Prezentacja instrumentów przez prowadzącego – wyjaśnienie jak prawidłowo trzymać bębny, sposoby wydobywania dźwięków (podstawowe uderzenia).
2. Prowadzący uczy grać proste rytmy
3. Zadanie „Powtórz za mną”: każdy uczestnik wymyśla własny rytm, który następnie powtarza za nim cała grupa
4. Zadanie „Porozmawiaj ze mną”: wybrany uczestnik rozpoczyna rozmowę poprzez wydobywanie odpowiednich rytmów o dowolnej długości i głośności. Zadaniem pozostałych uczestników jest dołączyć do rozmowy poprzez własną wypowiedź rytmiczną.
5. Zadanie „Czuję to!”: każdy uczestnik gra własny rytm. Zadaniem grupy jest wypracowanie, dojście do wspólnego równego rytmu. Jest to trudne grupowe zadanie, w którym ktoś może zostać liderem grupy, może dość do rytmicznej kłótni, a także rytmicznego pojednania.
6. Podsumowanie zajęć: podzielenie się swoimi emocjami i przemyśleniami, jakie wystąpiły w trakcie wykonywania poszczególnych zadań.

Źródło: pomysł własny

„Filiżanka – wyzwanie aktorskie”

Uczestnicy: młodzież

Czas trwania: brak danych

Cele: rozbudzenie ekspresji, wyobraźni twórczej; odkrywanie własnych możliwości twórczych; rozładowanie nadmiaru energii; wejście w określoną rolę i wyrażanie różnych emocji

Formy pracy: indywidualna

Środki, materiały: filiżanka, karteczki z hasłami wskazującymi określone role do odegrania, np. ksiądz, obcokrajowiec, mama czytająca dziecku bajkę na dobranoc, komentator sportowy

Przebieg:

1. Ustawienie filiżanki w widocznym dla wszystkich uczestników miejscu
2. Opis filiżanki (uczestnicy podają dostrzeżone detale tego przedmiotu, jego walory artystyczne, estetyczne.
3. Losowanie karteczek z hasłami wskazującymi określone do odegrania role
4. Odgrywanie ról przez uczestników
5. Odgadywanie przez pozostałych uczestników, w jaką postać wcielił się kolega/koleżanka
6. Dyskusja nad emocjami towarzyszącymi odgrywaniu poszczególnych ról, zaangażowanie uczestników-aktorów w realizację zadania, zwrócenie uwagi na czytelność, komunikatywność ich przekazu

Źródło: Pikała, A., Sasin, M. (2016). *Arteterapia. Scenariusze zajęć*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, str. 80-81.

6. Polecane materiały – Podsumowanie

Kulturo- i arteterapia są formami pracy, które wciąż rozwijają się i zyskują wielu zwolenników prowadzenia zajęć terapeutycznych, resocjalizacyjnych, wychowawczych, edukacyjnych, czy też profilaktycznych z ich wykorzystaniem. Cały czas odkrywane są innowacyjne środki, metody i techniki.

Obecnie na polskim rynku istnieje bardzo dużo publikacji zwartych oraz artykułów poświęconych poszczególnym rodzajom kulturoterapii i arteterapii. Poniżej zamieszczam listę

interesujących pozycji, które mogą stać się inspiracją dla animatorów kultury, edukatorów i wychowawców do konstruowania własnych zajęć z wykorzystaniem elementów terapeutycznych.

Baranowska-Jojko, E. (2018). *Arteterapia dla dzieci: propozycje ćwiczeń plastycznych i pomysły na dialogi z najmłodszymi*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.

Borecka, I., Widerowska, M., Walczak, J., Wilamowska, E. (2005). *Drama i arteterapia w szkole*. Wałbrzych: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu.

Glińska-Lachowicz, A. (red.). (2015). *Arteterapia w nauce i praktyce: teoria-rozwoj-możliwości*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.

Glińska-Lachowicz, A. (red.). (2016). *Arteterapia w działaniu: propozycje warsztatów i działań arteterapeutycznych*. Warszawa: Difin.

Gładyszewska-Cylulko, J. (2011). *Arteterapia w pracy pedagoga*. Kraków: Impuls.

Konieczna, E. (2003). *Arteterapia w teorii i praktyce*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls".

Konieczna, E. (2005). *Baśń w literaturze i filmie. Rola baśni filmowej w edukacji filmowej dzieci w wieku przedszkolnym*. Kraków: Universitas.

Konieczna, E. J. (red.). (2012). *Biblioterapia w praktyce*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls".

Karolak, W. (2014). *Arteterapie. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce*. Warszawa: Difin.

Karolak, W. (2017). *Arteterapia: Przygoda i porządek*. Warszawa: Difin.

Karolak, W. (2019). *Arteterapia dla dzieci i młodzieży. Scenariusze zajęć*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Karolak, W., Karolak, B. (2020). *Arteterapia: Przestrzeń i miejsce*. Warszawa: Difin.

Kordzińska-Grabowska, A. (2012). *Arteterapia. Wykorzystanie technik plastycznych w pracy z uczniem przejawiającym zaburzone zachowania*. Warszawa: Wydawnictwo Werlag Dashofer.

Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red.). (2014). *Arteterapia, Tom 1: Teoria*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red.). (2014). *Arteterapia, Tom 2: Praktyka*. Warszawa: Difin.

- Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red.). (2014). *Arteterapia, Tom 3: Projekty*. Warszawa: Difin.
- Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red.). (2014). *Arteterapia, Tom 4: Arteterapia indywidualna*. Warszawa: Difin.
- Metera, A. (2002). *Muzykoterapia. Muzyka w medycynie i edukacji*. Leszno: Wydawnictwo Centrum Technik Nauki Metronom.
- Mytnik, J. (2018a). Educational and Therapeutic Impact of Contemporary Characters of Animated Films on the Viewer. *Konteksty Pedagogiczne* 2(11), s. 151-163.
- Mytnik, J. (2018b). Wstęp do zagadnienia wykorzystania sztuki filmowej w terapii. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica* 11, s. 98-114.
- Mytnik-Daniluk, J. (2019). Film therapy – the creative use of film art in practice. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura*, 11(4), s. 47-62.
- Pędzich, Z. (red.). (2013). *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pikała, A., Sasin, M. (2016). *Arteterapia. Scenariusze zajęć*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Popek, S. (1999). *Barwy i psychika: percepcja, ekspresja, projekcja*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Rudowski, T. (2014). *Arteterapia. Inspiracje i wartości*. Warszawa: Eneteia.
- Skorupa, A., Broł, M., Paczyńska-Jasińska, P. (red.). (2018a). *Na tropach psychologii w filmie część 1. Film w edukacji i profilaktyce*. Warszawa: Difin.
- Skorupa, A., Broł, M., Paczyńska-Jasińska, P. (red.). (2018b). *Na tropach psychologii w filmie część 2. Film w terapii i rozwoju*. Warszawa: Difin.
- Stańko-Kaczmarek, M. (2013). *Arteterapia i warsztaty edukacji twórczej*. Warszawa: Difin.
- Stegemann, T., Hitzeler, M., Blotevogel, M. (2015). *Arteterapie dla dzieci i młodzieży*. Gdańsk: Harmonia Universalis.
- Szulc, W. (2011). *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*. Warszawa: Difin.oi
- Szulc, W. (1994). *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*. Poznań: Wydawnictwo Akademii Medycznej im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu.

- Vopel, K. W. (1999). *Poradnik dla prowadzących grupy. Teoria i praktyka zabaw interakcyjnych*. Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- Vopel, K. W. (1999). *Zabawy integracyjne, część 1-6*. Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- Vopel, K. W. (2003). *Kreatywne rozwiązywanie konfliktów. Zabawy i ćwiczenia dla grup*. Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- Vopel, K. W. (2005). *Zakłócenia – blokady – kryzysy. Eksperymenty i ćwiczenia do nauki i pracy grupowej*. Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- Warmuz-Warmuzińska, E. (2015). *Filmoterapia. Scenariusze zajęć w edukacji filmowej dzieci i dorosłych*. Warszawa: Difin.
- Włodarczyk, E. (2003). *Kultura* w: J. Pilch (red. nauk.), *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, tom II, Warszawa, s. 950-962.