



Erasmus+

Projekt 2016

»Tudi SAM bi se rad igral« Primer implementacije znanja v strokovno delo.

UMETNOST KOT TERAPIJA

Osredotočila sem se na izboljšanje socialnih stikov v skupini, na izboljšanje samopodobe in pa umirjanje. Izbirala sem različne likovne tehnike. Ker je med izvajanjem prišlo do sprememb nisem mogla izvesti dejavnosti v načrtovanem obsegu. Zato sem se odločila podati primerjavo podobnosti in razlik med otroki z Aspergerjevim sindromom (v nadaljevanju AS) in običajnimi otroki, ki imajo slabšo samopodobo, so introvertirani, ali se na novo vključujejo v skupino.

Najprej bi pojasnila razliko med **umetnostno terapijo** in **umetnostjo kot terapijo**.

- ✚ **Umetnostno terapijo** izvaja psiholog ali terapevt. Ta strokovnjak uporablja umetnost zato, da spozna probleme in jih z njo doseže. Napredek opazuje in analizira ter tudi svetuje.
- ✚ **Umetnost kot terapija** pa je samoekspresija. Deluje pomirjujoče (že 20 minut risanja znižuje raven kortizola v telesu), povezuje, krepi duhovnost. Nekateri pa jo uporabljajo za zdravljenje kot so jo npr. Frida Kahlo, Matisse ali Yayoi Kusama...

Kaj je umetnost?

Po razlagi Dr. Marte Mandolini, če gledamo na umetnost s psihološkega vidika, je umetnost uravnoteženje misli, telesa in čustev.

Dr. Ellen Winner pa omenja umetnost kot način razumevanja sebe in drugih.

Kakšen je namen umetnosti?

<https://www.youtube.com/watch?v=sn0bDD4gXrE> (video je v angleščini)

Umetnost je vedno komunikacija. Če jo umetnik naredi samo zase nekaj manjka. Je trikotnik med opazovalcem, umetniškim delom in umetnikom.

- ✚ **Positivni učinki umetnostnih aktivnosti:**
 - spodbuja samozavest,
 - občutek dokončanosti,
 - sprošča se dopamin hormon, zato se počutimo dobro,

- krepi spomin, spodbuja kognitivne sposobnosti, pozornost, gibanje in načrtovanje,
- pomaga pri travmi, kjer besede ne pomagajo,
- zmanjšuje impulzivnost,
- zboljšuje se empatija,
- povečuje toleranca, pozitivno mišljenje
- zbuja občutke ljubezni
- idr.

Skupina SOAM (skupina otrok z avtističnim sindromom)

Značilnost otrok z AS so med drugim odstopanja v vzajemnih čustvenih in socialnih odnosih, odpor do sprememb, omejena in vztrajna zanimanja (zelo intenzivna), manj se vključujejo v gibalne igre vrstnikov in zato je motorika okorna in pri opravilih, ki zahtevajo spretnost rok so počasni. Kar je pogosto vzrok da jih vrstniki zbadajo. Lahko imajo motnje izvršilnih funkcij.

- ✚ Zaradi manjše spretnosti striženja in lepljenja sem najprej pozornost usmerila v to področje. Otroci so dobili navodilo, da narežejo trakove, preproste like ipd. Sprva je bilo veliko upiranja, ker so nekateri dvomili v svoje sposobnosti ali pa bi raje delali nekaj kar je v njihovem interesu. Potrebno je bilo omejiti količino, da je postala naloga lažja in so se je lažje lotili. Ali pa sem jih spodbudila tako da so ustvarjali za nekoga ki ga imajo radi. Po določenem času je sem pričela opazati, da se pri striženju in lepljenju sprostijo. Upiranja ni bilo več. Postali so samozavestnejši. Velikokrat se je zgodilo da so želeli nadaljevati z dejavnostjo. Včasih jih je bilo potrebno časovno, količinsko omejiti (še tri in končamo).



- ✚ Druga dejavnost je bila risanje s svinčnikom. Za risanje je potrebno risbo načrtovati in vanjo vključiti znanje o liku, predmetu. Usmerila sem pozornost v samo linijo. Risali so lahko zavoje, pentlje, ravne linije,.. vse je dobro in prav. Seveda smo imeli tudi risanja po zgodbi, pripovedovanju, željah. Ampak velikokrat pa samo risanje po občutku, lahko ob glasbi, risali smo barve, ritem. To jim je bilo težko. En deček kar nekaj časa ni želel delati tega, ker ni bilo usmerjeno, ker ni vedel kaj naj dela, ker mu ni bila všeč risba, ki je nastala. Sčasoma je tudi on pričel sodelovati. Najprej tako, da je nekaj narisal nato to počekal, kasneje pa tudi sproščujoče, vendar vedno le kratek čas. Ugotovila sem, da ga



zelo umirja risanje s prstnimi barvami. Pri tem je vztrajal dolgo časa in mu ni bila več pomembna slika, ampak je bilo pomembno samo senzorno doživetje.

✚ Tretja dejavnost, ki sem jo izbrala, je bila skupinsko ustvarjanje slik, risb in pa skulptur. Skulpture so bile večinoma iz lego kock (priljubljeno zanimanje), dogovoriti so se morali kaj bodo počeli in se usklajevati. Navadno so te dejavnosti izvajali v družbi vrstnikov iz rednih skupin. To je bila za otroke veliko težja naloga kot prejšnje. Velikokrat imajo otroci z AS izredno ozek interes in se težko dogovarjajo. Če ni bila primerna družba se je ustvarjanje velikokrat ustavilo. Dva dečka sta imela s tem veliko težavo. Eden je želel sodelovati le z izbranimi, drugi je težko sprejemal spremembe, ki so jih



uvajali drugi in se je raje umaknil. Ob teh dejavnostih smo se nato velikokrat pogovarjali in razmišljali o tem kaj je bilo primerno, kaj ne in kako bi lahko kaj spremenili. Za enega sem uvedla način, da sta si z vrstnikom izmenjala navodila. Drug drugemu sta naročila kaj naj drugi naredi. Ko je bilo to opravljeno se je moral vsak dogovoriti z vrstnikom. Navadno je bilo več težav pri ustvarjanju s kockami, kjer je bil interes otrok močnejši. Pri ustvarjanju z barvicami je bilo usklajevanje lažje in je potekalo manj konfliktno. Opažala sem da je bila pozornost vsakega usmerjena v svoj del in ne na celoto. Zato sem jih spodbudila, da so najprej naredili načrt in se dogovorili za naloge. Za tem pa so sledili temu načrtu. Pri tem je bila očitna razlika v risarskih spretnosti in predstavi. Še vedno so delali fragmentalno, a so vsake toliko pogledali celoto in jo popravili. Skupinsko ustvarjanje je otroke zblížalo.

uvajali drugi in se je raje umaknil. Ob teh dejavnostih smo se nato velikokrat pogovarjali in razmišljali o tem kaj je bilo primerno, kaj ne in kako bi lahko kaj spremenili. Za enega sem uvedla način, da sta si z vrstnikom izmenjala navodila. Drug drugemu sta naročila kaj naj drugi naredi. Ko je bilo to opravljeno se je moral vsak dogovoriti z vrstnikom. Navadno je bilo več težav pri ustvarjanju s kockami, kjer je bil interes otrok močnejši. Pri ustvarjanju z barvicami je bilo usklajevanje lažje in je potekalo manj konfliktno. Opažala sem da je bila pozornost vsakega usmerjena v svoj del in ne na celoto. Zato sem jih spodbudila, da so najprej naredili načrt in se dogovorili za naloge. Za tem pa so sledili temu načrtu. Pri tem je bila očitna razlika v risarskih spretnosti in predstavi. Še vedno so delali fragmentalno, a so vsake toliko pogledali celoto in jo popravili. Skupinsko ustvarjanje je otroke zblížalo.



Redni oddelek (3-5let)

Usmerila sem pozornost na otroke ki so se vključevali v oddelek na novo, ali pa so imeli težavo z vključevanjem v dejavnosti, bodisi zaradi neodločnosti, bodisi zaradi ocene, da je nekaj zanje pretežko. Dejavnosti so izvajali vsi otroci, v manjših skupinah, po etapah ali samostojno.

V kratkem času zaradi uvedbe ukrepov za Covid 19 sem se usmerila v podobne dejavnosti kot pri otrocih z AS.

Striženje in lepljenje, risanje s svinčnikom in pa izdelovanje skupinske slike, skulpture iz kock.



Pozna se razlika v starosti tako imamo risbe od glavonožcev pa do podrobne človeške figure. Opažala sem tudi razliko v spretnosti. Skupna ustvarjanja so na otroke vplivale zelo pozitivno. Hitreje so pridobivali na spretnosti pri striženju in zmožnosti sodelovanja. Opazila sem tudi sočutnost pri starejših. Mlajši deček ni poznal prve črke svojega imena sta mu dve deklici takoj pomagali in povedali katera je. Kasneje so mu ostali otroci pomagali še pri izdelavi črke iz



naravnega materiala. S sodelovanjem pri skupinskih slikah je bilo zanimivo opazovati, da so se mlajši radi pridružili starejšim. Vsak je želel nekaj povedati, predlagati, kot da je njihov prispevek pridobil na vrednosti. Istočasno so uspeli navezati z vrstnikom pristnejši stik. Deklica iz skupine se ni znala zaposliti, niti ni znala izbrati aktivnosti. Odvisna je bila od svoje prijateljice. Ko nje ni bilo v vrtcu je bila zgubljena, osamljena in brez interesa. Po usmerjanju v striženje, lepljenje in risanje, je deklica našla novo družbo, zanimanje se je razširilo na več stvari in opazila sem boljše samopodobo.



Primerjava obeh oddelkov

Predvsem je očitna razlika v času, ko se otrok sprosti, prepusti aktivnosti ali vzpostavi stik z vrstnikom. Pri običajnih otrocih vse poteka hitreje. Manj so obremenjeni z že »pridobljenimi« težavami. Vključevanje v skupno dejavnost jim je lažja, lažje se dogovarjajo, hitreje sprejmejo spremembe, se prilagajajo. Opazi se tudi razlika v prenosu znanj in izkušenj v novo situacijo. Otroci rednih oddelkov hitreje prenesejo novosti v nove situacije, medtem ko pri otrocih z AS do tega pride z veliko vaje in izkušnjami.

Podobnosti med obema skupinama opažam pri sprostitvi in umiritvi otrok pri striženju, risanju, celo šiljenju. Ob skupnih dejavnostih pride do pristnejših stikov. Otroci, ki so sicer konfliktni, postanejo čez čas tolerantnejši in prizanesljivejši do drugih. Ob skupnem ustvarjanju se med seboj spoznavajo in lažje komunicirajo, saj ni zadrege z vstopanjem v odnos. Delo omogoča postopnost, ko lahko najprej dela vsak svoje, nato sledi dogovarjanje. Samopodoba se je pri otrocih iz obeh oddelkov izboljšala. Opazila sem tudi, da so bili bolj pripravljeni delati nove stvari. Ko se otroci znajo in zmorejo zbrati za izdelavo svojega umetniškega dela, navadno opazimo napredek še na drugih področjih.

V svoje delo sem vnesla le nekaj tehnik, pa je bil opazen učinek. Z vnašanjem le teh bom še nadaljevala, saj upam da bom s tem kakovostneje pomagala otrokom pri njihovem razvoju.

Zapisala Saša Markelj

23.11.2020 v Ljubljani.