**Arteterapia w przedszkolu**

Arteterapia - to leczenie przez sztukę. Ma szerokie zastosowanie w pracy  z dzieckiem  ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, jak też w celu rozwijania talentów w pracy z dzieckiem zdolnym. Z działań arteterapeutycznych może korzystać każdy, ponieważ bazą dla nich jest sztuka. Arteterapia jest metodą pracy z dzieckiem wspierającą jego rozwój emocjonalny i społeczny. Ma szczególne zastosowanie wobec dzieci nieśmiałych, wrażliwych, z zachowaniami problemowymi (agresywnych, zahamowanych, nadpobudliwych ruchowo itp.). Pozwala uwolnić lęk, agresję, przygnębienie i wyrazić je pośrednio – poprzez akt twórczy.

Arteterapia  realizowana jest poprzez:

* działania plastyczne wykorzystujące różne techniki plastyczne: rysunek, malarstwo, rzeźbę;
* choreoterapię, czyli za pomocą tańca i ruchu;
* muzykoterapię, w której wykorzystywany jest własny głos, nagrania muzyczne, a także instrumenty muzyczne;
* teatroterapię, czyli odgrywanie ról z elementami dramy;
* biblioterapię, czyli terapię z wykorzystaniem książek. W pracy z dziećmi wykorzystuje się bajki, baśnie, bajki terapeutyczne, relaksacyjne, psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne.

Większość dzieci bardzo lubi zajęcia plastyczne. Malowanie, rysowanie, rzeźbienie, wycinanie, przyklejanie to czynności, które sprawiają im ogromną przyjemność. Dlatego warto w sposób przemyślany organizować im takie zajęcia. Nie wystarczy skupiać się jedynie na kształceniu umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami czy technikami plastycznymi, ważny jest także proces twórczy i jego wpływ na psychikę dziecka.

Ekspresja twórcza dzieci oddziałuje na ich wszechstronny rozwój, w szczególności jest związana z rozwojem emocjonalnym. Wykorzystując wyobraźnię arteterapia pomaga przezwyciężyć wewnętrzną bierność i nieśmiałość dzieci.

Dzieci bardzo chętnie poznają nowe techniki plastyczne. Wprowadzenie elementów arteterapeutycznych do zajęć sprawi, że będą one atrakcyjniejsze.
Zastosowanie prostych, atrakcyjnych technik plastycznych, które przynoszą ciekawe i pozytywne rezultaty pomaga przełamać wewnętrzne blokady i otwiera dziecko na zabawę i eksperymentowanie. W miejsce kompleksów i lęku stopniowo pojawia się ciekawość, swoboda działania, radość z efektu, wiara w siebie i motywacja do dalszego wysiłku. Dzieci doświadczają poczucia sprawstwa, a zarazem uznania. W zależności od działalności plastycznej i stosowanych technik można wpływać na rozwój różnych sprawności i umiejętności dziecka.

Zabawy z instrumentami pozwalają odreagować nagromadzone emocje, uczą wyrażać siebie w sposób niewerbalny, ćwiczą koncentrację uwagi i uważne słuchanie, kształtują wrażliwość, a także pozwalają „zaistnieć” w grupie, wzmacniając w ten sposób poczucie własnej wartości.

Tańce zaspakajają naturalne potrzeby psychoruchowe, regulują emocje, pozwalają rozładować energię i wzbudzają radość, usprawniają motorykę całego ciała. W muzyce i ruchu tkwią olbrzymie możliwości wyzwolenia swobody, radości, odnajdywania i odzwierciedlenia własnej osobowości

Wplatanie elementów arteterapii do codziennej pracy z dziećmi może przynieść jedynie korzyści. Być może właśnie dzięki temu uda się wychować malucha na twórczego, otwartego, świadomego swoich potrzeb i emocji dorosłego człowieka.

**Arteterapia zatem umożliwia:**

* rozwijanie własnych działań twórczych  i wzrost kreatywności;
* uaktywnienie ekspresji samego siebie i wyzwolenie spontaniczności;
* usprawnianie manualne;
* rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej;
* wydłużanie okresu koncentracji uwagi;
* wyrównywanie braków i ograniczeń psychofizycznych;
* rozwój osobowości;
* zapobieganie pogłębianiu się istniejących stanów chorobowych;
* obniżenie napięć nerwowych, uspokojenie i wyciszenie;
* pobudzanie i rozwój wyobraźni;
* pozawerbalne porozumiewanie się;
* uzewnętrznienie świata własnych przeżyć i odczuć;
* zaspokajanie potrzeb: akceptacji, bezpieczeństwa, współuczestniczenia, bycia rozumianym i docenianym;
* zrozumienie własnych pragnień, potrzeb;
* pobudzenie sensoryczne – wielozmysłowe poznawanie świata;
* poznawanie innych – zmiana optyki widzenia swoich problemów;
* akceptacje siebie i innych;
* kreowanie przestrzeni, poznawanie dystansu i granic;
* tworzenie pozytywnych nawyków i reakcji;
* doświadczenie radości tworzenia.

Opracowała: Anna Tabin