

Wirtualna Pracownia Kultury

W obszarze kultury znaleźć można inspiracje rozwojowe w każdym wieku i czasie. Poprzez twórcze myśli i działania – własne i cudze - szukamy i znajdujemy środki wyrazu dla naszej skomplikowanej rzeczywistości wewnętrznej, którą dzięki temu lepiej poznajemy i bardziej świadomie się w niej odnajdujemy. Jednocześnie kreatywne przetwarzanie rzeczywistości zewnętrznej pomaga nam radzić sobie lepiej z tym, co nas spotyka, poprzez docieranie do ukrytych aspektów tego, co przychodzi z zewnątrz i jak na nas oddziałuje, rozróżnianie, na co i jaki wpływ mamy lub mieć możemy, poszerzanie palety sposobów działania w świecie. Warto sięgać po te inspiracje tym bardziej w czasach niepewności i zmian.

Trudne doświadczenia, z którymi przychodzi nam zmagać się zarówno indywidualnie, jak i społecznie, uwidaczniają szczególnie potrzebę wsparcia w przeżywaniu tego, co się z nami i w nas dzieje. Trwająca od kilku miesięcy pandemia COVID-19 jest właśnie jednym z takich doświadczeń. Nie sposób chyba objąć wszystkich aspektów tego, co się w związku z nią wydarza, najważniejszymi chyba są niebezpieczeństwo i zmiana - pojawienie się nagłego i trudnego do opanowania niebezpieczeństwa zachorowania na ciężką, dla wielu potencjalnie śmiertelną, chorobę oraz związane z tym zmiany w różnych obszarach dotychczasowego życia.

Sytuacja obecna jest z jednej strony wspólna dla wszystkich – koronawirusem może zarazić się każdy – z drugiej jednak bardzo różna w zależności od indywidualnych uwarunkowań. Czym okaże się ta sytuacja dla każdego z nas zależy w dużej mierze od potencjału, z którym weszliśmy w tę sytuację (sposobu przeżywania siebie i świata, etapu rozwoju, więzi społecznych, zasobów poznawczych, emocjonalnych, biologicznych i materialnych). Równie ważne jest też to, co nas spotyka – jakie straty, ograniczenia, niemożności są naszym udziałem w tym czasie. Nie do przecenienia jednakże jest trzeci czynnik: wsparcie emocjonalne i konkretne, które dostajemy w trudnej sytuacji.

W szczególnej sytuacji są obecnie dzieci. Z jednej strony – dotychczasowe doświadczenia wskazują na to, że w mniejszym stopniu narażone są na ciężki przebieg ewentualnej choroby, z drugiej – wiadomo, że mogą przenosić tę chorobę zwiększając ryzyko zachorowania swoich opiekunów i innych osób dorosłych, od których samopoczucie są w dużym stopniu zależne. To powoduje, że dotyczą je różne ograniczenia fizyczne, społeczne, poznawcze i emocjonalne, zarówno te, których doświadczają bezpośrednio, jak i pośrednio te, których doświadczają dorośli.

Nowe sytuacje, których doświadczyły i doświadczają dzieci, to m. in. nagłe i radykalne ograniczenia kontaktów społecznych, chodzenie w maseczkach, odkażanie rąk; zamknięcie przedszkoli i szkół, niemożność bezpośredniego kontaktu z ważnymi dla siebie rówieśnikami i dorosłymi poza domem, intensyfikacja kontaktów on-line (własnych i innych domowników). Trudne dla nich jest przymusowe oddzielenie od jednych oraz przymusowe przebywanie z innymi (zwłaszcza dla dzieci, które w swych domach nie czują się bezpiecznie z uwagi na przemoc, uzależnienia, niedostępność psychiczną i/ lub fizyczną czy destabilizację emocjonalną rodziców). Także zaburzenie normalnego rytmu dnia, ilości bodźców, ograniczenie aktywności fizycznej, wychodzenia, zapraszania innych, bycia gościem, kontaktu

dotykowego z ludźmi i rzeczami na zewnątrz nie jest łatwe. Związane jest to z ograniczeniem wpływu, swobody decydowania o swoich aktywnościach, regulowania dystansu społecznego, a też z zachwianiem dotychczasowej równowagi między zależnością a niezależnością, zmianą granic zewnętrznych i sposobu ich stawiania.

Budowanie nowej rzeczywistości ma wiele aspektów, zarówno negatywnych jak i pozytywnych, różnie też bywa przeżywana przez różne osoby (np. część uczniów chce wracać do szkoły, a część lepiej funkcjonuje w szkole wirtualnej). Zwykle coś tracimy, a coś zyskujemy; w dodatku sposób przeżywania tych zmian też się zmienia.

Pojawiło się w związku z tym mnóstwo przeżyć wewnętrznych, które domagają się odpowiedniego zaopiekowania. Zarówno te trudniejsze, takie jak lęk, strach, niepokój, niepewność, bezradność, bezbronność, samotność, poczucie straty, poczucie winy, tęsknota, smutek, poczucie krzywdy, złość, niespokojna nuda, zazdrość, obojętność, apatia, jak i łatwiejsze w przeżywaniu, takie jak ulga, przyjemność, radość, satysfakcja, wdzięczność, nadzieja, poczucie bezpieczeństwa. Są i potrzeby: bezpieczeństwa, zrozumienia, kontaktu, uwagi i wiele innych.

W obszarze potrzeb związanych z relacją dziecka z rodzicem zwiększa się ryzyko, że osłabionemu sytuacją kryzysową rodzicowi trudniej będzie je rozpoznawać i odpowiednio zaspokajać. A potrzeba pocieszenia i ochrony, związana z uruchomieniem systemu przywiązania (rodzic jako bezpieczna przystań), oraz potrzeba uczenia się i zdobywania sprawności, związana z systemem eksploracji (rodzic jako bezpieczna baza) w ogromnym stopniu wpływają na rozwój dziecka i jego radzenie sobie w zmieniającym się świecie.¹

To, czy trudna sytuacja będzie dla dziecka traumatyczna – przeżywana jako wydarzenie obezwładniające, nie podlegające kontroli, wywołujące poczucie bezradności, bezbronności, utraty bezpieczeństwa- czy tylko jako sytuacja trudna i przykra, a dla niektórych może nawet jako wyzwanie, którego pokonanie wzmacnia psychicznie – zależy właśnie od potencjału dziecka, jego zdolności do radzenia sobie z trudnościami, przebiegu sytuacji i uzyskanego wsparcia, a także znaczenia, jakie to zdarzenie miało dla dziecka.²

Nie mamy wpływu na to, co było, z czym dziecko weszło w sytuację pandemii oraz co się do tej pory wydarzyło, ale mamy pewien wpływ na to, co teraz się wydarza realnie, a przede wszystkim emocjonalnie – jakie wsparcie od nas otrzyma, jakie znaczenie nadawać będzie temu, co je spotkało i spotyka.

Podstawowymi sposobami okazywania wsparcia jest bycie z kimś i dla kogoś w taki sposób, jaki mu służy. Na różne sposoby można troszczyć się o czyjeś bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne oraz inne potrzeby w sytuacji, gdy jego dobrostan jest naruszony. Dla dzieci często pomocna jest dostępność psychiczna i fizyczna przyjaznego dorosłego, szanującego potrzeby i

¹ B. Powell, G. Cooper, K. Hoffman, B. Marvin, *Krąg ufności. Interwencja wzmacniająca przywiązanie we wczesnych relacjach rodzic – dziecko*, s. 84, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015

² B. James, *Leczenie dzieci po urazach psychicznych*, s. 18, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2003

granice dziecka, potrafiącego przytulić, porozmawiać, pomilczeć, podzielać wspólnie, nadawać odpowiednie znaczenie temu, co się dzieje.

Jako dorośli nie zawsze jednak wiemy, jak konkretnie wspierać dziecko w trudnej dla niego sytuacji. Zwłaszcza wtedy, gdy ta sytuacja wpływa na wiele aspektów życia dziecka, istnieje potrzeba wielowymiarowego wsparcia – w sferze nie tylko emocjonalnej, ale i fizycznej, poznawczej i duchowej.³ W naszych poszukiwaniach sposobów pomocy dzieciom często pomocne bywają inspiracje innych osób. Cennym ich źródłem może być właśnie szeroko rozumiana kultura, a zwłaszcza jej obszar celowo ukierunkowany na wspieranie w rozwoju i leczenie zranień emocjonalnych człowieka, czyli arteterapia. To *wyspecjalizowana, komplementarna forma psychoterapeutyczna, wykorzystująca wytwory sztuki do poprawy kondycji fizycznej i psychicznej jednostki*.⁴

Arteterapia to rozległy obszar, do którego zaliczyć można tak różnorodne aktywności twórcze jak muzykoterapia, leczenie za pomocą sztuk plastycznych, choreoterapia, biblioterapia, psychodrama, teatroterapia, filmoterapia, intermedialna terapia sztuką, terapie przez tworzenie oraz w piaskownicy. W zależności od potrzeb bywa ona stosowana w celach relaksacyjnych, aktywizacyjnych czy leczniczych.^{5,6}

Wspólne dla wszystkich arteterapii są następujące cele:

- *dostęp do odczuć cielesnych, otwarcie się na poznanie związków między procesami społecznymi, psychicznymi i przebiegającymi w ciele;*
- *przeżywanie konfliktów i napięć w bezpiecznej przestrzeni;*
- *odkrycie niedostępnych, słabo wykształconych czy tymczasowo wyczerpanych zasobów rozwiązywania konfliktów i tolerowania napięcia oraz ich dalsze budowanie w celu nawiązania coraz bardziej zadowalającej relacji z samym sobą i innymi ludźmi;*
- *odkrycie i rozwój dotychczas niezauważanych możliwości jako elementów „prawdziwego ja” (Klapp i wsp., 1992).*⁷

Ważnymi czynnikami leczącymi w arteterapii są: nadzieja na poprawę, poczucie bezpieczeństwa, zdobywanie informacji o sobie i świecie, wyrażanie emocji, nauka konstruktywnych zachowań, poszerzanie świadomości, ale też związane specyficznie ze sztuką: uruchomienie procesu twórczego; poprzez doświadczenie całościowe tworzenie warunków do zmiany spostrzegania rzeczywistości (katharsis); pomoc w odbudowaniu poczucia osobistej wartości i kompetencji (wpływ wysokiej wartości społecznej sztuki); tworzenie alternatywy dla przeciążenia, stresu, symboliczne oddalenie od źródeł urazowych doświadczeń, a następnie korygowanie ich; przeżycie korektywnego doświadczenia;

³ Tamże, s. 32-33

⁴ W. Karolak, *Arteterapia dla dzieci i młodzieży. Scenariusze zajęć*, s., 13, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019

⁵ T. Stegemann, M. Hitzeler, M. Blotevogel, *Arteterapie dla dzieci i młodzieży*, s. 17, Harmonia Universalis, Gdańsk 2013

⁶ E. Baranowska – Jodko, *Arteterapia dla dzieci*, s.12, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2018

⁷ T. Stegemann, M. Hitzeler, M. Blotevogel, *Arteterapie dla dzieci i młodzieży*, s. 25, Harmonia Universalis, Gdańsk 2013

obiektywizowanie swojego dzieła i życia; interpretacja wglądowa; ujawnienie zjawisk trudnych – ułatwiające ich zrozumienie i obniżające lęk.⁸

Ogromny potencjał arteterapii z powodzeniem wykorzystywany jest właśnie w procesie wspierania i leczenia dzieci w trudnych sytuacjach, pomagając im lepiej poznać, zrozumieć i wyrażać siebie, a także radzić sobie z różnymi sytuacjami, nadawać im sens, rozwiązywać problemy, konflikty, doświadczać swoich mocnych stron uznając też swoje ograniczenia, stwarzając okazję do doświadczenia wpływu, sensu, współdziałania.⁹ Możliwe jest to m. in. poprzez *pozasłowny dostęp do doświadczeń trudnych do zwerbalizowania, ułatwianie dostępu do świadomości i ekspresji procesów wewnętrznych oraz wzrost zaufania do siebie i samoświadomości*.¹⁰

W związku z powyższym wydaje się, że może być pomocne w obecnej sytuacji pandemii wsparcie płynące ze skarbcza kultury ludzkiej, zaś sferą pośredniczącą między trudnymi doświadczeniami a kulturą może być przestrzeń działań z elementami arteterapii.

Wirtualna Pracownia Kultury ma właśnie poprzez tworzenie takiej przestrzeni pomagać dzieciom i ich rodzicom radzić sobie z wyzwaniami dzisiejszego czasu w taki sposób, aby minimalizować ryzyko urazów emocjonalnych, a wykorzystując twórczość wspierać rozwój osób, które zechcą skorzystać z różnorodnych propozycji artystów zaangażowanych w ten projekt.

Wprowadzając dzieci w świat sztuki uwzględniać trzeba ich różne potrzeby, związane m. in. z etapem rozwoju oraz dotychczasowymi doświadczeniami. W związku z tym propozycje doświadczeń w ramach Wirtualnej Pracowni Kultury podzielone są tak, aby uczestnik mógł wybrać, który obszar twórczych możliwości najbardziej go w danej chwili interesuje – i zajrzeć do wirtualnego Pokoju Baśni, Pokoju Muzyki, Pokoju Tańca, Pokoju Literackiego, Pokoju Sztuk, Pokoju Teatralnego, Pokoju Filmowego czy Pokoju Przygody i Fotografii.

W każdym z pokoi poszczególne zajęcia ułożone są w przystępny sposób, aby budować kompetencje twórcze uczestników – począwszy od gotowych do obejrzenia prezentacji, poprzez stwarzanie możliwości odtwarzania pomysłu, a następnie tworzenia na tej bazie zupełnie osobistych projektów artystycznych. Dodatkowym elementem jest możliwość dzielenia się efektami swej twórczości i omawianie znaczeń, jakie można jej nadawać w kontekście zdobytych doświadczeń, wiedzy, umiejętności i zasobów rozwojowych uczestnika, z których może korzystać w przyszłości.

Jak pisał D.W. Winnicott, ważnym aspektem takiej przygody twórczej dla dzieci i ich opiekunów może być współtworzenie obszaru *doświadczenia kulturowego*, który *obejmuje nie tylko zabawę i poczucie humoru, lecz również całą nagromadzoną kulturę minionych pięciu,*

⁸ B. Łoza, *Czynniki leczące w indywidualnej terapii*, s. 19-21, w: red. B. Łoza, A. Chmielnicka – Plaskota, *Arteterapia indywidualna część 4*, Difin SA, Warszawa 2020

⁹ E. Baranowska – Jodko, *Arteterapia dla dzieci*, s.9-10, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2018

¹⁰ T. Stegemann, M. Hitzeler, M. Blotevogel, *Arteterapie dla dzieci i młodzieży*, s. 24, Harmonia Universalis, Gdańsk 2013

*dziesięciu tysięcy lat, a który, obok życia w świecie i życia w osobistej (wewnętrznej) rzeczywistości psychicznej jest niezbędną sferą życia, jakie wiodą zdrowi ludzie.*¹¹

Kinga Drechny – Możańska

Autorka jest psychologiem i certyfikowaną psychoterapeutką Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Współpracuje z Pracownią Psychologii Praktycznej PEPE. W swojej wieloletniej praktyce zajmuje się różnorodnymi trudnościami emocjonalnymi i rozwojowymi dzieci i dorosłych, m. in. związanymi z nadmiernym stresem, sytuacjami kryzysowymi, znajdując różne sposoby wsparcia dla dzieci i ich rodziców.

Wykorzystane źródła i opracowania:

- E. Baranowska – Jodko, *Arteterapia dla dzieci*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2018
- B. James, *Leczenie dzieci po urazach psychicznych*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2003
- W. Karolak, *Arteterapia dla dzieci i młodzieży. Scenariusze zajęć*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019
- B. Łoza, *Czynniki leczące w indywidualnej terapii*, w: red. B. Łoza, A. Chmielnicka – Plaskota, *Arteterapia indywidualna część 4*, Difin SA, Warszawa 2020
- B. Powell, G. Cooper, K. Hoffman, B. Marvin, *Krąg ufności. Interwencja wzmacniająca przywiązanie we wczesnych relacjach rodzic – dziecko*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015
- T. Stegemann, M. Hitzeler, M. Blotevogel, *Arteterapie dla dzieci i młodzieży*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2013

¹¹ D. W. Winnicott, *Dom jest punktem wyjścia. Eseje psychoanalityczne*, s. 36-37, Wydawnictwo Imago, Gdańsk 2010