

Terapia zajęciowa jako metoda wychowawczych stosowana w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym w Polanowie

Terapia zajęciowa jest doskonałym sposobem na odprężenie , rozładowanie napięcia psychicznego i mięśniowego, rozluźnienie, wyciszenie, świadome obniżenie aktywności myślowej. To prosta i nieskomplikowana forma pracy na rzecz własnego rozwoju , podnoszenia samooceny i umiejętności pracy w zespole oraz komunikacji z innymi ludźmi. Nasi wychowankowie bardzo chętnie uczestniczą w zajęciach z terapii zajęciowej. Wykonują często wyjątkowe prace, wykorzystując do tego celu niekonwencjonalne materiały. Zaskakują przy tym pomysłowością i inwencją. Wytwory tych zajęć bardzo często prezentowane są na pokazach i wystawach. Niektóre z nich sprzedawane są także na kiermaszach świątecznych i jarmarkach. Niejednokrotnie prace te zdobywały czołowe wyróżnienia i nagrody dla ich wykonawców.

Wartość zajęcia i pracy jako środka leczniczego znana już była dawno. Zauważono, iż zajęcie jest najlepszym naturalnym lekarzem i podstawą szczęścia człowieka. W końcu XVIII w. i na początku XIX w., w okresie rozwoju szpitalnictwa, wprowadzone zostały do programu leczenia chorych – zajęcia i pracę. Za pioniera w tej dziedzinie uważany jest dr Philippe Pinel z Francji. Od tego czasu w wielu krajach terapia zajęciowa zdobywa coraz większe zastosowanie jako środek leczniczy na wielu oddziałach szpitalnych. W Polsce stosowana była również w tym celu. Zasadniczy rozwój terapii zajęciowej przypada na okres po II wojnie światowej. Ogólnie terapia zajęciowa - to leczenie i usprawnianie za pomocą określonych czynności, zajęć i pracy, które mogą mieć wartość kształcącą, wychowawczą, a także leczniczą. Inaczej mówiąc, jest to leczenie „poprzez pracę”. Jako środek leczniczy może oddziaływać ogólnie, tzn. na ogólną sprawność fizyczną i psychiczną jednostki lub miejscowo na zwiększenie sprawności i siły danej grupy mięśni lub kończyny. W obecnej koncepcji leczenia dąży się do tego, aby osoba dotknięta schorzeniem lub urazem nie pozostawała przez dłuższy czas bezczynna. Możliwie jak najwcześniej wprowadza się czynne zajęcia, stopniowo przechodzi do coraz intensywniejszych czynności i pracy aż do osiągnięcia pełnej

sprawności fizycznej i ogólnej aktywności. Osoba prowadząca ćwiczenia w ramach terapii zajęciowej – powinna znać wiele działań pracy i techniki, które mogą służyć jako czynnik usprawniający. Poza tym wymaga się od niej przygotowania pedagogicznego oraz ogólnych wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii i patologii. Pamiętając o tym, że terapia zajęciowa ma na celu podnoszenie jakości życia oraz przede wszystkim sprawności fizycznej i psychicznej, wyróżnia się następujące rodzaje terapii:

1.Ergoterapia – terapia poprzez pracę, polega na dostosowaniu pracy do możliwości chorego, uwzględniając zainteresowania i umiejętności. Jest ona prowadzona metodą „małych kroków”, co oznacza, że jest prowadzona w miarę poprawy stanu zdrowia.

2

2.Kinezyterapia – terapia ruchem; ćwiczenia fizyczne prowadzone przez rehabilitantów. Jest ona ważna dlatego, gdyż zaspokaja minimum potrzeb chorego: potrzebę rywalizacji, wyładowania emocji, odreagowania, relaksu, a także współzawodnictwa. Przed podjęciem owej terapii należy uwzględnić stan zdrowia uczestnika zajęć, jego tryb życia, poziom aktywności fizycznej oraz cechy osobowościowe.

3.Psychorysunek – wykorzystywany do wyrażania ekspresji twórczej i emocji. Jest to swego rodzaju połączenie arteterapii i psychoterapii. Zajęcia polegają na tym, że prowadzący wybiera temat i po ich wykonaniu omawia się je. Przeprowadzony w formie grupowej i indywidualnej.

4.Choreoterapia – forma ruchu tanecznego wykonywanego w formie systematycznych, planowanych zajęć. Główna zasada to wykonywanie naprzemiennych ruchów wolnych i szybkich. W skład wchodzi: taniec, zabawy rytmiczne i ćwiczenia fizyczno-ruchowe. Celem jest podniesienie sprawności i wydolności fizycznej, ułatwienie kontaktów interpersonalnych, dostarczanie estetycznych wrażeń oraz wpływ na obraz samego siebie.

5.Muzykoterapia – to stosowanie muzyki w celach leczniczych również w sposób planowany i systematyczny. Może odbywać się w formie indywidualnej i grupowej. Można ją stosować w formie biernej (słuchanie) i aktywnej

(śpiewanie). Celem jest ukierunkowanie przeżyć w czasie słuchania muzyki tak, aby w trakcie całej terapii mogły być wykorzystane.

6. Zajęcia artystyczne – polegają na umuzykalnieniu wszelkiego rodzaju. Np. śpiewanie znanych i ulubionych piosenek, uczenie się nowych, słuchanie muzyki, udział w koncertach.

7. Gry i zabawy – celem tej terapii zajęciowej jest głównie poprawa sprawności fizycznej i psychicznej, rozwijanie orientacji, pomysłowości, uzupełnianie wiadomości oraz umiejętności podejmowania decyzji, wprowadzają poczucie sprawiedliwości, podporządkowanie i poznawanie zasad.

3

8. Zajęcia rekreacyjne – to organizowanie różnych form rekreacji np. spacer, wieczorki taneczne, gry sportowe, gry i zabawy świetlicowe itp.

9. Biblioterapia – terapia poprzez literaturę; inaczej ukierunkowane czytelnictwo. Celem tej terapii jest dostarczanie tematów do rozmów, nowe spojrzenie na własne problemy.

10. Arteterapia – terapia poprzez sztukę, której celem jest wyrażanie przeżyć tłumionych i nieuświadomionych, odreagowanie napięć i emocji, ułatwia nawiązywanie kontaktów z otoczeniem i umiejętność porozumienia z innym człowiekiem.

11. Inne formy terapii zajęciowej /dramatoterapia, chromoterapia-wykorzystująca kolory, ludoterapia, zajęcia relaksacyjne itd./.

Arteterapia – czyli leczenie przez sztukę to działanie na elementach sztuki i terapii. Uczestnik arteterapii może tworzyć różne obrazy i obiekty w celu ich odkrywania oraz dzielenia się znaczeniami, które mogą być z nich odczytane. Dzięki temu można lepiej zrozumieć siebie i naturę swoich problemów oraz trudności. A to z kolei może prowadzić do pozytywnej zmiany w postrzeganiu siebie i w aktualnych relacjach z innymi. **Najpopularniejszą i najczęściej wykorzystywaną w procesie arteterapii jest terapia za pomocą sztuk plastycznych**, wykorzystująca różne techniki plastyczne oraz kolory. Korzysta ona z najróżniejszych i łatwo dostępnych technik. Pełni wiele funkcji, z których najważniejsza to możliwość formułowania wypowiedzi w sposób niewerbalny,

czyli bez słów. To bardzo bezpieczna forma dla uczestniczącej w zajęciach osoby, która wprost nie zawsze chce rozmawiać o swoich problemach i trudnościach. Dzieło artystyczne jak i każdy twór plastyczny może być pretekstem do rozmów i dyskusji wokół tematu, który praca wyłania. Stąd zainteresowanie tą dziedziną terapeutów, psychologów, pedagogów, lekarzy i psychiatrów, ponieważ dostrzeżono jej znaczenie dla wszystkich etapów rozwoju człowieka. Uzdolnienia plastyczne nie są konieczne do prowadzenia terapii zajęciowej. Koncentrować należy się głównie na umożliwieniu uczestnikowi wykonanie pewnej formy plastycznej z bezpiecznych materiałów i w sprzyjających dla niego warunkach. Relacja między uczestnikiem a wytworzonym dziełem jest najważniejsza.

4

Terapia zajęciowa wykorzystuje proces tworzenia do podniesienia poziomu umysłowego i emocjonalnego w każdym wieku. Pomaga w leczeniu lęków, depresji, zaburzeń afektywnych, uzależnień, problemów w relacjach rówieśniczych i rodzinnych, przemocy, w trudnościach społecznych i psychospołecznych, a także w chorobach somatycznych. Wychowankowie bardzo chętnie uczestniczą we wszelkich formach aktywności plastycznej, co w sposób łatwy i powszechnie dostępny pozwala im obniżyć napięcie emocjonalne. Często poprzez wykonaną pracę informują nas o czymś, o czym wprost nie chcą rozmawiać, o swoim samopoczuciu, emocjach i innych istotnych dla nich przeżyciach. Arteterapia pomaga zweryfikować swój stosunek do samego siebie, podejście do realizowanych zadań oraz ocenić własny stosunek do innych ludzi. Przyczynia się także do wzrostu samooceny, samodzielności, otwartości i rozwija inwencję twórczą. Ma również doskonały wpływ na rozwój poznawczy i zapamiętywanie. Ocena wykonanych prac umożliwia wzbudzanie emocji i ich nazywanie. Ponadto jest przyczynkiem do czerpania radości z współaktywności. Poprzez tworzenie płaszczyzny relacji między uczestnikami nabywane są pozytywne doświadczenia w interakcjach, co skutkować może w przyszłości większą gotowością do kontaktów z innymi. Atrakcyjnością proponowanych pomysłów i materiałów można zachęcić do udziału w terapii nawet najbardziej opornych i tych, którzy uważają, że zdolności plastycznych nie mają. Lecz nie o zdolności tu chodzi, ale o wgląd w siebie.

Reasumując warto zauważyć, że terapia zajęciowa - dzięki swojej różnorodności - odgrywa doniosłą rolę jako narzędzie pracy z młodzieżą niedostosowaną społecznie. Wymierne jej skutki można zauważyć niemalże natychmiast, a długotrwałe jej oddziaływanie pomaga ukształtować osobowość i charakter młodego obywatela.

Bibliografia:

1. Arteterapia w medycynie i edukacji, pod red. W. Karolak, B. Kaczorowska. Łódź 2008.
2. Arteterapia w teorii i praktyce. Konieczna Ewelina J, Wyd. "Impuls" Kraków 2007.
3. Arteterapia, Kwiatkowska Grażyna, Lublin 199.
4. P. Zimbardo, Nieśmiałość, Warszawa 1994, PWN.
5. Wikipedia-wolna encyklopedia.

Stenia Walesiak – pedagog MOW Polanów

Polanów - kwiecień 2013