

Művészetterápia

Ambulanciánkon bizonyos időközönként szervezünk művészetterápiás csoportokat, a hozzánk járó gyermekek részére. Általában azoknak, akik szorongásos vagy depresszív tünetekkel jelentkeznek nálunk. A csoportokat közel azonos korú gyerekekből szoktuk összeállítani. Általában 8-10 fő kerülhet be egy csoportba, amit ettől kezdve zárt csoportként kezelünk, tehát menet közben már nem tudnak új gyerekek csatlakozni. A csoportok többnyire meghatározott számú (10-12) alkalomból állnak. Egy foglalkozás időtartama 1,5 óra szokott lenni, rendszerint heti egy alkalommal. A csoportot két pszichológus vezeti, akik művészetterápiás végzettséggel is rendelkeznek. A foglalkozásaink nem folyamatosan működnek, de tőlünk telhetően igyekszünk minél több csoportot indítani, amennyiben igény van rá, de adott esetben előfordulhat, hogy várnia kell a szülőnek, illetve a gyermeknek a következő csoport indulásáig. Akkor tudunk újabb csoportot indítani, mikor kellő számú gyermek összegyűlik, akik a csoportvezetők által előre meghatározott szempontoknak (pl.: életkor, diagnózis, csoportos terápiára való alkalmasság) „megfelelnek”.



A művészetterápia műfaja általánosságban nagyon sok területet foglal magába (képzőművészet, zene, tánc), melyek közül mi többnyire a képzőművészeti terápia körébe tartozó technikákkal dolgozunk a csoportjainkon. A festésen és a különböző eszközökkel történő rajzoláson kívül olyan módszerek tartoznak ide, mint például az agyagozás, a kollázs-készítés és egyéb ragasztós technikák. Sokszor előfordul, hogy a művészetterápiás technikákat egyéb más módszerekkel (pl.: meseterápia, pszichodráma) kombináljuk.

A művészetterápiás módszer hatékonyságának egyik alapvető eleme, többek között az alkotás gyógyító erejében rejlik. Emellett a nonverbális technikák olyan gyermekek esetében is megnyitják az önkifejezés lehetőségét, akiknél ez verbális úton nagymértékben akadályozott. A megszülető alkotásban, sok esetben a belső feszültség „ölt formát”, mely már önmagában is jótékony hatással bír az által, hogy „külsővé válik”, ily módon csökkentheti a gyermeknél tapasztalható magatartási problémákat. A terápia célja nem a minél „esztétikusabb” alkotások létrehozása, mely nagymértékben függ a gyermek veleszületett adottságaitól. A terápiás munka során mondhatni mindennek örülünk, ami a lapon megjelenik, hiszen azzal már tudunk dolgozni. Sok esetben nehéz leküzdeni a gyermekeknél az erősen teljesítménycentrikus beállítódást mely az iskolai környezetben sajnos alapvetően dominál.



Gyakran tapasztaljuk, hogy a gyermekek számára már önmagában az terápiás értékű, hogy fenntartások és kritika nélkül elfogadjuk azt, amit ők megalkotnak, létrehoznak.

A csoportjaink céljaként elsősorban a gyermekeknél tapasztalt szorongásos, illetve depresszív tünetek enyhítését, feszültségoldást, valamint az én-erősítést, és a másokhoz való kapcsolódás segítségét szoktuk meghatározni, de természetesen a célok az adott gyermekek szükségletei mentén módosulhatnak.