

# Önismereti foglalkozások a művészetterápiában

– Én dokumentum

Báli Péter, művész-tanár

A kreatív folyamatok nonverbális kommunikációként sokat segíthetnek a nevelési problémák, deviáns viselkedés, antiszociális magatartásformák mögött meghúzódó lelki okok felismerésében, illetve ezen gyermekek gondozásában. Nyilván ezeket a feladatokat a heti egy órás vizuális kultúra tanórán maradéktalanul nem tudjuk felvállalni, de olykor szembetalálkozunk a problémákkal, és megoldásukhoz hozzásegíthetünk. Főleg olyan időszakban, amikor a környezeti körülmények egyre hektikusabbak (COVID, állandóan változó jogrendszer, bizonytalanság...).

Figyelemre méltó kutatásokat végeztek az utóbbi évben a Twitteren való érzelmi megnyilvánulások változásaiban. „A COVID-19 járványhoz kapcsolódó négy érzelm (félelem, düh, szomorúság, öröm) gyakoriságának vizsgálata céljából

több mint húszmillió, 2020. január 28 - 2020. április 9. között megjelent angol nyelvű Twitter-posztot elemeztek, 170 ország több mint 7 millió felhasználóját bevonva. Az eredmények a negatív érzelmek dominanciájára mutattak rá a vizsgált időszakban: a napi tweetek elemzése alapján a vírus megjelenésekor a félelem kifejezésének gyakorisága megnövekedett (például félelem a COVID-19 tesztek hiánya miatt), melyet napokon belül a harag kifejezésének növekedése váltott fel (például az otthoni izolációval kapcsolatban), majd a harag kifejezése a világméretű bejelentését követő naptól kezdve (március 12-től) csökkent. Emellett a szomorúság (például barátok, családtagok elvesztése miatt), és az öröm (például hála és egészség kifejezésével) szintén megjelent a vizsgált bejegyzések között.60” (Csanád, S., Judit, P., & Lajos, K. (2020). A koronavírusjárvány-helyzet pszichológiai hatásai és azok enyhítése – áttekintő közlemény 441 magyar felnőtt véleményével [Psychological effects of the coronavirus pandemic and their mitigation - review article with opinions from 441 Hungarian adults]. *Egészségfejlesztés folyóirat*, 61(4), 30-45. doi:http://dx.doi.org/10.24365/ef.v61i4.633)

Egy lehetséges eszköze lehet a problémák feltárásának, és kezelésének, ha a gyermek minél jobban tisztába kerül önmagával, azaz a delphoi jósdá feliratával: „Ismerd meg önmagad”. Sajnos a naplóiás manapság nem divatos foglalkozás (eltekintve a számítógépes pótszerektől, ami nem ugyanaz, hiszen szándékoltan közönségnek szól). Ezt is pótlendő ajánlom az ÉN



2.ábra: Ötkarú repülő kitalált lény (6. oszt.)

DOKUMENTUM készíttetését (továbbiakban: ÉD.), melyben mintegy kibeszélheti örömeit, bánatait.

Az ÉD. a tanulók által készített dosszié, füzet, ami saját magukról szól, jellemzően tartalmaz gyűjtött anyagokat, (fotók, matricák stb.), valamint saját maguk által készített olyan, jobbra kétdimenziós műveket, amelyek a világról alkotott képüket tükrözik. Ezek az alkotások a tantárgyi követelményekhez kötöttek. A kész mű jellemzően 12-60 oldalas és három hónap alatt készül el.

A munkák része lehet egyszerű nyomhagyás, például egy tenyérnyomat, a sportcipőjének a lenyomata, frottázs valamely kedvenc tárgyáról. Persze a képi világ sokkal többet elárulhat. Kedvelt vizuális pedagógiai feladat, amikor a gyerekekkel olyan lényt készíttetünk, amit ők találnak ki.



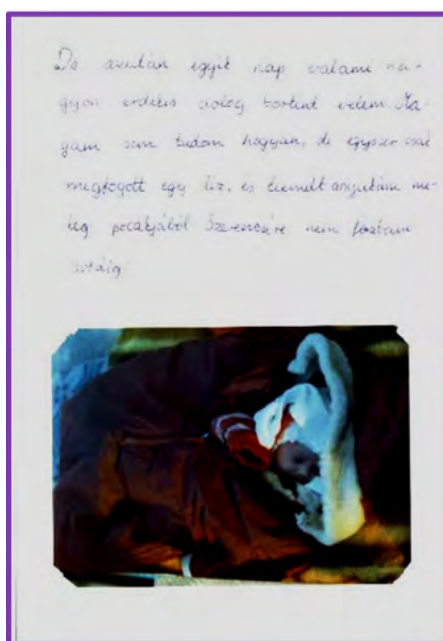
1.ábra: Egy ÉN DOKUMENTUM nyitó oldala

Ilyenkor el szoktam mondani, hogy a hétfejű sárkányok, a tündérek, az entek, meg a hasonlók nem érvényesek, mert már más kitalálta őket, és arra is megkérem őket, hogy mondjanak még mások által kitalált lényeket, erre aztán elindult a fantáziájuk, és olyan művek is akadnak (2. ábra) amelyek rengeteg frusztrációról, félelelmről is szólhatnak. Persze korai, elhamarkodott képet kapnánk, ha nem beszélénk meg, de jelzésnek kitűnő.

Egy-egy mű sokszor olyasmiről beszél, ami az alkotójának egyértelmű, de a néző egész másra gondol... Eszembe jut egy történet a nevelői munkám kezdeti szakaszából, mikor azt a feladatot adtam, hogy városi tájat ábrázoljanak úgy, hogy az iskolai ablakokat megszállva látvány után fessenek. Az egyik nagyothalló gyermek talált egy olyan ablakot, ami egy templomra nézett, és templomkerttel rendelkezett. Onnan festette le a tájat oly módon, hogy a kert fái között egy varjú repült. A röntgenképszerű varjú hasában volt egy másik madár. Megkérdeztem a gyereket, hogy azt a varjú megette-e. A gyerek tagadólag válaszolt: baba-madár van a hasában, szóval egy terhes varjút festett. Később megtudtam, hogy édesanyja várandós, nyilván az foglalkoztatta ennyire. Röviden szólva a rajzok, festmények értelmezésével óvatosan bánjunk. A harmadik ábra is árulkodó lehet. Itt a feladat saját karakterkészlet létrehozása volt. Az egyes betűk megformálásánál megjelenő figurák mind izgatott vonalrendszerrel jöttek létre; a vámpír, a szellem, az akasztófa, a horog és a többiek mind az agresszióra utalnak. (Persze itt is vannak kérdések, amelyek inkább verbális választ kívánnak) Mindenesetre nem a jó-tékony stresszre utal a munka, sokkal inkább a distresszre. A distressz az már a fölösleges, káros stressz-mennyiség. (Selye János: Stressz distressz nélkül Kiadó: Akadémiai Kiadó Kiadás helye: Budapest 1976 ISBN: 963-05-1106-1)



3. ábra: Saját betűkészlet tervezése



4. ábra: Gyűjtő munka (születés) 5. oszt.

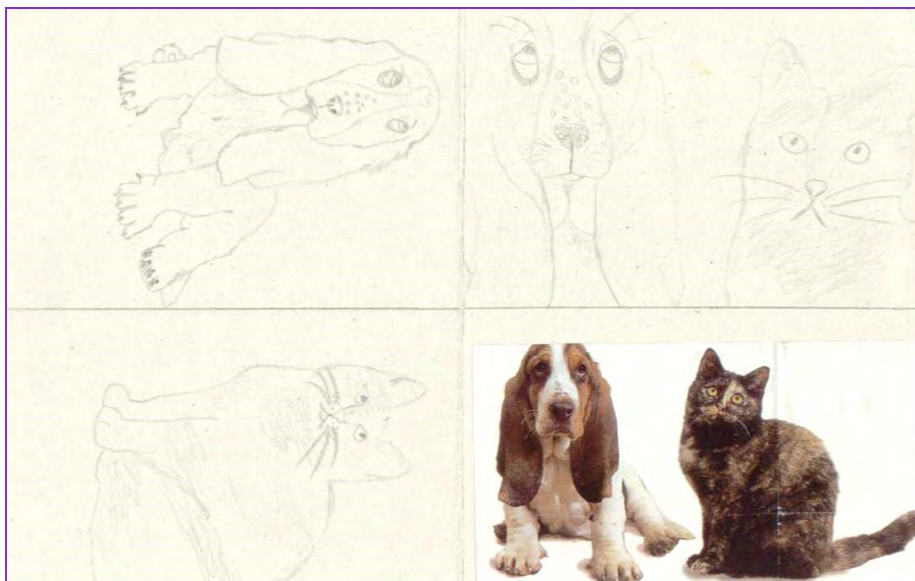


5. ábra: Gyűjtés (kedvenc) 5. oszt.

Az ÉD-ok az órán feldolgozott anyagokon kívül számos olyan hozott anyaggal bővíthetnek, amit a gyerekek saját maguk hoznak, és nekik fontosak; például saját születés (4. ábra). Az ÉD-ok témái lehetnek az állatok, amelyek vagy vannak a családban, vagy szeretne a gyerekek, vagy fél tőle. (4-5. ábra) Hálás téma, mert némi engedményeket téve sikerélményt könnyen hozhat (például javasolom a gyűjtött kép kivágását, és sablonként való alkalmazását – a kontúrok megléte után már könnyebb a hiányzó részeket esztétikusan pótolni). A tanulók általában olyan állatot választanak, amit jól ismernek, és ez valószínűbbé teszi a sikerélményüket is, – ami sokat javíthat bizonyos problémák leküzdésében. Erről egy eset jut eszembe, amikor egy testvérpár járt hozzám a műteremszakkörömbé. A két lány között két év különbség volt. A nővér minden tekintetben sikeresebb volt, és ez a hűgát erősen frusztrálta. Állatot rajzoltunk. A kedvenc állata a kicsinek a ló volt, azt próbálta megalkotni és mivel nővére a saját állatát térben ábrázolta, ezért ő is próbálkozott vele. Ami nem ment és nagyon elkeserítette. A térbeliség problémája erősen foglalkoztatta a kicsit, így amikor két hét múlva egy meseillusztrációval foglalkoztunk, olyan sárkányt alkotott hétéves létére, amely megfordult térben: egyik irányban a feje, másik irányba a farka. Tényleg minőségi munka született, ami korát messze meghaladta, meghozta a sikerélményét, és csökkentette a feszültséget a két gyerek között.

Az alakábrázolás változatos formában lehet jelen a munkában az ÉD készítésénél.

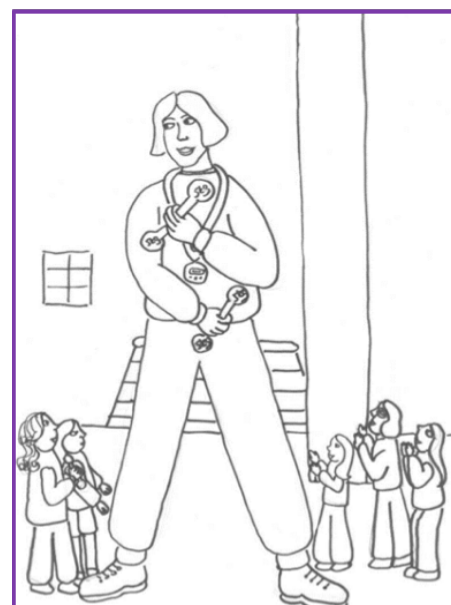
Persze ha már saját magukról szól egy dokumentum, akkor az önarckép magától értetődően szintén jelen van a feladatok között. Az énkép kiegyensúlyozottságához hozzátartozik annak elfogadása. Ha szeplős a naptól, hát szeresse a szeplőit is, mert az is hozzá tartozik.



6. ábra: Kedvencek 7. oszt

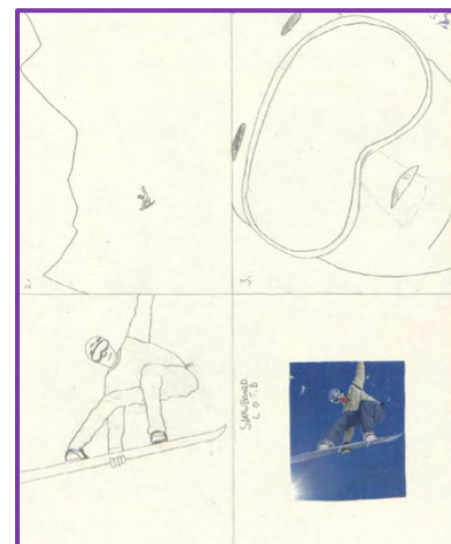


7. ábra



8. ábra Tesi (karikatúra) 7. oszt

A karikatúra szintén kiváló lehetőségeket ad a művészetterápiában. Végre kinevelhetik szorongásaikat, vagy a szorongások okait. A tanóra feladatait, pl. a tornaóra félelmeit. Az óriásként magasodó tornatanárnőre riadtan és sopánkodva tekintő gyerekcsoport (8. ábra) inkább a feladatoktól fél, mint a pedagógustól, hiszen az mosolyog. A kedvenc sportom ábrázolása során egyre többször előkerül, hogy nem sportolnak, nem mozognak a gyerekek. Közlik, hogy nekik nincs kedvenc sportjuk, ilyenkor felkínálható nekik 2-3 sport választásra, erre rögtön lesz kedvencük. Itt elég, ha csak nézni szeretik. Túl sokat



9. ábra. Kedvenc sportom 6. oszt.

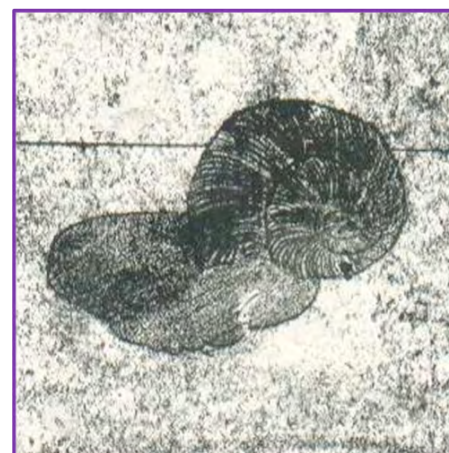
vannak az iskolában, és szabad választásból jelentős csoportjuk már nem mozog (ideje sem lenne rá, hiszen nyolc előtt már az iskolába érnek, és gyakran csak öt után szabadulnak, csak azért, hogy otthon még az elmaradt házi feladatokkal foglalkozzanak). A kötelező öt tornaóra megkötelező formája miatt frusztrálja bizonyos csoportjukat, akiknél sokszor az eredeti céljával ellentétes hatást fejt ki. Az érdekes, izgalmas sportok ábrázolása felkeltheti természetes mozgásigényüket (főleg akkor, ha lakhelyük közelében lehetőség is van azok kiélésére – például hétvégeken).

A különféle technikák megismerése, változatossága a megismerés izgalma további pozitív hatásokat eredményezhet: legyen szó akár egy kisebb linómetszetről, akár egy monotípiáról vagy bármelyik technikáról. Az újonnan megismert technikák felfedezése újabb és újabb sikerélményben részesítheti a tanulókat.

További lehetőség, ha hagyjuk szélesre tárni a tantárgyak közötti kapukat. Tehát akár egy nyelvórán (pl. a 12-13. ábrán a képhez írt szöveg, mely egy-egy műalkotás újra fogalmazásához készült), vagy egy történelem- illetve biológiaórán is kapcsolódhatunk a feladathoz - hozzásegítve a tanulókat a jobb önismerethez az ÉN DOKUMENTUM elkészítéséhez. Remélem, sokan megpróbálkoznak iskolájukban ÉD készíttetésével, melyet szerintem a szűk szaktárgyi keretek között is érdemes megpróbálni, csak az amúgy is meglévő feladatokat kell néhol átcsoportosítani.



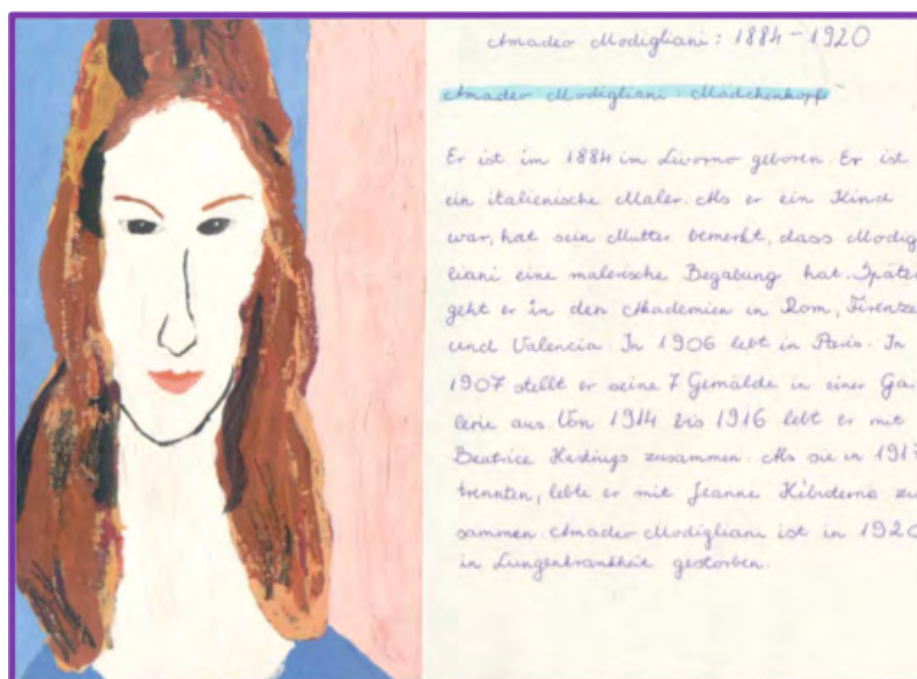
10. ábra Ismerkedés a linóval



11. ábra Ismerkedés a monotípiával



12. ábra Kedvenc festőm - Velázquez



13. ábra Kedvenc festőm - Modigliani