

Arteterapia

Materiały z II Opolskiej
Konferencji Arteterapeutycznej

2024

w procesie rozwoju
psychospołecznego
w środowisku
wielokulturowym

Arteterapia

Materiały z II Opolskiej
Konferencji Arteterapeutycznej
2024

w procesie rozwoju
psychospołecznego
w środowisku
wielokulturowym

Arteterapia

Materiały z II Opolskiej
Konferencji Arteterapeutycznej

2024



w procesie rozwoju
psychospołecznego
w środowisku
wielokulturowym

Redakcja, korekta, skład:

Justyna Jurasz

Wydawca:

Opolskie Centrum Edukacji
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu
45-062 Opole, ul. Kościuszki 14
www.oce.opolskie.pl, www.pedagogiczna.pl
tel.: +48 77 453-66-92, 77 454-12-40

Patronat Honorowy



MARSZAŁEK
Województwa Opolskiego
Andrzej Buła



Opolskie
Centrum
Edukacji



JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego



PEDAGOGICZNA
BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA
W O P O L U

ISBN 978-83-951737-8-3

Copyright © by Opolskie Centrum Edukacji, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu
Opole 2025

Spis treści

Justyna Jurasz

Wstęp	7
--------------------	----------

Referaty

Wiesław Karolak

Autoarteterapia w sytuacjach kryzysowych	9
---	----------

Agnieszka Sepioło

Muzykoterapia – bogactwo różnorodności. Teoria, zastosowanie i praktyka	13
--	-----------

Anna Iwańska

Taniec w edukacji i w terapii	18
--	-----------

Regina Wolska

Choreoterapia – radość w tańcu	33
---	-----------

Olga Shylenko

Mozaika wielokulturowa	36
-------------------------------------	-----------

Scenariusze zajęć

Tomasz Kuta

Budowanie relacji w grupie	39
Trening umiejętności społecznych - Moje kompetencje	42

Materiały dodatkowe

Anna Cierpka

Dzieci z Ukrainy. Jak dobrze być z nimi w szkole.

Doświadczenia i perspektywy 47

Justyna Jurasz

Polecane materiały dla nauczycieli pracujących

z dziećmi ukraińskimi 49

Fotorelacja 64

Program konferencji 66

Wstęp

W niniejszej publikacji zaprezentowane zostały materiały z II Opol-
skiej Konferencji Arteterapeutycznej, która miała miejsce 4 czerwca 2024 r.
w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Opolu. Przewodnim tematem
konferencji skierowanej do nauczycieli i pedagogów woj. opolskiego było
wskazanie znaczenia i skuteczności działań arteterapeutycznych w procesie
rozwoju psychospołecznego dzieci (uczniów) funkcjonujących w środowisku
wielokulturowym.

Publikacja została podzielona na trzy części zawierające: streszczenia
referatów; propozycje działań arteterapeutycznych w praktycznym zastoso-
waniu; bazę materiałów wypracowanych w ramach projektu „Uniwersytet
Warszawski dla Ukrainy” (linki do nagrań webinarów, prezentacje do pobra-
nia, zestawy ćwiczeń) oraz dodatkowo wykaz dostępnych w Internecie opra-
cowań wspomagających pracę z uczniem o doświadczeniu migracyjnym,
uchodźczym (dotyczących procesu nauczania, nauki języka, pomocy w ko-
munikacji, propozycji form spędzania czasu, tworzenia zajęć integracyjnych).

Jeszcze 10 lat temu Polska nie była krajem imigracyjnym, sytuacja
zmieniła się wraz z wybuchem wojny między Rosją a Ukrainą w lutym 2022
roku. W ciągu trzech miesięcy od rozpoczęcia konfliktu zbrojnego w Ukrainie
do Polski przybyło ponad 3 mln uchodźców (głównie kobiet, dzieci i osób
starszych). Jest to największy ruch migracyjny w historii Europy, po II wojnie
światowej. Pomoc psychologiczna uchodźcom i imigrantom stała się więc
tematem bardzo ważnym i stanowiącym wielkie wyzwanie dla sektora edu-
kacyjnego.

Migracji, zwłaszcza uchodźczej, towarzyszy silny stres, znacząco od-
działujący na zdrowie (psychiczne i fizyczne) dzieci i dorosłych. Takie czyn-
niki jak: poczucie mniejszego komfortu społecznego, wykluczenie z powodu
doświadczenia obcości, bariera językowa, inności kulturowej lub braku
wsparcia, czy też doświadczania ogromnej tęsknoty za opuszczonym rodzin-

nym miejscem i poczucie osamotnienia, znacząco wpływają na prawidłowe funkcjonowanie w nowym środowisku.

Arteterapia to metoda wykorzystująca różnego rodzaju formy sztuki (muzykę, plastykę, taniec, teatr) w procesie terapeutycznym oraz rehabilitacyjnym dzieci i dorosłych. To forma terapeutyczna, która opiera się na wyrażaniu emocji, myśli i doświadczeń poprzez różnorodne formy artystyczne. Dzięki niej można lepiej zrozumieć siebie i otaczający świat, co sprzyja leczeniu i regeneracji psychicznej. Arteterapia wspiera rozwój osobisty, poprawia samoświadomość, pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Wykorzystywana w psychoterapii wpływa na poprawę funkcjonowania zdrowia psychicznego i fizycznego, poprawiając jednocześnie jakość i styl życia. W przypadku dzieci, działania arteterapeutyczne, pozwalają na poprawę zachowania, zwiększenie motywacji, samooceny, zwłaszcza w kontaktach z rówieśnikami.

Zaprezentowane materiały mogą stanowić inspirację i służyć pomocą w wykonywaniu zadań placówek oświatowych zgodnie z wyznaczonym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej kierunkiem realizacji polityki oświatowej w roku szkolnym 2024/25.

Zapraszając do lektury, mam nadzieję, że prezentowana publikacja będzie stanowić źródło innowacji pedagogicznych, wzbogaci kompetencje zawodowe specjalistów zajmujących się wspieraniem dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego, w tym rozwijania empatii i wrażliwości na potrzeby innych, a jednocześnie będzie oddziaływać na podnoszenie jakości edukacji włączającej i umiejętności w pracy z zespołem zróżnicowanym.

Justyna Jurasz

Autoarteterapia w sytuacjach kryzysowych

Co to są Autoarteterapie? Dlaczego nie Autoarteterapia?

Spróbuję to pokrótce wyjaśnić, choć bardzo trudno jest jednoznacznie zdefiniować pojęcia Autoarteterapie czy Autoarteterapia. Zacznijmy od początku, od Autoterapii. Wolałbym, aby nie mówić Autoterapia, ale używać liczby mnogiej Autoterapie, ponieważ nie ma jednej Autoterapii. Mamy wiele różnych odmian, form, sposobów uprawiania Autoterapii, a więc leczeniu się samodzielnie. Metod jest wiele, od dialogu z samym sobą, bo myślenie wpływa na sferę emocjonalną, do przyjmowania „leków” według swojego uznania. Ktoś podejmuje działania w celu uzdrowienia siebie samego często według wskazania specjalisty, bo samodzielnie zdobyta wiedza z literatury tematu nie zawsze daje pozytywne efekty.

Kto ma nam dać wskazówki jak to robić? Kiedy? Gdzie? Kto może udzielać wskazówek w zakresie Autoterapii?

Kogo możemy zaliczyć do grona specjalistów od autoterapii? Z całą pewnością będą to wyspecjalizowani w Autopsychoterapii psychiatrzy. Może to być psycholog, lekarz specjalista, arteterapeuta, osoby specjalizujące się w tej formie terapii.

Kiedy stosujemy Autoterapie?

Po pierwsze profilaktycznie, aby nie dopuścić do problemów natury emocjonalnej. W innym przypadku, gdy borykamy się z problemami natury emocjonalnej. Autoterapie sprawiają, że proces terapeutyczny przebiega szybciej i jest skuteczniejszy. Autoterapia może być stosowana już po odbytej terapii. Zapobiega wtedy nawrotom – sprawia, że praktykowane są konstruktywne zachowania i nawyki. Tak jak już wspomniałem jest wiele form autoterapii, ale najczęściej mówi się, że technika Autoterapeutyczna jest konkretnym narzędziem danej koncepcji psychologicznej, wprowadzanym przez terapeutę w odpowiednim czasie, w celu zrealizowania zamierzeń twórczych oraz uzyskania terapeutycznych zmian. Wynika z tego, że coraz częściej mówi się o terapiach w aspekcie różnych podejść metodologicznych do tych działań. Na przykład wymienia się Podejście Intermodalne łączone z Stymulacją Polisensoryczną i Integracją Sensoryczną. W innym przypadku mówi się o Podejściu Intermodalnym związanym z łączeniem różnych form ekspresji: tańca, teatru, rytuału, działań, plastycznych, terapii poezją, pracy z dźwiękiem co jest charakterystyczne dla Terapii ekspresyjnych – jednego z nowszych nurtów terapii.

Ostatnio uważa się, że najskuteczniejszą formą autoterapii jest Racjonalna Terapia Zachowań, (w skrócie RTZ), opracowana przez Maxiego C. Mautlsby. Powstała ona na bazie terapii poznawczo-behawioralnej, która koncentruje się na tym, jak bardzo sposób myślenia wpływa na sferę emocjonalną. Racjonalną Terapię Zachowań można streścić w jednym zdaniu Nie denerwują nas rzeczy czy zdarzenia, ale nasze spojrzenie na nie. To nie fakty wywołują w nas negatywne (ale i pozytywne) emocje, a tylko i wyłącznie to, jak my je postrzegamy, jak oceniamy.

Uważa się, że Racjonalna Terapia Zachowań to dość proste narzędzie samopomocy, które pozwala kontrolować własne emocje i wpływać na nie. Może być stosowana zarówno do codziennych problemów i radzenia sobie ze stresem, jak i w przypadku trudnych problemów osobistych i rodzinnych.

Inną dość popularną dziś techniką pracy Autoterapeutycznej jest Racjonalno-emotywna terapia zachowań (w skrócie REBT, od ang. Rational Emotive Behavior Therapy). Model tego postępowania stworzył doktor Albert Ellis. Ellis twierdzi, że tendencje biologiczne, warunki środowiskowe i społeczne przyczyniają się do stanów przygnębienia i zaburzeń. Terapia REBT skupia się nie tylko na poprawianiu samopoczucia pacjentów

w obecnej sytuacji, ale także na uczeniu ich, jak sprawić, aby przy użyciu odpowiednich zasad polepszył się ich stan w przyszłych sytuacjach.

O Autoterapiach można jeszcze długo i dużo, ale celem tej rozprawy są Autoarteterapie. A więc, co to są Autoarteterapie?

W zasadzie wszystko, co do tej pory zostało powiedziane o Autoterapiach odnosi się również do Autoarteterapii, w słowach tych pojawia się człon Arte.

Arte pochodzi od łacińskiego: ars, artis – dzieło sztuki, rękodzieło, sztuka. A sama Autoarteterapia jest określeniem z zakresu arteterminologii, które pochodzi od wspomnianego łacińskiego źródłosłowu Arte oraz greckiego: θεραπευειν – opiekować się, leczyć, prowadzić terapię.

Aby przejść do wyjaśnień znaczenia słowa Autoarteterapii warto zwrócić uwagę na samo słowo Arteterapia. Obecnie w literaturze przedmiotu można znaleźć olbrzymią ilość terminów związanych z arteterapią. W polskiej tradycji generalnie słowa tego używa się w wąskim (dotyczącym praktyk wizualnych) i szerokim (dotyczącym wszystkich sztuk) znaczeniu. Wprowadza to trochę zamieszania i nie jest spójne z tradycją anglojęzyczną. Na marginesie warto zwrócić uwagę, że znaczenie słowa sztuka nie pokrywa się dokładnie znaczeniowo ze słowem art. Na oddanie szerokiego znaczenia arteterapii, lepsze by było określenie terapie przez sztuki (oba terminy w liczbie mnogiej) albo arteterapie, co zgodne by było z tradycją angielską i amerykańską. Dziś nawet w języku angielskim istnieje kilka terminów, używanych przez jednych autorów zamiennie, przez innych wykorzystywanych w zależności od kontekstu. I tak: Arts therapies – termin używany jest na nazwanie wszystkich arteterapii, głównie wizualnej, muzykoterapii, terapii tańcem i ruchem oraz dramatoterapii. Termin popularny szczególnie w Wielkiej Brytanii podkreślający, że różne arteterapie mają częściowo podobne założenia. Tak więc można powiedzieć, że dziś nie ma jednej, jednoznacznej definicji arteterapii (tak jak nie ma jednej definicji słowa terapia – terapia gestalt, terapia behawioralna, terapia ericksonowska, i wiele innych...).

W związku z tym, iż nie ma jednej arteterapii (jest ich wiele), to moim zdaniem powinno używać się tego słowa w zasadzie w liczbie mnogiej, a więc ARTETERAPIE. Analogicznie będzie z pojęciem AUTOARTETERAPIE - nie ma jednej Autoarteterapii (jest ich wiele), zatem powinno używać się tego słowa w liczbie mnogiej, czyli AUTOARTETERAPIE.

Bibliografia:

1. Karolak W., Karolak B., *Autoterapia w sytuacjach kryzysowych*, DIFIN, Warszawa 2020.
2. Karolak W., Karolak B., *Autoterapia*, DIFIN, Warszawa 2019.

Wiesław Karolak – prof. dr hab. sztuk plastycznych z dziedziny rzeźba, artysta, wybitny specjalista w dziedzinie arteterapii, animacji kultury, intermediów, multimediów, autor kilkunastu obiektów artystycznych, happeningów, performansów, sztuki akcji, projektów, autor ponad dwudziestu książek, związany z Akademią Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi, Akademią Humanistyczno-Ekonomiczną w Łodzi oraz Górnośląską Wyższą Szkołą Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie.

Za swoje osiągnięcia twórcze i pedagogiczne otrzymał wiele nagród i wyróżnień polskich, a także zagranicznych: Złoty Krzyż Zasługi Prezydenta RP (2011), Złoty Medal Prezydenta RP za długoletnią służbę (2008), Doktorat Honoris Causa Uniwersytetu w Bielefeld (1999), Światowy Edukator Roku, Ziegfeld Awards, USA (1999), Nagroda Ministra Kultury i Sztuki (1993, 1996), Nagroda Prezesa Rady Ministrów za twórczość dla dzieci i młodzieży (1978, 1984).

Muzykoterapia – bogactwo różnorodności. Teoria, zastosowanie i praktyka

Podczas wykładu została podjęta próba zdefiniowania istoty muzykoterapii, która następnie będzie ukazana w krótkich, praktycznych przykładach pracy z różnymi pacjentami. Poruszone zostaną zagadnienia związane z psychologicznym i fizjologicznym wpływem muzyki na człowieka, a także zaprezentowane zostaną przykłady zastosowania muzykoterapii w różnych grupach wiekowych, zarówno z dziećmi, jak i seniorami oraz w odmiennych formatach pracy - indywidualnym oraz grupowym. Wykład ukazuje możliwości zastosowania muzykoterapii we wspomaganiu osób z niepełnosprawnościami, deficytami słuchowymi, neuroróżnorodnością, wyzwaniami społecznymi a także w obliczu różnic kulturowych.

Spotkanie – tym jednym słowem określiłabym, czym jest muzykoterapia. Spotkanie z człowiekiem poprzez i w muzyce.

Spotkanie z drugim człowiekiem niesie w sobie bogactwo i różnorodność – nie ma dwóch takich samych osób, dwóch jednakowych momentów w życiu i jak pisała Szymborska: nic dwa razy się nie zdarza (Szymborska, 2017). Również muzyka nigdy nie jest jednolita – zawiera rozmaitość brzmień, melodii, harmonii czy emocji. Félix Clément twierdził, że sztuka muzyczna z natury jest społeczna i dlatego jej rozwój, jak również rozwój innych form wiedzy, jest uzależniony od wzajemnych wpływów i wymiany idei (Allen 1962, s. 121). Można więc stwierdzić, że w pewnym stopniu i muzyka rodzi się ze spotkania – człowieka: kompozytora i słuchacza, a także myśli, idei czy emocji, będąc swoistym językiem wyrazu. Znamienne w tym wypadku wydają się być słowa Oliviera Sacksa, który twierdził, że my, ludzie, jesteśmy gatunkiem w nie mniejszym stopniu muzycznym niż mówiącym (Sacks, 2009, s. 12).

W muzykoterapii właśnie poprzez muzykę mamy możliwość spotkać się z człowiekiem, jego historią, doświadczeniem, a tworząca się relacja terapeutyczna, która jest owocem tego spotkania, może stać się siłą w procesie terapeutycznym. Kenneth Bruscia (1998) jest autorem definicji, w której określa muzykoterapię jako usystematyzowany proces interwencji w ramach którego terapeuta wspomaga klienta w osiągnięciu zdrowia, używając doświadczeń muzycznych oraz relacji, które wykształcają się dzięki nim, jako dynamicznych sił umożliwiających zmiany (s. 20). Szczególnego podkreślenia w tej definicji wymagają: „proces”, „relacja terapeutyczna”, „wspomaganie” oraz „doświadczenia muzyczne”. Terminy te odnajdują swoje praktyczne zastosowanie w „muzykoterapii” a więc w połączeniu „muzyki” z „terapią”. Koniczna-Nowak stwierdza, że muzykoterapia jest szczególną hybrydą, łączącą same w sobie stwarzające trudności w definiowaniu muzykę i terapię; jednocześnie zawiera element nauki, sztuki i dziedziny relacji interpersonalnych. Jest ogromnie zróżnicowana, uwidacznia różnice kulturowe (Koniczna-Nowak, 2017, s. 68).

Już samo słuchanie muzyki, oderwane od terapeutycznego konspektu, może powodować zmiany w funkcjach fizjologicznych – występują między innymi zmiany w pulsie, rytmie serca (Bernardi, Porta, Casucci, et. al., 2009), w napięciu mięśni oraz zmiany w oddychaniu (w jego tempie oraz głębokości), które są wskaźnikiem różnorodnych reakcji emocjonalnych (Sloboda, O'Neill, Ivaldi, 2001). Wpływ psychologiczny muzyki związany jest z takimi aspektami jak ekspresja emocji (afekt), wgląd we własny stan psychiczny czy procesy poznawcze. Wpływ ten odbywa się zawsze w odniesieniu do gustu muzycznego, treningu muzycznego (osłuchania), tła kulturowego, skojarzeń czy oczekiwań. Efektywność działań muzykoterapeutycznych potwierdzają wciąż powstające badania naukowe przeprowadzane z różnymi odbiorcami, a zastosowanie praktyczne świetnie ilustruje powstały w 2023 roku obszerny przegląd aktualnych praktyk muzykoterapii na świecie, który jest efektem pracy ponad czterech lat badań międzynarodowego zespołu. (Yee Yip, Zambonini, 2023). Doskonale obrazuje on, jak szerokie spektrum działań obejmuje swoim zasięgiem muzykoterapia. Wśród licznych zastosowań można wymienić, iż muzykoterapia pozytywnie wpływa na częstość oddechów dzieci przedwcześnie urodzonych oraz na poziom odczuwanego lęku ich mam (Bieleninik, Ghetti, Gold, 2016), można odnotować także korzyści w obszarach związanych z komunikacją i interakcją społeczną u dzieci z autyzmem (Knapik-Szweda, 2014), czy wpływ na jakość funkcjonowania u osób

z demencją (Rusowicz, 2018). W muzykoterapii nie ma ograniczeń związanych z wiekiem, posiadanymi umiejętnościami muzycznymi czy stanem zdrowia. Wracając jednak do definicji Bruscii, warto zauważyć, że muzykoterapia jest procesem wspomagającym – sama w sobie nie działa magicznie, leczniczo i natychmiastowo. W związku z tym nie istnieje „muzyczna apteczka” czyli zbiór odpowiednich utworów muzycznych, które na odbiorcę zawsze działają w taki sam sposób, choć w powszechnym obiegu można natknąć się na konkretny dobór repertuaru z tak zwanymi „utworami na radość czy smutek”. Stachyra określił, że analizując muzykę przez pryzmat oddziaływania na człowieka, należy rozważać nie tylko jej istotę, ale także sposób jej percepcji (Stachyra, 2019, s.299). Nierzadko zdarza się, że w związku z konkretnymi skojarzeniami pacjenta, muzyka odbierana w szerokim gronie jako spokojna i relaksująca oraz spełniająca wszelkie przesłanki kompozytorskie, by tak mogła być odbierana (odpowiednie tempo, instrumentarium, harmonia) – w rzeczywistości wzbudza zupełnie odmienne emocja właśnie poprzez związek z indywidualnymi skojarzeniami. Wspomnienia czy asocjacje sprawiają, że nadajemy znaczenie utworom muzycznym czasem zupełnie inne, niż te, które wynikałoby z ogólnie przyjętego powszechnego odbioru. Można więc stwierdzić za Thomasem Clifton’em (1983), że muzyka jest tym, czym ja jestem, kiedy jej doświadczam. Mój odbiór muzyki może być tak bardzo indywidualny, jak unikatowy i różnorodny jest każdy człowiek. I tak, jak błędne jest określenie jednakowych skojarzeń i emocji przypisanych do konkretnej muzyki, tak samo nietrafione jest definiowanie człowieka jedynie przez pryzmat jego deficytów czy wyzwań. W muzykoterapii pracujemy z szerokim gronem odbiorców, między innymi z dziećmi z wyzwaniami rozwojowymi, dorosłymi z problemami słuchowymi, seniorami mierzącymi się z chorobami neurodegeneracyjnymi – zawsze jest to przede wszystkim człowiek, z konkretną historią, możliwościami i wyzwaniami. Muzykoterapia ma swoje zastosowanie między innymi w medycynie, pediatrii, geriatrii, neonatologii, onkologii, psychiatrii, rehabilitacji ruchowej, tyflopedagogice czy surdopedagogice. Wykwalifikowany muzykoterapeuta wyznacza cele, które indywidualnie dostosowywane są do osoby bądź grupy, z którą pracuje. Cele funkcjonalne takie jak wydłużenie czasu koncentracji, wzmocnienie pamięci bądź koncentracji przekładane są na konkretne aktywności muzyczne. Muzykoterapeuta wykorzystując instrumenty oraz głos, świadomie operując różnorodnymi technikami takimi jak improwizacja czy komponowania – wspomaga pacjenta w osiągnięciu zamierzonego celu. W związku z tym,

gotowe, idealne scenariusze zajęć z ćwiczeniami muzykoterapeutycznymi, które „sprawdzają się” w pracy z konkretnym pacjentem mijają się z celem, gdyż ten „konkretny pacjent” zawsze niesie w sobie różnorodność, której nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Stąd, jedną z najbardziej kluczowych cech muzykoterapeuty, obok empatii, autentyczności, czy odpowiedzialności, jest także... elastyczność. Twórcy modelu muzykoterapii kreatywnej, Paul Nordoff i Clive Robbins, uważali, że „terapeuta, który posiadał umiejętność komponowania i improwizowania, przekaze to, co w muzyce najistotniejsze dla celów terapeutycznych. (...) W muzykoterapii odpowiednikiem werbalnych środków komunikowania się są elementy muzyki, jej środki wyrazu – ekspresja mowy dźwięków” (Nordoff, Robbins, 2007, s.125). W muzykoterapii komunikujemy się nie tylko werbalnie, ale używamy do tego celu także muzyki, w związku z tym, tak samo, jak nie da się przewidzieć i zaplanować rozmowy, dialogu – tak samo nie jest możliwy jednakowy przebieg dwóch sesji muzykoterapeutycznych.

Na koniec można zaryzykować stwierdzenie, że to właśnie ze spotkania unikalnego człowieka z człowiekiem w i poprzez unikalną muzykę – rodzi się muzykoterapia. I tak, jak różnorodność stanowi bogactwo, które jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia, tak proces terapeutyczny zanurzony w tej różnorodności zawsze jest wielowymiarowy i wyjątkowy.

Bibliografia:

1. Allen W. D., *Philosophies of music history: a study of general histories of music*, New York: Dover Publications, 1962.
2. Bernardi L., Porta C., Casucci G., Balsamo R., Bernardi N.F., Fogari R., Sleight P., *Dynamic interactions between musical, cardiovascular, and cerebral rhythms in humans. Circulation*, 2009, 119(25), s. 3171–3180.
3. Bieleninik L., Ghetti C., Gold C., *Music therapy for preterm infants and their parents: A Meta-analysis. Pediatrics*, 2016, 138(3). DOI:1542/peds.2016-0971.
4. Bruscia K., *Defining music therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers, 1998.
5. Clifton T., *Music as Heard: A Study in Applied Phenomenology*, New Haven: Yale University Press, 1983.
6. Knapik-Szweda S., *Muzykoterapia i jej właściwości w usprawnianiu dziecka z autyzmem*. „Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej”, 2014, nr 6, s. 81-97.
7. Konieczna-Nowak L., *Psychologia muzyki i muzykoterapia – przedmiot, klasyfikacja, relacja*. „Kultura i Edukacja”, 2017, nr 1(115), s. 63–78 DOI: 10.15804/kie.2017.01.04.
8. Nordoff P., Robbins C., *Terapia muzyką w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi. Historia, metoda i praktyka*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007.

9. Rusowicz J., *Muzykoterapia w demencji. Wpływ zastosowania techniki „songwriting” na funkcjonowanie oraz jakość życia osób z demencją. Badanie fokusowe*, „Gerontologia Współczesna”, 2018, 1/2018(6), s. 202-208.
10. Sacks O., *Muzykofilia. Opowieści o muzyce i mózgu*, Zys i s-ka Wydawnictwo, Poznań 2009.
11. Sloboda J. A., O'Neill S. A., & Ivaldi A., *Functions of music in everyday life: An exploratory study using the experience sampling method*. „Musicae Scientiae”, 5, 2001, s. 9 –32.
12. Stachyra K., *Muzykoterapia – rozprawa z mitami*, „Ars inter culturas”, 2019 (8), 293-304. DOI: 10.34858/AIC.8.2019.018.
13. Szymborska W., *Wołanie do Yeti*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Warszawa 2017.
14. Yee Yip J. J., Zambonini J. P. (red), *Proceedings of the 17th World Congress of Music Therapy. Special Issue of Music Therapy Today*, 2023, 18(1). Pobrane z: https://issuu.com/presidentwfimt/docs/mt_today_vol.18_no._1?fbclid=IwAR1k9jl_iBSfetYpgsa3cZnlSLloog01xB4QIDopm5rcwBi8plblxamdshg.

Agnieszka Sepiolo – muzykoterapeutka certyfikowana MT-C (certyfikat nr 12/2014) oraz certyfikowany supervisor muzykoterapii (certyfikat nr 7/2022). Asystent naukowy Katedry Muzykoterapii Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach.

Tanec w edukacji i w terapii

Tanec jako specyficzna forma aktywności ludzkiej, ze względu na swoje właściwości i funkcje, może stanowić swoiste antidotum na bolączki edukacji XXI wieku. Jako jedna z form edukacji estetycznej, spełnia ważną rolę w edukacji nie tylko ze względu na istotne walory estetyczne, zdrowotne i rekreacyjne. Doniosłe znaczenie wychowawcze tej dziedziny sztuki tkwi także w jej sile integracyjnej. Tanec pełni również funkcję terapeutyczną.

Autorka próbuje ukazać, jak istotnym i pozytywnym bodźcem we współczesnej edukacji dzieci i młodzieży jest tanec. W wprowadzeniu przedstawia jakim przeobrażeniom przechodził tanec w ciągu wieków, jako środek niewerbalnej komunikacji międzyludzkiej oraz specyficzny rodzaj ruchowej aktywności człowieka. Następnie omawia wychowawcze walory zajęć tanecznych oraz tanec w wybranych koncepcjach wychowawczych. W dalszej części przedstawia terapeutyczne oddziaływanie ruchem na ciało i emocjonalność poprzez choreoterapię. Dokonuje krótkiej charakterystyki metod terapii ruchem i tańcem oraz zwraca uwagę na różnice między psychoterapią tańcem i ruchem a choreoterapią..

„Istoto ludzka! Ucz się tańca.

Bo inaczej, cóż poczną z Tobą aniołowie w niebie...”

ŚW. AUGUSTYN Z HIPPONY

Tanec – niezależnie od tego, czy był związany z rozrywką, obrzędem, magią, religią czy sztuką – zawsze był i jest środkiem komunikacji międzyludzkiej i specyficznym rodzajem ruchowej aktywności człowieka, a także sposobem przeżywania i przekazywania emocji, fizycznego i duchowego odreagowania oraz okazją do zabawy i terapii. Towarzyszył człowiekowi od początku jego istnienia. W ciągu wieków przechodził różnorodne przeobrażenia – zmieniał swoją formę, przekształcał się i doskonalił. W miarę rozwoju cywilizacyjnego rola tańca zmieniała się. Im więcej człowiek umiał opowiedzieć i nazwać słowami, tym rzadziej używał do tego celu mowy ciała. Mimo iż tanec nadal pozostał narzędziem ekspresji, niestety w społecznościach zurbanizowanych jego rola znacznie zmalała. Obecnie tanec w kulturze europej-

skiej w niewielkim stopniu służy umacnianiu więzi społecznych oraz stosowany jest jako środek wychowawczy, zapewniający równowagę psychiczną i prowadzący do głębokiego, wewnętrznego przeżycia. Roderyk Lange, światowej sławy antropolog tańca i choreolog, tak pisał o zagrożeniach cywilizacyjnych: *Procesy urbanizacyjne i sekularyzacyjne niewątpliwie wyzwoliły człowieka z więzów społeczności ściśle zintegrowanych, gdzie cenzura społeczna życia jednostki była bezwzględna. Ścisła więź społeczna została zerwana. [...] W rezultacie tych procesów taniec przestaje być czynnikiem życia zbiorowego. [...] Bezpośrednie uczestnictwo człowieka w działaniu tanecznym maleje. Elementy urbanizacyjne w kulturze – generalnie rzecz ujmując – powodują wyobcowanie się człowieka ze swego środowiska oraz ograniczanie własnej aktywności. Jest to jedna z wielu szkód wyrządzanych przez cywilizację o nadmiernej orientacji technologicznej i materialistycznej*¹. Należy dostrzec, że taniec jest ważnym środkiem samowyróżniania się człowieka oraz istotnym elementem procesów edukacyjnych. Wpływ tańca na wszechstronny rozwój człowieka oraz poprawę jakości jego życia jest niekwestionowany.

EDUKACJA – TEORIA: Taniec w edukacji dzieci i młodzieży

„...nic nie daje dzieciom tyle stosownej pewności siebie i umiejętności zachowania się i nic ich tak nie pobudza do obcowania z ludźmi [...], jak taniec, przeto sądzę, że należałoby uczyć je tańczyć tak wcześnie, jak są w stanie tego się nauczyć...”

JOHN LOCKE, SOME THOUGHTS CONCERNING EDUCATION

Edukacja taneczna wszechstronnie rozwija młodego człowieka i w sposób kompleksowy i wielowymiarowy oddziałuje na jego rozwój. Taniec, jako metoda pracy z dziećmi i młodzieżą, stanowi dla tych grup wiekowych aktywność atrakcyjną i przyjemną, ponieważ wynika z ich potrzeb rozwojowych: potrzeby ruchu i potrzeby zabawy. Taniec to szczególna forma aktywności twórczej człowieka, której tworzywem jest ruch ciała wykonywany w celu ekspresji stanów emocjonalnych lub przekazu treści symbolicznych.

Wykorzystanie tańca w pracy z dziećmi i młodzieżą daje duże

¹ Roderyk Lange, *Znaczenie tańca we współczesnej kulturze europejskiej: przegląd ogólny* [w:] *Tanec – Choreologia – Humanistyka* pod red. Dariusza Kubinowskiego, Poznań 2000, s. 110.

możliwości w kierowaniu rozwojem ich osobowości i sprawności psychofizycznej. Różnorodność form tanecznych umożliwia wprowadzenie tańca do pracy z wszystkimi grupami wiekowymi i sprawnościowymi na każdym etapie kształcenia. Zabawowa forma działalności tanecznej sprzyja odprężeniu psychicznemu, zmniejsza napięcia i likwiduje źródła frustracji. Uczestnicy tego rodzaju zajęć wyzbywają się kompleksów, zahamowań, otwierają się na świat, są bardziej spontaniczni. Taka aktywność wpływa również na wyrobienie poczucia rytmu, słuchu, ułatwia uzyskanie elastyczności i harmonii ruchowej. Taniec wspomaga rozwój społeczny i emocjonalny człowieka. Kształtuje precyzję ruchów, doskonali ich koordynację wzrokowo-ruchową oraz orientację przestrzenną i w schemacie własnego ciała, ulepsza percepcję ruchową i umiejętność niewerbalnego wyrażania się, włączając w to aspekt kreatywny. Poprawia motoryczność i sprawność ruchową, prowadząc do harmonijnego rozwoju organizmu. Angażowane są wszystkie partie mięśniowe i stawy, co ma wpływ na wzmocnienie struktury mięśniowej oraz zwiększenie ruchomości w stawach. Taniec dodaje ruchom lekkości, sprężystości, płynności. Przyczynia się do poprawy gibkości i skoczności. Nie bez znaczenia jest pozytywne działanie tańca na wyobraźnię, pamięć dziecka, szczególnie na pamięć ruchową, którą kształtujemy poprzez powtarzanie sekwencji kroków i figur tanecznych. Zajęcia taneczne mają też znaczący wpływ na strefę poznawczą i procesy myślenia, na kształtowanie się uwagi – na jej podzielność, wspomaganie szybkości reagowania, gotowość. Dlatego też uczenie poprzez odbiór wrażeń kinetycznych ma duże znaczenie w każdej sytuacji wychowawczej. Zajęcia taneczne przyczyniają się także do ogólnego rozwoju fizycznego, zapobiegają wadom postawy oraz je korygują. Kształtują świadomy ruch, oddech, ćwiczą koncentrację uwagi oraz szybką reakcję na określone bodźce. W zależności od proponowanej formy tańca dostarczane uczestnikom zajęć doznania estetyczne wyzwalają w nich artyzm, sprzyjają improwizacji ruchowej i pobudzają inwencję twórczą. Taniec do muzyki spokojnej o łagodnej linii melodycznej pełni funkcję relaksacyjną, odprężającą, co jest szczególnie ważne wobec silnych bodźców dostarczanych przez środowisko zewnętrzne. Co ważne, zajęcia taneczne wpływają na rozwój sfery poznawczej młodego człowieka poprzez poznawanie przez niego własnej psychiki, głównie uświadamianiu własnych przeżyć i potrzeb emocjonalnych, a także przeżyć i potrzeb rówieśników. Poprzez obserwację stanów uczuciowych współuczestników zajęć taniec staje się środkiem porozumiewania, pozwala na poznanie się i zawiązanie więzi z rówieśnikami. Potrzeba

wspólnego działania zwiększa poczucie odpowiedzialności, ale także wpływa na kształtowanie się poprawnych i kulturalnych relacji między uczestnikami zajęć, uczy delikatności i uwagi, zważania na reakcje współuczestników. Poprzez taniec dzieci i młodzież uczą się pracy zespołowej, koncentracji i umiejętności improwizacji. Taniec pobudza u dzieci nowe sposoby postrzegania, które pomagają im uczyć się i myśleć w nowy sposób².

EDUKACJA – PRKTYKA: Taniec w koncepcjach wychowania

„Dzięki uprawianiu sztuki tanecznej ciało jest w lepszej formie, a umysł bardziej giętki i swobodny”.

SOKRATES

Ogromne korzyści, jakie wynikają z uczestnictwa w tańcu, zostały dostrzeżone i wykorzystane w praktyce przez twórców koncepcji wychowania. W różnych programach i systemach edukacyjnych taniec uwzględniany był jako forma przygotowania do życia towarzyskiego, jako element nauczania ogłady i elegancji ruchu, jako forma zabawy i rozrywki, a przede wszystkim jako istotny element wychowania fizycznego.

Początek XX wieku uważany jest za okres istotnych zmian w postrzeganiu tańca jako sposobu wyrażania ludzkich emocji. Niewątpliwie przyczynili się do tego pedagodzy i artyści, którzy w tym okresie zajęli się badaniem wszechstronnych możliwości motorycznych ciała ludzkiego oraz refleksją nad ruchem i jego porządkiem, czyli rytmem. Wychowanie taneczne zaczęto nazywać pedagogiką ruchu. Za czołowych przedstawicieli pedagogiki ruchu uważa się Rudolfa Steinera (1861-1925), Emila Jaques`a-Dalcroze`a (1865-1950) oraz Rudolfa von Labana (1879-1958). Wspomniani badacze i pedagodzy nie tylko wskazywali na znaczenie ruchu, ale wyciągali konsekwencje pedagogiczne. Były to programy edukacyjne do dziś rozwijane przez ich kontynuatorów.

Rudolf Steiner, twórca antropozofii i teorii eurytmii, uznał rytm jako centralne pojęcie swojej teorii. Stworzona przez niego teoria eurytmii zakłada, że człowiek wyraża swoją osobowość, myśli, uczucia i wszelkie treści życia psychicznego za pomocą rytmu i ruchu.

² Por. Marianna Jasionowska, *Taniec w podstawie programowej szkoły ogólnokształcącej* [w:] *Taniec i sztuki pokrewne w nauce i praktyce*, AWF, Katowice 2017, s. 72.

Emil Jaques-Dalcroze był twórcą rytmiki polegającej na odtwarzaniu rytmu muzycznego za pomocą ruchów ciała. Prowadził studia nad rytmem muzycznym, sformułował zasady jego związków z ruchami ciała, ustalił reguły świadomego porządkowania, kontrolowania i koordynowania ruchów. Jego metoda zawierała ćwiczenia oparte na rozluźnionych mięśniach swobodnego ciała. Nawoływał do głębokiego odczuwania własnych ruchów. W swoim systemie kształcenia zwracał uwagę również na taniec.

Koncepcja rytmiki Emila Jaques-Dalcroze'a została o wiele łatwiej przyjęta przez współczesne koncepcje wychowania, niż myśl o rytmie wychowującym autorstwa Rudolfa Steinera.

Wśród wymienionych badaczy ruchu i jego wpływu na rozwój człowieka największy wkład w studia nad ruchem należą do Rudolfa von Labana. Ten węgierski gimnastyk, tancerz, choreograf i teoretyk tańca stworzył własną teorię ruchu i przestrzeni. Przedmiotem badań Labana była motoryka człowieka. W Anglii pracował on nad metodą, u której podstaw leżało naturalne zamięłowanie dzieci i młodzieży do tańca i ruchowej improwizacji przy muzyce. W swoich pracach postulował, by rozwój inwencji ruchowej dzieci i młodzieży dokonywał się poprzez taniec wyrazisty, utanecznioną gimnastykę, wprowadzenie do zajęć gimnastycznych improwizowanych akcji ruchowych opartych na ruchu naturalnym lub tanecznym, pełnym ekspresji i dynamiki. Zgodnie z koncepcją Labana ćwiczenia taneczne powinny przybierać formę zadań otwartych, które zapewniają uczestnikom duży zakres swobody, możliwość decydowania o sposobie wykonania ruchu i tym samym wyrażania swej indywidualności. Bowiem świadomość ciała jest świadomością samego siebie. Według Labana najważniejsze potrzeby związane z ruchem, odprężeniem, ekspresją i tworzeniem mogą być zaspokojone w tańcu. Człowiek tańcząc, dzięki ruchowi wyraża swoje uczucia (ekspresja), odzyskuje poczucie swobody (odprężenie), tworzy własne kompozycje ruchowe (kreacja).

Modern Educational Dance, czyli nowoczesny taniec edukacyjny Rudolfa von Labana, pozwala na wyrażanie swej indywidualności, na rozwijanie twórczej inwencji i na ruchowe wyżycie się bez kanonów i schematów. W swojej metodzie Laban wyróżnił kilka kategorii ruchu. Są to: ruch prowadzący do poznania własnego ciała, ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym, ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem, ruch prowadzący do współdziałania w grupie oraz ruch kreatywny.

Cechą charakterystyczną tej metody jest odchodzenie od ruchu odwzorowanego, na rzecz ruchu podejmowanego zgodnie z własną inwencją twórczą, fantazją, doświadczeniem. Laban postawił na twórczy rozwój jednostki. Twierdził, że poznanie własnego ciała i jego możliwości poruszania się w przestrzeni rodzi zaufanie do siebie, własnego ciała i poczucie bezpieczeństwa w dzieleniu przestrzeni z innymi. Najwyższym poziomem rozwoju aktywności ruchowej, zdaniem Labana, jest ruch kreatywny, prowadzący do potrzeby tworzenia i chęci wyrażania siebie, np. w tańcu.

Wykorzystywane w tej metodzie ćwiczenia zaspokajają nie tylko naturalną potrzebę ruchu dziecka, ale też rozwijają szereg jego dyspozycji psychofizycznych. Atmosfera swobody, niewymuszonej dyscypliny i nastroj radości podczas tańca ekspresyjnego pozwalają dzieciom na rozwijanie wiary w siebie i odwagi w poszukiwaniu własnych form i własnej estetyki ruchu, na zmniejszenie, a nawet pozbycie się zahamowań psychicznych czy też niezręczności fizycznej oraz napięć w ciele. Podczas zajęć nacisk kładzie się na to, by dziecko nie odwzorowywało czynności, ale samo je wymyślało. Podczas tych zajęć jest ono zarówno wykonawcą, jaki i twórcą. Metoda ta więc sprzyja rozwojowi naturalnej ruchliwości, indywidualności, poczucia własnej wartości i kształtowaniu pełnej osobowości wychowanków.

Obecnie w wielu krajach na świecie taniec uwzględniany jest w programach szkolnych w ramach lekcji wychowania fizycznego bądź przedmiotów artystycznych. Niestety, zwykle przeznaczają się niewielką liczbę godzin na jego realizację³. Jak słusznie zauważa Roderyk Lange przede wszystkim konieczne jest podniesienie rangi tańca. Przedmiot tańca powinien uzyskać lepszą pozycję w programach nauczania szkół podstawowych, średnich i ogólnie w obrębie całego systemu edukacji. Programy szkolne winny być tak skonstruowane, aby ciągłość nauczania tańca była zachowana w przechodzeniu z jednego stopnia do drugiego⁴.

Jak ważna jest popularyzacja i promocja tańca w społeczeństwie, a nad wszystko zmiany w edukacji tanecznej i szerokie upowszechnianie tańca pokazał II Kongres Tańca (26-29 września 2020) zorganizowany w Warszawie przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca. Jednym z postulatów kongreso-

³ Por. R. Lange, *Znaczenie tańca we współczesnej kulturze europejskiej: przegląd ogólny*, [w:] *Taniec – Choreologia – Humanistyka* pod red. D. Kubinowskiego, Wydawnictwo Rhythmos, Poznań 2000, s. 114.; M. Jasionowska, *Taniec w edukacji ogólnokształcącej – dobre praktyki*, Raport dla Instytutu Muzyki i Tańca, Warszawa 2019; https://imit.org.pl/storage/app/media/uploaded-files/raport_taniec_w_educacji.pdf [dostęp: 07.07.2022].

⁴ R. Lange, *Znaczenie tańca...*, tamże, s. 116.

wych jest upowszechnianie lekcji tańca w ramach wychowania fizycznego oraz wprowadzenie treści dotyczących historii i teorii tańca w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych⁵. W celu realizacji powyższego postulatu, jak również promocji wiedzy dotyczącej możliwości upowszechniania i zainteresowania tańcem w formie zajęć do wyboru w ramach przedmiotu wychowanie fizyczne, Narodowy Instytut Muzyki i Tańca przeprowadził w 2021 roku ogólnopolską ankietę diagnozującą obecność zajęć tanecznych w polskich szkołach. Badanie to stanowi część pilotażowego programu tańczMY w szkole. Jak piszą we wstępie autorki opracowania Raportu, Karolina Bilska i Magdalena Juźwik, program tańczMY w szkole ma za zadanie także *zainicjować współpracę pedagogów tańca z placówkami edukacyjnymi i przygotowanie kadry pedagogicznej do prowadzenia zajęć tanecznych w szkołach. [...] Potrzeba szerszego wprowadzenia tańca do polskich szkół wynika z faktu, że pełni on bardzo ważną rolę w edukacji i jako niezwykle wszechstronna forma ruchu, zalecana na każdym etapie kształcenia dzieci i młodzieży, jest istotnym elementem uatrakcyjniającym proces dydaktyczno-wychowawczy*⁶. W dalszej części Raportu autorki piszą: *Taniec obecny jest w programie zajęć edukacyjnych kształcenia zintegrowanego, wychowania fizycznego czy pozalekcyjnych zajęciach szkolnych w niewielkim stopniu. Jedną z przyczyn takiego działania jest niedocenianie walorów tańca w rozwoju psychomotorycznym dzieci i młodzieży, innymi – brak czasu lub umiejętności, aby wpleść elementy taneczne w ramy programów szkolnych. Dlatego niezwykle ważne jest włączanie tańca w realizowany w szkole program nauczania, aby dzieci od najmłodszych lat były przeprowadzane przez proces edukacji tanecznej [...]*⁷. Analiza zebranych danych niestety potwierdziła istniejący stan wiedzy. Z podsumowania badań wynika, że zajęcia taneczne nie są realizowane w ramach zajęć do wyboru z przedmiotu wychowanie fizyczne w większości polskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych⁸.

⁵ *Postulaty II Kongresu Tańca* [w:] Relacja z II Kongresu Tańca, Warszawa 2020, s. 11; https://kongrestanca.pl/files/uploaded/1605713708Postulaty_IKT.pdf [dostęp: 07.07.2022]

⁶ *tańczMY w szkole*. Raport z badania ankietowego, Narodowy Instytut Muzyki i Tańca, Warszawa 2021, s. 3; <https://kuratorium.kielce.pl/wp-content/uploads/2021/09/raport-z-badan.pdf> [dostęp: 07.07.2022].

⁷ *tańczMY w szkole*, tamże, s. 4.

⁸ Realizacja „wprowadzenia treści dotyczących historii i teorii tańca w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych” możliwa jest od roku szkolnego 2023/2024 w szkołach ponadpodstawowych w ramach przedmiotu historia tańca. Zob. Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 13 sierpnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. Poz. 1534) oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji

Łukę tę próbowano wypełnić programem Myśl w ruchu⁹, jedynym programem edukacji nieformalnej o charakterze ogólnopolskim związanym tył-ko ze sztuką tańca. Program skierowany był do dzieci i młodzieży, jako głównych grup docelowych, przy jednoczesnym otwarciu się na międzypokoleniowość i grupy defaworyzowane. Program umożliwiał doświadczanie tańca przez odbiorców z wielu perspektyw: twórcy, wykonawcy, widza, krytyka, badacza. Głównymi celami programu były: 1. edukacja taneczna dzieci i młodzieży, w tym projekty międzypokoleniowe; 2. wspieranie współpracy instytucji kultury oraz organizacji pozarządowych prowadzących działalność edukacyjną i artystyczną w dziedzinie tańca ze szkołami i ośrodkami szkolno-wychowawczymi; 3. budowanie publiczności spektakli tańca. Program obejmował zarówno ośrodki związane na stałe z tańcem, jak i małe miejscowości nieposiadające stałej oferty tanecznej. Karolina Dziełak-Żakowska, w swoim artykule podsumowującym przebieg i osiągnięcia programu Myśl w ruchu, podkreśla, że to *dzięki projektom edukacji nieformalnej uczestniczki i uczestnicy zdobywają doświadczenie tańca, które bywa zupełnie unikatowe – nie jest bowiem edukacją artystyczną, której dostąpić mogą tylko najbardziej utalentowani wybrańcy, ale ofertą pozwalającą w sposób bardziej demokratyczny osobie doświadczającej wejść w świat tańca i zapoznać się z jego bogactwem. [...] Właściwa edukacja [...] powinna umacniać w uczniu wiarę we własne siły, wiedzę o własnym ciele i o świecie. Osoba to nie tylko ciało, nie sam umysł ani uczucia. To całościowe istnienie, a taniec ustawia te trzy aspekty w relacji jednocześnie*¹⁰.

TERAPIA – TEORIA: Taniec terapeutyczny

„Najlepszym obrazem ludzkiej duszy jest ludzkie ciało”.

LUDWIG WITTEGENSTEIN, DOCIEKANIA FILOZOFICZNE

Wykorzystanie tańca w celach terapeutycznych w wielu źródłach określane jest jako choreoterapia, terapia tańcem, terapia tańcem i ruchem,

i Nauki z dnia 8 marca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz.U. Poz. 622).

⁹ Program edukacyjny Myśl w ruchu realizowany był przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca w Warszawie w latach 2011-2019. Od 2013 do 2019 roku zrealizowano siedem edycji programu Myśl w ruchu, w tym zrealizowano 65 projektów na terenie całej Polski.

¹⁰ Karolina Dziełak-Żakowska, „Myśl w ruchu” – przebieg i osiągnięcia programu, [w:] Taniec w edukacji a rozwój człowieka, Warszawa 2022, s. 175.

psychoterapia tańcem, psychoterapia tańcem i ruchem, przy czym często używa się tych terminów zamiennie. W Polsce choreoterapia zajmuje niezwykle skromne miejsce wśród innych rodzajów terapii i wciąż należy do kategorii działań eksperymentalnych, traktowanych z pewną dozą nieufności bądź w ogóle nie znanych. Funkcja terapeutyczna tańca prowadzi do polepszenia, uzdrowienia czy rehabilitacji w porównaniu ze stanem wyjściowym. Realizowana jest poprzez następujące funkcje tańca: taniec jako psychoterapia, taniec jako metoda usprawniania pacjenta, fizjoterapia, uzupełnienie kinetyterapii i rehabilitacji, muzykoterapia aktywna oraz choreoterapia.

Terapia tańcem jest jedną z technik należących do szeroko rozumianej arteterapii, wykorzystującej różnego rodzaju formy sztuki w celu poprawy psychicznego, emocjonalnego, somatycznego i społecznego funkcjonowania człowieka. Określana jest jako forma psychoterapii, skoncentrowanej na działaniu. Nie skupia się na tańcu, jako sztuce opanowania techniki, czy złożonych choreografii. Najważniejszym czynnikiem staje się tutaj ruch, który odzwierciedla wewnętrzne stany emocjonalne jednostki. Jest on procesem naturalnym, wolnym, przepełnionym subiektywnymi doświadczeniami. Podstawowe elementy tańca – rytm i ruch, stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu, ułatwiają poznanie siebie i swoich emocji, a także porozumiewanie się z innymi ludźmi.

Choreoterapia w ujęciu terapeutycznym skupia się na działaniu tańca i ruchu, mającym na celu przywrócenie, utrzymanie i osiągnięcie poprawy psychicznego oraz fizycznego zdrowia człowieka. Choreoterapia to terapeutyczne wykorzystanie ruchu jako procesu, poprzez który wspomagana zostaje emocjonalna i fizyczna integracja człowieka¹¹.

Małgorzata Wiśniewska i Zuzanna Pędzich zwracają uwagę na różnice między psychoterapią tańcem i ruchem a choreoterapią. W rozdziale poświęconym podstawowym założeniom psychoterapii tańcem i ruchem piszą: *W toku kształtowania się terapii tańcem wyłoniły się w jej obrębie dwa nurty – psychoterapia tańcem i ruchem (dance movement therapy/psychotherapy – DM/DMP) oraz taniec terapeutyczny (therapeutic dance), w Polsce nazywany choreoterapią. W obu przypadkach twórczo wykorzystuje się taniec i ruch, metody te mają także wiele wspólnych czynników leczących. Tym, co najbardziej różni te dwie formy, jest wykształcenie terapeuty oraz rodzaj i znaczenie relacji*

¹¹ Choreoterapia pełni wiele funkcji, a mianowicie: f. ekspresyjną, f. eksploracyjną, f. rozwojową, f. harmonizującą, f. aktywizującą, f. stabilizującą, f. koncentrującą, f. uwalniającą oraz f. wymiany.

terapeutycznej. Z tego zaś wynika głębokość zmiany, którą może zaproponować pacjentowi każde z tych podejść¹². Choreoterapeuta czerpie inspiracje z różnych form tańca i wykorzystuje ruch taneczny, by zaktywizować grupę. W psychoterapii tańcem i ruchem terapeuta podąża za pacjentem, zachęca do refleksji nad własnym ruchem i bezruchem. To relacja terapeutyczna jest dla niego kluczowa, a ruch pacjenta jest analizowany w kontekście procesu, który obejmuje też ruch terapeuty.

Choreoterapia obejmuje: taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, improvizacje ruchowe przy muzyce, zabawy, ruch autentyczny, body mind centering, tańce integracyjne, tańce w kręgu, pracę z wyobraźnią, masaże i automasaże, ćwiczenia relaksacyjne.

Bardzo ważną rolę pełni prowadzący. Jego zadaniem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której każdy, swobodnie, bez lęku i skrzępowania, będzie mógł wyrażać siebie w tańcu i uwolnić swoje emocje poprzez ruch. Przez cały czas powinien pracować nad tym, aby w grupie utworzyła się atmosfera pełna wzajemnego szacunku i akceptacji. Tylko wtedy uczestnicy będą mogli w pełni zaangażować się w proces i głęboko doświadczać terapeutycznego działania tańca i ruchu.

W terapii tańcem ciało i psychika nieustannie wpływają na siebie, a ruch osoby odzwierciedla jej indywidualny sposób myślenia i przeżywania emocji, doświadczenia. W terapii ruch/taniec służy do nawiązywania relacji, poznawania i wyrażania emocji, rozpoznawania swoich potrzeb, przyglądania się temu, co trudne, eksperymentowania z nowymi sposobami funkcjonowania, rozwiązywania konfliktów, a także odkrywania swoich zasobów wewnętrznych, nowych jakości ruchu. Terapia tańcem stawia sobie za cel dotarcie do uczuć, doświadczeń, schematów, które z różnych przyczyn nie są i/lub nie mogą być zwerbalizowane.

Taniec jest jak lustro – odbija nasze mocne i słabe strony. Dlatego też mamy szansę rozwinąć własną samoświadomość, poznać to, co do tej pory nasza świadomość skrzętnie przed nami ukrywała. Terapia tańcem uznaje kompleksowe interakcje, a także zależności umysłu i ciała, przyjmując, że stany psychiczne manifestują się fizycznie w napięciach mięśniowych, sposobie oddychania, postawie ciała i dynamice ruchu. Relacja ciało – psychika

¹² Małgorzata Wiśniewska, Zuzanna Pędzich, *Psychoterapia tańcem i ruchem. Podstawowe założenia, czynniki leczące i zastosowanie*, [w:] *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, pod red. Zuzanny Pędzich, Sopot 2014, s. 19-20.

jest wzajemna: nie tylko psychika wpływa na ciało, lecz także doświadczenia ciała mają wpływ na psychikę. Jest to założenie jedności psychofizycznej¹³.

TERAPIA – PRAKTYKA: Wytańczyć siebie

„Ruch jest tym, dzięki czemu może zacząć się zmniejszać dystans pomiędzy umysłem a ciałem, i zadziwiające jest, ile możemy z niego dowiedzieć się o każdym z nich”.

BILL T. JONES, STILL/HERE

Każdy może tańczyć, a nawet powinien, gdyż taniec ma zbawienny wpływ na nasze ciało i umysł. Jako środek komunikacji, niewerbalnego wyrażania się człowieka jest niezbędnym elementem jego procesów rozwojowych i istotnym elementem socjalizacji. Widoczne jest coraz większe zapotrzebowanie na niego we współczesnym świecie, co dowodzi, że nadal ma istotną wartość w społeczeństwie. W warunkach życia, które stale ograniczają aktywność ruchową i automatyzują pracę ludzi, doświadczanie różnorodnych form tańca może dawać nie tylko radość, ale przede wszystkim stymulować wszechstronny i harmonijny rozwój człowieka we wszystkich jego wymiarach.

Dla dzieci taniec jest nade wszystko naturalną swobodą ruchu, formą nauki i zabawy mający korzystny wpływ na rozwój ich osobowości i sprawności psychofizycznych. Dla młodzieży taniec również jest formą rozrywki, spędzaniem czasu wolnego i okazją do zawierania nowych znajomości. Daje też możliwość rozładowania napięć emocjonalnych i wyładowania nadmiaru energii. Różne formy tańca zaspokajają także potrzeby ruchowe dorosłych, często też są dla nich jedynym sposobem aktywności fizycznej¹⁴. Sprzyjają pokonywaniu nieśmiałości i odczuciu radości. Taniec jako zabawa towarzyszy zarówno najmłodszym, jak i najstarszym we wszystkich okresach życia

¹³ Warto dodać, że taniec, zarówno w edukacji, jak i w terapii, ma ogromne zastosowanie w pracy socjoterapeutycznej z młodzieżą ze środowisk zagrożonych, defaworyzowanych. Wśród uczestników takich zajęć nie tylko poprawia się sprawność fizyczna i koordynacja ruchowa. Przede wszystkim zwiększa się świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni oraz kontrola własnych ruchów. Taniec pozwala na zbudowanie samoakceptacji, pomaga w rozpoznaniu, nazwaniu i wyrażaniu emocji. Taniec jest tu także czynnikiem integrującym i zachęcającym do indywidualnej lub wspólnej aktywności kreatywnej.

¹⁴ Vide Aniela Brudnowska, *Taniec i choreoterapia jako sposób na poprawę jakości życia współczesnej Polki*, https://jms.ump.edu.pl/uploads/2010/1/47_1_79_2010.pdf [dostęp: 28.06. 2012].

człowieka. Sprzyja odprężeniu psychicznemu i fizycznemu.

We współczesnym świecie pełnym napięć i stresów, coraz bardziej zapomina się o wzmacniającym i regulującym wpływie aktywności fizycznej na organizm ludzki. Zmiany społeczne, kulturowe i cywilizacyjne spowodowały, że terapeutyczny wymiar tańca został zagubiony, podobnie, jak przerwana została więź człowieka ze swoim własnym ciałem. Dopiero w latach 50-tych ubiegłego wieku przypomniano sobie o leczniczych właściwościach tańca. Ruch taneczny okazał się pomocny w procesie stymulującym fizyczną i psychiczną aktywność człowieka. Terapia tańcem pomaga w leczeniu wielu schorzeń: zaburzeń odżywiania, zaburzeń osobowości, depresji, uzależnień, ADHD, choroby Parkinsona, nerwic i stresu pourazowego. Stosuje się go również w pracy z pacjentami z minimalnymi uszkodzeniami mózgu, schizofrenią, osobami nadpobudliwymi. Ta forma leczenia wykorzystywana jest z dobrym skutkiem w przypadku osób mających trudności przystosowawcze, poznawcze lub cierpiących na dolegliwości fizyczne. Taniec działa także na sferę psychiczną człowieka; niweluje uczucie nieśmiałości, daje poczucie własnej wartości, rozwija zdolności twórcze oraz sprzyja integracji z drugim człowiekiem. Najpełniej z terapii tańcem korzystają osoby mające problem z wyrażaniem własnych uczuć i emocji, z rozładowywaniem napięć i frustracji oraz doświadczając niemożności zaufania i bliskości. Taniec terapeutyczny przeznaczony jest zarówno dla osób chorych/zaburzonych, jak i dla tych wszystkich, którzy pragną poszerzyć własną samoświadomość, chcą lepiej wyrażać siebie i podnieść swoją jakość życia. Nieistotny jest tu wiek, płeć, poziom sprawności i brak doświadczenia tanecznego, ponieważ tańczyć umie każdy. Podczas terapii tańcem nie ma nauki sekwencji tanecznych, ważne jest wsłuchanie się we własne ciało i pozwolenie na swobodny, autentyczny ruch.

Taniec leczniczy stosowany jest ponadto w rehabilitacji osób niepełnosprawnych: z uszkodzeniem narządu ruchu, porażeniem mózgowym, niewidomych i głuchych, z niedorozwojem ruchowym i po amputacjach. Chory zyskuje większą pewność siebie, pozbawia się napięcia psychicznego i fizycznego. Możliwość tańczenia na wózkach inwalidzkich pomaga przywrócić niepełnosprawnym wiarę we własne możliwości oraz zniwelować nieśmiałość wobec ludzi. Taniec stał się dla tych ludzi sposobem na zaistnienie w życiu społecznym. Terapia tańcem jest też skutecznym lekiem na przedłużenie

młodości osób „trzeciego wieku”¹⁵. Taniec stał się atrakcyjną formą ruchową dla ludzi we wszystkich grupach wiekowych, a także jednym z najbardziej popularnych rodzajów treningu. Uruchamia wszystkie mięśnie, uczy panować nad własnym ciałem, a działanie terapii tańcem wykracza daleko poza sferę aktywności ruchowej.

Taniec od bardzo dawna służył człowiekowi i zapewne nadal będzie mu towarzyszyć. Jest bowiem naturalnym i najistotniejszym przejawem jego rozwoju. Taniec jest również najpiękniejszą formą porozumiewania się we współczesnym świecie. Dzięki niemu mamy zawsze żywy kontakt ze sztuką. Podstawowe elementy tańca – ruch i rytm stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu, ułatwiają poznanie siebie, jak i swoich emocji oraz porozumienie z innymi ludźmi. Dzisiejszy człowiek tańczy przede wszystkim dla własnej przyjemności, jednak taniec może mu pomóc i utrzymać dobre zdrowie, dobre samopoczucie, równowagę emocjonalną oraz prowadzić do przeżycia głębokich duchowych doświadczeń. Poprzez taniec bowiem oddziałujemy nie tylko na polepszenie stanu zdrowia, ale przede wszystkim na dłuższe życie w doskonałej kondycji fizycznej i psychicznej. Poprawna komunikacja z własnym ciałem skutkuje poprawą jakości naszego życia.

Bibliografia:

Taniec w edukacji (wybór):

1. Iwańska A., *Kiedy tańczysz, życie staje się lepsze*, artykuł dla Instytutu Muzyki i Tańca w Warszawie do publikacji elektronicznej pod roboczym tytułem *TańczMY dobrze*, 2020.
2. Iwańska A., *Przegląd metod i kierunków wiązania ruchu z muzyką w XX wieku*, „Taniec – Edukacja taneczna”, dodatek 2021; <http://www.irk.org.pl/pdf/taniec.dodatek.2021.pdf> [dostęp: 30.05.2024].
3. Iwańska A., *Taniec a wychowanie estetyczne*, „Taniec – Edukacja taneczna”, dodatek 2022; <http://www.irk.org.pl/pdf/taniec.edu2022.pdf> [dostęp: 30.05.2024].
4. Iwańska A., *Taniec wobec wyzwań edukacyjnych* [w:] *Sztuka jako przestrzeń edukacyjna. Teoria i praktyka*, pod red. Marii Jabłońskiej, Wrocław 2011.
5. Jasionowska M., *Taniec w edukacji ogólnokształcącej – dobre praktyki*, Raport dla Instytutu Muzyki i Tańca, Warszawa 2019; https://imit.org.pl/storage/app/media/uploaded-files/raport_taniec_w_educacji.pdf [dostęp: 07.07.2022].

¹⁵ Vide Adrianna Banio, Joanna Banio-Surmiak, *Wpływ zajęć tanecznych na wzrost jakości życia osób starszych*, <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-93d14983-654d-4a90-806b-08855bd219bc> [dostęp: 28.06.2021]; Julia Pietsch, Małgorzata Piskunowicz, *Wpływ aktywności fizycznej na sprawność poznawczą osób starszych*, <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-52c9cc45-b594-4aad-93cc-b544ecb56d9d> [dostęp: 28.06.2021].

6. Jasionowska M., *Tanec w podstawie programowej szkoły ogólnokształcącej* [w:] *Tanec i sztuki pokrewne w nauce i praktyce*, Katowice 2017.
7. Kisiel M., *Teoretyczne inspiracje aktywności muzyczno-ruchowej i tanecznej w edukacji powszechnej*, „Tanec – Edukacja taneczna”, dodatek 2022;
<http://www.irk.org.pl/pdf/tanec.edu2022.pdf> [dostęp: 30.05.2024].
8. Kubinowski D., *Edukacja taneczna dzieci i młodzieży*, „Wychowanie Na Co Dzień” 1997, nr 4-5.
9. Kuźmińska O., *Tanec w teorii i praktyce*, Poznań 2002.
10. Lange R., *Tanec a sztuka ruchu*, [w:] *Tanec we współczesnej kulturze i edukacji*, pod red. Dariusza Kubinowskiego, Lublin 1998.
11. Lange R., *Znaczenie tańca we współczesnej kulturze europejskiej: przegląd ogólny*, [w:] *Tanec – Choreologia – Humanistyka*, pod red. Dariusza Kubinowskiego, Poznań 2000.
12. Postulaty II Kongresu Tańca [w:] *Relacja z II Kongresu Tańca*, Warszawa 2020;
https://kongrestanca.pl/files/uploaded/1605713708Postulaty_IJKT.pdf [dostęp: 07.07.2022].
13. Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 13 sierpnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (D.U. Poz. 1534).
14. Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 8 marca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (D.U. Poz. 622).
15. *Tanec w edukacji a rozwój człowieka*, Warszawa 2022.
16. *tańczMY w szkole*. Raport z badania ankietowego, Narodowy Instytut Muzyki i Tańca, Warszawa 2021; <https://kuratorium.kielce.pl/wp-content/uploads/2021/09/raport-z-badan.pdf> [dostęp: 07.07.2022].
17. Tomaszewski W., *Człowiek tańczący*, Warszawa 1991.

Tanec w terapii (wybór):

1. Garbarcik J., Węgrzyn E., *Choreoterapia jako jedna z metod leczenia ruchem*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego” nr 570, „Prace Instytutu Kultury Fizycznej” 2008, nr 25.
2. Halprin A., *Tanec jako sztuka uzdrawiania. Do zdrowia przez ruch i twórczą pracę z uczuciami*, przekład z niemieckiego Zbigniew Zębaty, Warszawa 2010.
3. Jabłońska K., *Tanec na zdrowie*, „Więź” 2012, nr 8-9.
4. Konieczna E. J., *Choreoterapia – tanec leczący duszę*, „Edukacja i Dialog” 2003, nr 8.
5. Koziełło D., *Tanec i psychoterapia*, Poznań 2002.
6. Koziełło D., *Terapia tańcem*, „Kultura Fizyczna” 1997, nr 1-2.
7. Mielczarek Magdalena, *Terapia tańcem jako metoda na samopoznanie i samoświadomość* [w:] *Sztuka w terapii, terapia w sztuce. Teoretyczne i praktyczne aspekty autoterapii przez sztukę*, red. nauk. Robert Bartel, Poznań 2017.
8. Niedbała J., *Tanec jako element socjoterapii młodzieży ze środowisk zagrożonych*, „Chowanna” 2011, nr 1.
9. *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, pod red. Zuzanny Pędzich, Spot 2014.
10. *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka w terapii grupowej*, pod red. Zuzanny Pędzich, Warszawa 2009.
11. Rojewska-Nowak A., *Choreoterapia jako terapia wspomagająca proces leczenia osób chorujących na depresję*, [w:] *Arteterapia w nauce i praktyce. Teoria rozwój – możliwości*, pod red. nauk. Anny Glińskiej-Lachowicz, Opole 2015.
12. Wiszniewski M., *Tanec jako terapia*, Warszawa 2016.

13. Wiszniewski M., *Uzdrowiający taniec. Terapeutyczne zastosowanie ruchu i tańca*, Białystok 2003.
14. Wiśniewska M., Pędzich Z., *Psychoterapia tańcem i ruchem. Podstawowe założenia, czynniki leczące i zastosowanie*, [w:] *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, pod red. Zuzanny Pędzich, Sopot 2014.

Anna Iwańska – doktor nauk humanistycznych w dyscyplinie nauki o sztuce, magister w zakresie animacji społeczno-kulturalnej (specjalność taniec), choreografka, instruktorka tańca, animatorka, badaczka tańca (choreolożka). Absolwentka Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. T. Kotarbińskiego w Zielonej Górze, Podyplomowych Studiów Teorii Tańca w Akademii Muzycznej Fryderyka Chopina, studiów doktoranckich w Instytucie Sztuki Polskiej Akademii Nauk w Warszawie i Podyplomowych Studiów z Bibliotekoznawstwa na Uniwersytecie Dolnośląskim DSW we Wrocławiu. Twórczyni i choreografka dziecięco-młodzieżowych zespołów tanecznych, autorka licznych etiud tanecznych prezentowanych w Polsce i za granicą. Obecnie pracuje w Gminnym Ośrodku Kultury w Dobrzenu Wielkim na stanowisku instruktora i choreografa Grup Baletowych.

Choreoterapia – radość w tańcu

Radość w ciele i sercu to polskie wyrażenie, które można przetłumaczyć na język angielski jako: „Joy in body and heart”. Jest to metaforyczne określenie na stan pełnego szczęścia, kiedy zarówno ciało, jak i dusza doświadczają harmonii i radości. Odnosi się do tego, że nie tylko emocje i uczucia są zadowolone, ale również ciało czuje się dobrze, jest zdrowe i pełne energii.

Choreoterapia – terapia tańcem ma istotny wpływ na psychikę człowieka. Jest to atrakcyjna metoda terapeutyczna, która wykorzystuje taniec i ruch jako sposób na wyrażenie i przetwarzanie emocji, rozwijanie świadomości ciała, oraz poprawę zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Poniżej przedstawiam kilka kluczowych aspektów dotyczących roli tańca w terapii i jego wpływu na psychikę człowieka:

1. Ekspresja emocji

Taniec pozwala na wyrażanie emocji, które mogą być trudne do wyrażenia słowami. Poprzez ruch, osoby uczestniczące w terapii mogą wydobywać na powierzchnię i przetwarzać skomplikowane uczucia, takie jak smutek, złość, radość czy lęk.

2. Redukcja stresu

Aktywność fizyczna, w tym taniec, wpływa na obniżenie poziomu stresu poprzez wydzielanie endorfin, które działają jako naturalne "hormony

szczęścia". Dodatkowo, ruch pomaga rozładować napięcie nagromadzone w ciele, co prowadzi do uczucia relaksu i ulgi.

3. Poprawa samooceny i pewności siebie

Udział w terapii tańcem może poprawić samoocenę i pewność siebie. Proces uczenia się nowych ruchów i sekwencji tanecznych, a także osiąganie postępów w terapii, daje uczestnikom poczucie kompetencji i sprawczości.

4. Świadomość ciała

Terapia tańcem rozwija świadomość ciała i jego możliwości. Pomaga to w lepszym zrozumieniu sygnałów płynących z ciała oraz w nauce reagowania na te sygnały. Świadomość ciała jest kluczowa w pracy z traumą, gdyż wiele traumatycznych doświadczeń jest zapisanych w pamięci ciała. „Ciało często pamięta to, o czym zapomniała głowa”.

5. Współpraca i interakcje społeczne

Terapia tańcem często odbywa się w grupach, co sprzyja rozwojowi umiejętności interpersonalnych. Uczestnicy uczą się współpracy, komunikacji niewerbalnej oraz budowania relacji z innymi osobami. W grupach kobiet np. często rodzi się poczucie wspólnoty, identyfikacji z innymi kobietami.

6. Integracja ciała i umysłu

Terapia tańcem łączy aspekty fizyczne i psychiczne, pomagając w integracji tych dwóch sfer. Dzięki temu uczestnicy mogą lepiej zrozumieć, jak emocje i myśli wpływają na ich ciało i odwrotnie.

7. Praca z traumą

Terapia tańcem jest szczególnie skuteczna w pracy z osobami po traumatycznych przeżyciach. Ruch pozwala na bezpieczne wyrażenie emocji i doświadczeń, które mogą być zbyt bolesne lub trudne do wyrażenia werbalnie.

8. Poprawa zdrowia psychicznego

Regularne uczestnictwo w terapii tańcem może prowadzić do ogólnej poprawy zdrowia psychicznego, w tym zmniejszenia objawów depresji i lęku, poprawy nastroju oraz wzrostu poczucia dobrostanu.

9. Kreatywność i spontaniczność

Taniec w terapii promuje kreatywność i spontaniczność. To wpływa na przełamywanie rutynowych wzorców myślenia i zachowania, otwierając drogę do nowych perspektyw i możliwości.

10. Znaczenie rytmu i muzyki

Rytm i muzyka odgrywają kluczową rolę w terapii tańcem, wspierając proces terapeutyczny. Muzyka może wpływać na nastrój i emocje, a rytm pomaga w synchronizacji ruchów i budowaniu wewnętrznej harmonii.

Terapia tańcem i ruchem oferuje holistyczne podejście do zdrowia psychicznego, łącząc aspekt fizyczny z emocjonalnym i społecznym, co czyni ją efektywną metodą terapeutyczną w pracy z różnorodnymi problemami psychicznymi i emocjonalnymi.

W programie warsztatu prowadzonego podczas konferencji zostały wykorzystane improwizacje taneczne, uproszczone wersje tańca integracyjnego, kontemplacyjnego, relaks przy muzyce, refleksja personalna.

Regina Wolska – certyfikowana choreoterapeutka, nauczyciel akademicki, właścicielka firmy Choreo4Life. Od ponad 20 lat towarzyszy kobietom w ich rozwoju, osiąganiu swoich celów, poprawie zdrowia. Autorka wielu projektów w dziedzinie rozwoju osobistego przez sztukę. Stworzyła autorskie studia podyplomowe z zakresu choreoterapii – terapii tańcem. Jej mottem jest powiedzenie: „Taniec jest dobry na wszystko, bo taniec leczy i ciało i duszę”.

Mozaika Wielokulturowa

Opole jest otwartym proeuropejskim miastem. Wiele różnych narodowości mieszka tu obecnie, wiele opolan też wyjeżdża za granicę. Dla każdego z nas ważne jest, aby dobrze czuć się w otaczającym środowisku, być w pełni zaakceptowanym, ale też pamiętać o swoim pochodzeniu i pielęgnować rodzimą kulturę. Mój warsztat miał na celu przybliżenie uczestnikom mojej kultury, ukraińskiej i pokazania jej miejsca w świecie. Nasza wspólna praca polegała na poznaniu innych ludzi, akceptacji ich sposobu życia. Bardzo negatywnie działają na każdego traumatyczne nagłe i gwałtowne zmiany otoczenia, separacja z rodziną (separacja z ojcem, dziadkami, starszym pokoleniem). Odnalezienie się w nowej grupie rówieśniczej też jest wyzwaniem. Uważam, że dobrą praktyką jest poszukiwanie tych fragmentów i elementów w kulturze, które nas łączą. Wiele wspólnych cech możemy znaleźć w naszych korzeniach, czyli w sztuce ludowej. Dlatego podczas warsztatów przedstawiłam mało znany lecz wybitnie piękny i archaiczny styl ludowej sztuki ukraińskiej zwany samczykowskim (Samczykivka).

Styl **samczykowski** (samczykivskie ornamenty) – kierunek ukraińskiej sztuki dekoracyjno-użytkowej. Charakteryzuje się wielkim zębatym wizerunkiem, co upodabnia go do gobelinów. Sama nazwa Samczykivka pochodzi od wioski Samczyki w centralnej Ukrainie. Ornamentami zdobiono domy mieszkalne i miejsca publicznego użytku jeszcze wiele lat temu.

W tej wiosce nadal działają artyści w tej stylistyce: Rakowski Wiktor (urodzony w 1961), Pażymski Wiktor (urodzony w 1937), Kasjanov Sergij (urodzony w 1970) i ich uczniowie. Prowadzą studio sztuki ludowej, szkołę artystyczną i promują styl samczykowski.

Rok 2016 był przełomowym momentem dla tego konkretnego stylu

sztuki ludowej, ponieważ w całej Ukrainie było tylko czterech mistrzów tego wzoru, dlatego zaczęto promować i propagować ten motyw, co nie było łatwym wyzwaniem. Jednakże w dwa lata udało się zrealizować takie inicjatywy jak: stworzenie kulturalnego ośrodka w wiosce Samczyki, ozdobienia wielu obiektów infrastruktury, poligraficzne materiały, przeszkolenie młodzieży.

W wyniku podjętych działań samczykowskie wzornictwo zostało wpisane na listę niematerialnej kultury Ukrainy, a ilość artystów tworzących w tym stylu wzrosła do siedemdziesięciu. Sama tradycja ozdabiania swojego domu z zewnątrz sięga bardzo starych czasów. Zazwyczaj były to malunki roślinne i miały za zadanie chronić rodzinę.

Charakterystyczne cechy samczykowskiego ornamentu to:

- łączenie zębatych i falowatych linii,
- malunki bez linii konturów,
- płaska graficzna stylizacja 2D,
- stylizowanie,
- kontrastowe mocne kolory,
- pokazanie miejscowych scenek i motywów.

Podczas warsztatów omówiono tradycyjne ludowe naścienne malarstwo innych krajów:

- Polska - Zalipie,
- Niemcy - Oberammergau.

Ukazane zostały podobieństwa i różnice obrazów ściennych: motywy kwiatowe, ptaki czy sceny z życia człowieka oraz kolorystyka (jasne i odważne kolory). Obrazy ścienne w Zalipiu i Oberammergau przedstawiają realistyczny obraz przyrody (np. kwiaty). Natomiast w Samczykach ten kwiatowy wzór jest przetworzony i przedstawiony jako surrealistyczne fantazyjne dzieło. Porównanie prac Samczykowskich i ceramicznych dzieł kultury trypolskiej pozwala stwierdzić, że mimo upływu ok. 4000 lat pomiędzy tymi dziełami sztuki dekoracyjnej nadal widzimy te same zygzaki i miękkie okrągłe linie. Pojedyncze kropki symbolizują zasiane pole lub ziarno, miękkie linie przypominają wodę lub chmury. Dokładnie takie symbole i motywy mamy w tradycyjnych pisankach regionu centralnej Ukrainy.

To fascynujące, jak niematerialna kultura przenika do różnych dziedzin życia człowieka. Chciałabym życzyć nam, żeby ta kultura złączyła nas wszystkich, wzmocniła nas i była tym fundamentem do budowania poprawnych relacji.

Olga Shylenko – artystka, nauczycielka, ceramiczka. Urodzona w Kijowie w roku 1991, ukończyła licencjat w Instytucie Sztuk Dekoracyjnych i Disegnu imienia Michaila Bojczuka na kierunku: ceramika i rzeźba. Po zdobyciu stopnia licencjata dostała się na studia magisterskie do Uniwersytetu Opolskiego w Instytucie Sztuki (rok 2013). Tutaj najważniejszym okresem było poznawanie lokalnej kultury i wzornictwa, między innymi wzoru Opolskiego. Na drugim roku studiów magisterskich zdobyła stypendium w programie Erasmus+ i wyjechała do Włoch do Akademii di Belle Arte w Carrarze, gdzie pracowała w marmurze i glinie. Członek Związku Polskich Artystów Plastyków od roku 2016 do 2023. Pracuje jako nauczyciel w Młodzieżowym Domu Kultury w Opolu, prowadzi pracownię ceramiczną „Amfora”. Zawodowo zajmuje się garncarstwem i promowaniem kultury ukraińskiej.

Budowanie relacji w grupie

Scenariusz zajęć

Wprowadzenie

Zajęcia mają na celu pozwolić ich uczestnikom na zapoznanie się z sobą, bezpieczne wyrażanie emocji, a także naukę prawidłowego inicjowania kontaktu w grupie. Jednocześnie, proponowane narzędzia pozwalają nauczycielowi/terapeucie na obserwację procesu grupowego, a także ról grupowych.

Adresaci

Proponowane zajęcia adresowane są dla uczniów szkół podstawowych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim oraz zespołem Aspergera.

Przebieg zajęć

1. Przywitanie uczestników, ustalenia kontraktu zajęć

Nauczyciel rozmawia z uczniami i ustala kontrakt. Kontrakt rozumiany jest tutaj jako zbiór zasad porządkujących pracę wszystkich uczestników, a także dających poczucie bezpieczeństwa.

2. Moje emocje na „tu i teraz” – rundka wprowadzająca

Nauczyciel rozkłada przed uczestnikami kolorowe chusty lub różnokolorowe kartki. Prosi uczestników, aby wybrali jedną, która najbardziej odzwierciedla ich nastrój/emocje w tej chwili.

Następnie witamy się zdaniem:

„Wybrałem kolor..., ponieważ czuję się dzisiaj...

3. Zabawa na przywitanie: „Kartka i ciało idą w ruch”

Wszyscy uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko prowadzącego. Nauczyciel trzyma w ręku kartkę papieru (formatu A4; w pozycji pionowej). Następnie wykonuje nią różnego rodzaju ruchy, np. zagięcie prawego rogu, potem lewego, obrót, złożenie na pół, porusza tylko dolną lub górną częścią kartki, kładzie na podłodze. Zadaniem uczestników jest poszukiwanie ruchu, który odzwierciedli ruchy kartki.

4. Rozmowa kierowana

Prowadzący inicjuje rozmowę pytając uczestników:

- jak czuli się podczas zabawy?
- co dobrego dla nich z tego doświadczenia?
- co inaczej w podobnej sytuacji?

5. Zabawa „Co by się wydarzyło, gdyby?”

Uczestnicy zajęć losują kartki z pytaniami, następnie odbywa się rundka podczas której odpowiadają na zadane pytania. Uczestnicy sami przygotowują pytania – zabawne, abstrakcyjne...

6. Rozmowa kierowana

Po zakończeniu zabawy pytamy dzieci: co dobrego, co inaczej?

7. Zabawa ruchowa „Moje ciało słyszy i czuje”

Prowadzący prosi uczestników, aby znaleźli sobie dowolne miejsce w sali, tak aby mieli wokół siebie nieskrępowaną przestrzeń. Na podłodze umieszcza różne zdjęcia (załącznik nr 2) Następnie kieruje słowa:

- a. Wsłuchaj się w to, co dzieje się za oknem.

Skieruj swoją uwagę na wszystkie dźwięki, które słyszysz. Teraz podejdź do okna. Skoncentruj się na tym, co widzisz. Pomyśl przez chwilę, co teraz czujesz, co myślisz.

- b. Sekwencja ruchowo-czuciowa:

- posłuchaj dźwięków w sali,
- zamknij na chwilę oczy, skup się na tym jakie zapachy do Ciebie docierają, pomyśl czy są one dla Ciebie przyjemne czy nieprzyjemne, otwórz oczy, tupnij 3 razy,
- odwróć się za siebie, co tam widzisz?,

- policz osoby w sali.
- c. Poszukiwanie gestu psychologicznego.

Nauczyciel prosi uczestników, aby spacerowali po sali. Kiedy zatrzymają się przy zdjęciu, powolnymi ruchami ilustrują napotkaną fotografię. Doświadczenie należy przeprowadzić tak, aby każdy uczestnik mógł zilustrować ruchowo każdą fotografię.

8. Zakończenie zajęć: Moje emocje na „tu i teraz” – rundka zamykająca

Nauczyciel rozkłada przed uczestnikami kolorowe chusty lub różnokolorowe kartki. Prosi uczestników, aby wybrali jedną, która najbardziej odzwierciedla ich nastrój/emocje w tej chwili.

Następnie zegnamy się zdaniem:

„Wybrałem kolor..., ponieważ podczas zajęć czułem się...”

Uwagi:

1. Po wprowadzeniu kontraktu informujemy uczestników grupy, iż stosowanie zasad podczas zajęć jest ważne i stanowi osiągnięcie.
2. Nauczyciel pozostawia wprowadzone zapisy w miejscu widocznym, pamięta również, iż każde zajęcia rozpoczynają się od przypomnienia kontraktu.

Trening umiejętności społecznych – „Moje kompetencje”

Scenariusz zajęć

Wprowadzenie

Samoświadomość stanowi istotny element relacji z innymi. Wiedza dotycząca zasobów własnych kompetencji i umiejętności pozwala tworzyć interakcje z ludźmi. Ćwiczenia zaproponowane w tej części, pozwalają na autodiagnozę, a także refleksję nad sobą samym. Mogą być też pomocne w diagnozie funkcjonalnej uczestników.

Przebieg zajęć

1. Przywitanie, przypomnienie zasad kontraktu

Prowadzący wita wszystkich uczestników zajęć. Wskazuje konkretne osoby z grupy, aby przypomniały zasady kontraktu. Jedna osoba przedstawia jedną zasadę.

2. Ćwiczenie: „Konferencja prasowa”

Trener prosi, aby uczestnicy podzielili się na dwie grupy. Następnie wyjaśnia zasady i reguły zabawy: „za chwilę wylosujecie role, które będziecie odgrywać. Członkowie grupy 1 będą przedstawicielami różnych zawodów, zaś grupy 2 – dziennikarzy”. Następnie, prowadzący zwraca się do przedstawicieli zawodów: „Wyobraźcie sobie, że wspólnie lecieliście samolotem. Dotarliście nim na zupełnie inną planetę. Nie było Was bardzo długo na Ziemi. Jednak udało się Wam wrócić. I właśnie za chwilę odbędzie się konferencja prasowa. Wszyscy ludzie są ciekawi, gdzie byliście i co robiliście”. Teraz należy skierować słowa do dziennikarzy: „wasze zadanie polega na tym, aby zadawać różne pytania, aby móc dowiedzieć się, jakie prace wykonywali przedstawiciele grupy 1”.

Dodatkowe informacje:

- a. prowadzący układa na środku sali krzesła (naprzeciw siebie).

Po jednej stronie siadają dziennikarze, po drugiej pasażerowie samolotu.

- b. podczas konferencji prasowej należy zwrócić uwagę uczestnikom zabawy, aby przestrzegali zasad i kultury rozmowy.
- c. zabawa kończy się w chwili, kiedy członkowie grupy 1 odgadną jakie media reprezentują dziennikarze, zaś dziennikarze ujawnią jakie zawody wykonywali członkowie grupy 2.

3. Samoświadomość. Praca własna

Prowadzący rozdaje uczestnikom Kartę pracy (załącznik nr 2). Następnie prowadzi rozmowę kierowaną. Podczas dialogu może wykorzystać pytania:

- a. co sprawiło Wam największą trudność podczas tego ćwiczenia?
- b. jakie czynności są Waszymi ulubionymi?
- c. których czynności nie lubicie?
- d. czy są jakieś czynności, których chcecie się nauczyć?
- e. co stoi na przeszkodzie, aby zdobyć nowe umiejętności?

Po tej części prowadzący zapisuje na karteczkach po jednej, wybranej przez uczestników ulubionej czynności (jedna czynność – jedna kartka) – załącznik nr 3.

Cała grupa na papierze wielkoformatowym rysuje duże drzewo, karteczki przyklejamy na koronie drzewa. Pracę zawieszamy w sali.

4. Ćwiczenie: „Prognoza pogody”

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Każda grupa otrzymuje to samo polecenie, aby narysować na papierze wielkoformatowym mapę pogody. Nie musi to być realistyczna ilustracja. Może zawierać elementy fantastyczne. Tutaj liczy się kreatywność. Po zakończeniu pracy, uczestnicy wybierają przedstawiciela swojej grupy. Następnie, prowadzący przydziela losowo role: dziennikarzy telewizyjnych, prasy i radia. Wydaje także instrukcję: za chwilę przedstawiciel grupy 1 zabierze na środek swoją mapę pogody. Nie będzie jednak na niej pracować, ponieważ otrzyma mapę grupy przeciwnej. Jego zadaniem będzie przedstawić prognozę pogody tak, jak gdyby uczestniczył w „castingu na prezentera”.

Po wykonaniu zadania, wszyscy uczestnicy zajęć dają pozytywny komunikat zwrotny prezenterowi w postaci: „Mógłbym Cię zatrudnić jako prezentera, ponieważ...”

5. Wizualizacja „Kraina złości”

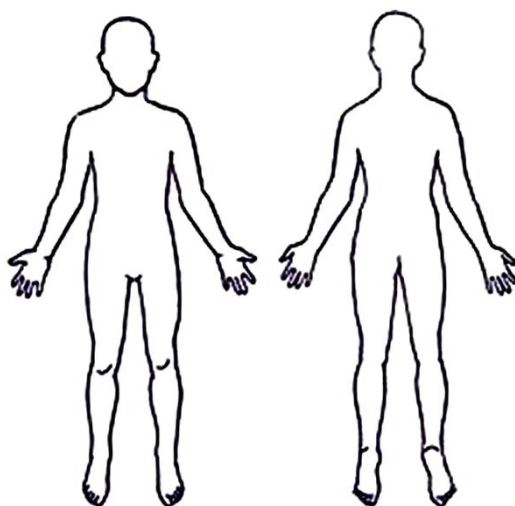
Prowadzący prosi, aby wszyscy zamknęli oczy. Następnie kieruje do nich słowa: „czasami dzieje się tak, że kiedy znajdziemy się w sytuacjach dla nas trudnych, stresujących, albo kiedy ktoś potraktuje nas inaczej, niż oczekiwaliśmy, wówczas może pojawić się emocja, którą nazywamy złość. Wyobraźcie sobie krainę, w której mieszkają ludzie potrząsający głowami, zaciskający dłonie w pięść, ściskający szczęki. Robią czasami złe miny, zaciskają usta, czasami aż syczą. Być może i Ty czasami jesteś w takiej krainie. Obserwujesz tam takich ludzi, albo sam doświadczasz tej emocji”.

6. Ćwiczenie: „Moja złość”

Trener zadaje uczestnikom pytania:

- co sądzicie o tym co Wam przed chwilą opowiedziałem?
- czy dobrze jest się złościć?
- kiedy ostatnio towarzyszyła Wam ta emocja?

Uczestnicy pracują na schemacie człowieka:



Załącznik nr 2

Co umiem robić?	Czego nie umiem robić?	Co lubię robić?
Co umiem robić, ale nie lubię tego wy- konywać?	Czego nie umiem robić, ale chciałbym się tego nauczyć?	Czego nie lubię ro- bić?

Załącznik nr 3

Co lubię robić w wol- nym czasie?	Co lubię robić z moimi przyjaciółmi?	Co lubię robić w szkole?
Co lubię robić samo- dzielnie?	Co lubię robić z innymi?	Co lubię robić w domu?

Tomasz Kuta – psycholog, logopeda, pedagog. Absolwent studiów z zakresu podstaw psychoterapii w Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Certyfikowany Trener Treningu Zastępowania Agresji, a także Trener Treningu Umiejętności Społecznych. Dyplomowany i certyfikowany arteterapeuta. Kieruje sekcją arteterapii klinicznej i artepsychoterapii Stowarzyszenia Arteterapeutów Polskich Kajros. Superwizor dla osób ubiegających się o certyfikat Edukatora Arteterapii SAP Kajros. Dyrektor ds. doskonalenia zawodowego Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego Instytut Edukacji Psychologii i Terapii w Gliwicach. Asystent w grupie pracowników badawczo-dydaktycznych Politechniki Krakowskiej (Centrum Pedagogiki i Psychologii). Psycholog w Akademickim Punkcie Konsultacji Psychologiczno-Pedagogicznych Politechniki Krakowskiej. W 2020 opracował program terapeutyczny ARTE TUS wykorzystujący techniki arteterapeutyczne w treningu umiejętności społecznych. W chwili obecnej szkoli psychologów i pedagogów w całej Polsce. Ukończenie kursu daje uprawnienia do prowadzenia zajęć tą metodą (nie daje uprawnień do prowadzenia szkoleń w tym zakresie).

Dzieci z Ukrainy. Jak dobrze być z nimi w szkole. Doświadczenia i perspektywy

Prezentacja przedstawiona podczas pierwszej opolskiej konferencji arteterapeutycznej w 2023 r. przez dr hab. Annę Cierpkę pt. „Arteterapia w budowaniu akceptacji zrozumienia i empatii w kryzysie uchodźczym” dotyczyła podsumowania doświadczeń zebranych w trakcie prowadzenia webinarów „Dzieci z Ukrainy. Jak dobrze być z nimi w szkole?”. Spotkania, prowadzone pod egidą Wydziału Psychologii UW, kierowane były do nauczycieli, opiekunów, wychowawców i innych dorosłych zaangażowanych w pomoc dzieciom, które wraz z rodzinami (lub bez nich) znalazły się w Polsce w wyniku wojny. W sumie odbyło się 10 spotkań dla wszystkich zainteresowanych – wsparcia potrzebowali zarówno studenci, jak i nauczyciele oraz wolontariusze. Aktualnie prowadzone są kolejne webinaria, w ramach projektu „Uniwersytet Warszawski dla Ukrainy”. Koordynatorkami webinarów są: dr hab. Anna Cierpka, anna.cierpka@psych.uw.edu.pl, dr Karolina Małek, kmałek@psych.uw.edu.pl

Zapraszamy Państwa do skorzystania z bezpłatnych materiałów, zgromadzonych przez nas w trakcie spotkań, link poniżej:
<http://psych.uw.edu.pl/dzieci-z-ukrainy-jak-dobrze-byc-z-nimi-w-szkole/>

W sekcji „Archiwum spotkań” znajdziecie linki do nagrań oraz prezentacje do pobrania. W sekcji „Polecane materiały” znajdziecie zebrane przez nas dodatkowe pomoce – materiały przydatne w pracy z dziećmi i nie tylko.

Zaglądamy na stronę, pracujemy nad umieszczeniem materiałów z aktualnych webinarów, tym razem skoncentrowanych na dostarczaniu aplikacyjnej wiedzy oraz wspieraniu rodziców i opiekunów z Ukrainy, którzy mierzą się z koniecznością zapewnienia możliwości edukacji i opieki nad dziećmi z doświadczeniem traumy wojennej, własną trudną i złożoną sytuacją życiową, kontaktem z polskim systemem oświaty oraz doświadczeniem trudów adaptacji do nowej rzeczywistości.

Dr hab. Anna Cierpka – psycholog, dr hab. nauk społecznych, adiunkt Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, kierownik studiów doktoranckich. W pracy naukowej interesuje się rodziną jako środowiskiem rozwoju i wychowania oraz tematyką narracji. Autorka wielu artykułów poświęconych psychologii narracyjnej, współredaktor książek „Narracja: koncepcje i badania psychologiczne” oraz „Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza”. Autorka książki „Tożsamość i narracje w relacjach rodzinnych” oraz współautorka książki „Rodzinne uwarunkowania kreatywności”. Posiada ponad dwudziestoletnie doświadczenie jako psycholog praktyk. Zajmuje się pomocą psychologiczną w sytuacjach kryzysów życiowych, problemów dotyczących relacji w parze i w rodzinie, problemów wychowawczych, a także wspieraniem rozwoju osobowości. Wykorzystuje w pracy założenia psychologii pozytywnej, terapii systemowej oraz terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Członek Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Rozwoju Człowieka oraz Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Polecane materiały dla nauczycieli pracujących z dziećmi ukraińskimi

W zasobach Internetu dostępne są materiały wspierające uczniów z doświadczeniem migracji, których jest coraz więcej w naszych szkołach. W związku z działaniami wojennymi prowadzonymi na terenie Ukrainy, w okresie od 24 lutego 2022 r. najwięcej w polskich szkołach pojawiło się uczniów ukraińskich (ok. 150 tys.)¹⁶. To doświadczenie niespotykane na skalę międzynarodową. Po dwóch latach od eskalacji wojny jesteśmy w innym miejscu – Polska szkoła trwale stała się wielokulturowa i taką pozostanie.

W niniejszym wykazie przedstawiam bazę materiałów dostępnych w Internecie wspomagających pracę z uczniem o doświadczeniu migracyjnym, posiadających statut uchodźczy, dotyczących nauczania, nauki języka, pomocy w komunikacji, propozycji form spędzania czasu, tworzenia zajęć integracyjnych. Znajdą tu Państwo publikacje oraz linki do stron instytucji i organizacji zajmujących się tematyką migracji i różnorodności kulturowej, zwłaszcza uchodźczej.

Dla ułatwienia wyodrębniłam następujące bloki tematyczne:

¹⁶ Raport „Uczniowie i uczennice z Ukrainy w polskiej szkole – rok szkolny 2023/24” Ogólnopolskie Centrum Edukacji we współpracy z Funduszem Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF), dostępny w Internecie: https://ceo.org.pl/wp-content/uploads/2024/10/UKR-uczniowie-w-PL-szkole_raport-CEO_UNICEF_PL-1.pdf [dostęp: 27.01.2025]

- I. Podstawy prawne – ustawy, rozporządzenia oraz dokumenty międzynarodowe regulujące sytuację osób migrujących.
- II. Materiały z ukraińskiej szkoły – do nauczania zdalnego.
- III. Pomoce do edukacji, nauka języka, pomoc w komunikacji.
- IV. Materiały do zajęć integracyjnych.
- V. Materiały edukacyjne przygotowane przez wydawnictwa i fundacje.
- VI. Spędzanie czasu i rozrywka – materiały po ukraińsku (gry, filmy, bajki – do oglądania, słuchania i czytania)
- VII. Publikacje dla nauczycieli.
- VIII. Wsparcie psychologiczne dla nauczycieli, wolontariuszy, dzieci i rodziców
- IX. Pomoc psychologiczna dla uchodźców.

I. Podstawy prawne

Ustawy

- Ustawa z dnia 8 czerwca 2022 r. o zmianie ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa oraz niektórych innych ustaw:
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20220001383/O/D20221383.pdf> [dostęp: 20.01.2025]
- Ustawa z dn. 15 maja 2024 r. o zmianie pomocy obywatelom Ukrainy z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa oraz niektórych innych ustaw - Dz. U. 2024, poz. 854:
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20240000854> [dostęp: 20.01.2025]
- Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa:
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20220000583/O/D20220583.pdf> [dostęp: 20.01.2025]

Rozporządzenia

- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 13 lipca 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie organizacji kształcenia, wychowania i opieki dzieci i młodzieży będących obywatelami Ukrainy:
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20230001367>
[dostęp: 20.01.2025]
- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 11 sierpnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie organizacji kształcenia, wychowania i opieki dzieci i młodzieży będących obywatelami Ukrainy:
<https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/rpo-mein-problemy-edukacja-uczniowie-ukraina-odpowiedz> [dostęp: 20.01.2025]
- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 13 maja 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie organizacji kształcenia, wychowania i opieki dzieci i młodzieży będących obywatelami Ukrainy:
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20220001047/O/D20221047.pdf> [dostęp: 23.01.2025]
- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 8 kwietnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie organizacji kształcenia, wychowania i opieki dzieci i młodzieży będących obywatelami Ukrainy:
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20220000795/O/D20220795.pdf> [dostęp: 23.01.2025]
- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 21 marca 2022 r. w sprawie organizacji kształcenia, wychowania i opieki dzieci i młodzieży będących obywatelami Ukrainy:
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20220000645/O/D20220645.pdf> [dostęp: 23.01.2025]
- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 10 marca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie kształcenia osób niebędących obywatelami polskimi oraz osób będących obywatelami polskimi, które pobierały naukę w szkołach funkcjonujących w systemach oświaty innych państw:
<https://www.prawo.vulcan.edu.pl/przegdok.asp?qdatprz=akt&qplikid=4409>
[dostęp: 23.01.2025]

- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 9 marca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowej organizacji publicznych szkół i publicznych przedszkoli:
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220000566>
[dostęp: 23.01.2025]

Inne

- Obowiązek szkolny a nauka zdalna w Ukrainie:
<https://www.prawo.pl/oswiata/obowiazek-szkolny-a-zdalna-nauka-w-ukrainie,514199.html> [dostęp: 23.01.2025]
- Podstawy prawne regulujące prawa dziecka z doświadczeniem migracji do nauki i poszanowania jego odrębności kulturowej:
<https://www.metis.pl/content/view/3682/1/> [dostęp: 25.01.2025]
- Raport NIK Kształcenie dzieci rodziców powracających do kraju oraz dzieci cudzoziemców: <https://www.nik.gov.pl/plik/id,22685,vp,25384.pdf>
[dostęp: 26.01.2025]
- Zasady uczestnictwa w lekcjach języka polskiego jako obcego:
<https://nadzor-pedagogiczny.pl/porada/czy-rodzic-dziecka-uchodzczy-z-ukrainy-moze-zrezygn/15324> [dostęp: 25.01.2025]

II. Materiały z ukraińskiej szkoły – do nauczania zdalnego

- Ministerstwo Edukacji i Nauki Ukrainy opracowało plan lekcji zdalnych dla każdej klasy na 2 tygodnie do przodu wraz z filmikami do każdej lekcji. Harmonogram jest dostępny pod linkiem:
<https://mon.gov.ua/ua/vseukrayinskij-rozklad> [dostęp: 26.01.2025]
- Ukraińskie programy nauczania (jeśli ktoś potrzebuje zorientowania się z czym przychodzą uczniowie): <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi> [dostęp: 20.01.2025]

- Ogólnoukraińska szkoła online – Lekcje wideo, testy i zadania dla uczniów klas 5-11: <https://lms.e-school.net.ua/> [dostęp: 25.01.2025]
- Szkoła online: <https://szkolaonline.klanza.pl/pl/> [dostęp: 25.01.2025]
- Szkoła online: <https://fundacja.orange.pl/aktualnosci/arttykul/szkola-online-dla-dzieci-z-ukrainy> [dostęp: 25.01.2025]
- Podręczniki z ukraińskiej szkoły w wersji on-line: <https://lib.imzo.gov.ua/yelektronn-vers-pdruchnikv/> [dostęp: 25.01.2025]

III. Pomoce do edukacji, nauka języka, pomoc w komunikacji (podręczniki, kursy, rozmówki video)

- Bajka do nauki czytania ukraińskiej cyrylicy: <https://ukrainski.online/blog/nauka-ukraiskiego-alfabetu> [dostęp: 26.01.2025]
- Baza pomocy językowych, m.in.: jak czytać ukraińską cyrylicę, materiały do samodzielnej nauki ukraińskiego: <https://www.jezykowekontrowersje.pl/pomoc-jezykowa/> [dostęp: 25.01.2025]
- Cyfrowa biblioteka ukraińskiej literatury: <https://www.ukrplib.com.ua> [dostęp: 25.01.2025]
- Easy Polish (kanał na portalu YouTube) <https://www.youtube.com/c/EasyPolish> [dostęp: 25.01.2025]
- Easy Languages – Ukrainian (kanał na portalu YouTube): <https://www.youtube.com/c/learnlanguages/search?query=ukrainian> [dostęp: 25.01.2025]
- Kurs audio języka ukraińskiego: <https://a1.edu.pl/lekcje-ukrainskiego-2> [dostęp: 26.01.2025]

- Materiały dydaktyczne Urzędu ds. Cudzoziemców: Materiały dydaktyczne do nauki języka polskiego – dla ukraińskich dzieci:
<https://www.gov.pl/web/udsc/materiały-dydaktyczne-do-nauki-jezyka-polskiego---dla-dzieci> [dostęp: 20.01.2025]
- Plansze do komunikacji „palcowej”:
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=493354305743453&id=101201214958766 [dostęp: 25.01.2025]
- Pomoce do edukacji wczesnoszkolnej (darmowe, ale wymagają logowania, zawierają fiszki z ukraińskimi słówkami dla nauczycieli i uczniów, dyktanda rysunkowe, gry w języku polsko-ukraińskim):
<https://zmalujmyrazem.pl/szukaj?q=Ukraina> [dostęp: 25.01.2025]
- Podręczniki do nauki języka polskiego jako obcego; różne poziomy; do pobrania lub zamówienia wersji papierowej:
<https://odnswp.pl/2022/09/05/jezyk-polski-bez-granic> [dostęp: 25.01.2025]
- Podręcznik do nauki języka polskiego jako obcego „A to polski właśnie”:
<https://pol.org.pl/a-to-polski-wlasnie-pobierz-podrecznik/>
[dostęp: 25.01.2025]
- Praktyczny SZKOLNY słowniczek polsko-ukraiński, wersja 2 rozszerzona:
<https://drive.google.com/file/d/1zsOMVwykHEFDjFAAAGV-P0m4MM0X1Wrc/view> [dostęp: 25.01.2025]
Zawiera słowa podzielone na kategorie „matematyka”, „chemia”, „biologia”... oraz m.in. typowe polecenia z ćwiczeń i sprawdzianów.
- „Raz, dwa, trzy i po polsku mówisz Ty!” Podręcznik do nauki języka polskiego dla dzieci na Ukrainie: <https://wid.org.pl/podrecznik/>
[dostęp: 25.01.2025]
- Rozmówki ukraińsko-polskie i nagrania MP3:
<https://www.jezykiobce.pl/content/186-solidarni-z-ukraina>
[dostęp: 25.01.2025]
- Rozmówki ukraińsko-polskie: <https://www.empik.com/solidarni-z-ukraina>
[dostęp: 27.01.2025]

- Słowniczek dla osób prowadzących zajęcia z dziećmi z Ukrainy:
<https://drive.google.com/file/d/12xBz3HU8YlqZ9eQ9Lyemt303cZzrUHpO/view> [dostęp: 23.01.2025]
- Ukraińskie bajki narodowe w interpretacji wybitnych ukraińskich artystów: <https://www.rdc.pl/informacje/ukrainskie-bajki-w-rdc-czytaja-ukrainscy-artysci> [dostęp: 23.01.2025]

Video z rozmówkami polskimi (poziom podstawowy):

https://www.sjkip.us.edu.pl/pl/publikacje/e-nauczanie/polski-dla-pocztakujacych/?utm_source=pocket_mylist [dostęp: 24.01.2025]

- Wielojęzyczna platforma do nauki języka polskiego:
<https://polski.info/?hl=pl> [dostęp: 25.01.2025]

Zeszyty ćwiczeń dotyczące kultury ukraińskiej, seria „Glina”:

<https://brustury.com.ua/> [dostęp: 24.01.2025]

IV. Zajęcia integracyjne z dziećmi z Ukrainy

- Przewodnik po polskiej szkole dla uczniów z Ukrainy pt. „Witaj w szkole” – zawierający podstawowe słownictwo i zwroty związane z życiem szkoły, które ułatwią komunikację między nauczycielami a uczniami. Do przewodnika dodano uproszczoną wymowę: <https://ko-gorzow.edu.pl/przewodnik-po-polskiej-szkole-dla-uczniow-z-ukrainy/> [dostęp: 25.01.2025]
- Arkusze do wykorzystania na zajęciach adaptacyjnych, integracyjnych lub godzinach wychowawczych: https://childdevelop-com-ua.translate.goog/worksheets/tag-emotional_intellect-skills-sortpop/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=pl&_x_tr_hl=pl&_x_tr_pto=wapp [dostęp: 25.01.2025]
- Karty pracy z poleceniami w dwóch wersjach językowych „Chcemy Was poznać”: dla dzieci młodszych:
https://drive.google.com/file/d/1Uu4aQ_kR8p73gEA-dYPpSiXsQEE1y7p/view [dostęp: 26.01.2025]

i dla dzieci starszych: <https://drive.google.com/file/d/1gMjkrCeJFyi-2VcI-PLROZhlMnL8EJtHd/view> [dostęp: 25.01.2025]

- Kolorowanki – materiały do zabaw:
https://drive.google.com/file/d/1ehXrMSV4hDiz3mh_B4VFU85PWplrwJ-b/view [dostęp: 25.01.2025]
<https://nk.com.pl/do-pobrania-materialy-do-zabaw/info.html> [dostęp: 25.01.2025]
https://www.trasadlabobasa.pl/tab/legenda/kolorowanki_krakowskie_legendy_w_jezyku_ukrainskim_dla_dzieci_/676 [dostęp: 25.01.2025]
<https://mamykreatywne.pl/materialy-polsko-ukrainskie> [dostęp: 25.01.2025]
- Kolorowanki na podstawie książek wydawnictwa Dwie Siostry:
<https://wydawnictwodwiesiostry.pl/materialy-edukacyjne/dla-dzieci-i-rodzicow/materialy-w-jezyku-ukrainskim> [dostęp: 23.01.2025]
- Kolorowanki, karty pracy i zabaw:
<https://miastodzieci.pl/czytelnia/materialy-edukacyjne-po-ukrainsku-najwiekszy-zbior-kolorowanek-kart-pracy-i-zabaw-dla-dzieci/> [dostęp: 27.01.2025]
- Książki i podręczniki do nauki języka ukraińskiego:
<https://bookland.com.pl/nauka-jezykow/ukrainski> [dostęp: 26.01.2025]
- Specjalny numer „Kosmosu dla dziewczynek” na powitanie dzieci z Ukrainy (7+) we dwóch wersjach językowych: wersja polska
https://kosmosdladziewczynek.pl/wp-content/uploads/2022/03/pdf_dla_ukrainy_PL.pdf
i wersja ukraińska: https://kosmosdladziewczynek.pl/wp-content/uploads/2022/03/pdf_dla_ukrainy_UKR.pdf [dostęp: 26.01.2025]
- Tematy do rozmów przygotowane przez Unię Metropolii Polskich i Fundację Kocham Polskę. Dwa komplety identycznych kart pracy i zadań w wersji polskiej:
https://metropolie.pl/fileadmin/news/2022/03/tematy_do_rozmow_cz_1_PL.pdf [dostęp: 25.01.2025]

i ukraińskiej (klasy 4-8): <https://drive.google.com/file/d/1gMjkrCeJFyi-2VciPLROZhlMnL8EJtHd/view> [dostęp: 25.01.2025]

(Pomysły są fajne i niekrępujące, np. klasa ma głosować na ulubione pierogi)

V. Materiały edukacyjne przygotowane przez wydawnictwa i fundacje (np. książki, kolorowanki, ćwiczenia do lektur) dla dzieci w języku ukraińskim

- Bezpłatna biblioteka cyfrowa z literaturą w języku ukraińskim: <https://1lib.pl/s/%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B8> [dostęp: 22.01.2025]
- Książki elektroniczne dla dzieci po ukraińsku od KNIGO GO (różne formaty, można m.in. zapisać książki jako rtf na komputerze): <https://knigogo.top/zhanri/dityachi-knigi/> [dostęp: 20.01.2025]
- Ukraińskie wydawnictwo Stary Lew udostępniło bezpłatnie 6 e-booków dla dzieci.
Uwaga! tutaj wymagana jest rejestracja i m.in. podanie numeru telefonu, na który przychodzi kod umożliwiający zalogowanie się i pobranie ebooków: <https://starylev.com.ua/promotion/elektronni-dytyaci-knygy-bezkostovno> [dostęp: 23.01.2025]
- 70 darmowych książek dla dzieci w języku ukraińskim – lista na portalu lustro biblioteki.pl: <https://lustrobiblioteki.pl/2022/03/70-darmowych-ksiazek-dla-dzieci-w-jezyku-ukrainskim-do-pobrania/> [dostęp: 29.01.2025]
- Darmowe książki dla dzieci po ukraińsku w formie do pobrania na czytniki e-booków: <https://starylev.com.ua/promotion/elektronni-dytyaci-knygy-bezkostovno> [dostęp: 29.01.2025]
- Darmowe książki dla dzieci po ukraińsku z podziałem na grupy wiekowe: <https://www.barabooka.com.ua/yak-dopomagati-dityam-u-zamknenu-prostori/> [dostęp: 29.01.2025]

- Fundacja Osvitoria – zbiór bajeczek i opowieści po ukraińsku:
<https://osvitoria.media/opinions/knyzhka-zaspokoyuye-shho-pochytaty-dytyni-poky-tryvaye-vijna/> [dostęp: 23.01.2025]
- Pomoc dla Ukrainy – edukacja – zestaw informacji i materiałów:
<https://fed.org.pl/pomoc-dla-ukrainy-edukacja> [dostęp: 29.01.2025]
- Razem w szkole. Słowniczek pojęć z wielu przedmiotów: <https://pp.one/> [dostęp: 25.01.2025]
- Strona z ludowymi bajkami i tradycyjnymi historyjkami ukraińskimi – teksty dostępne bezpośrednio na stronie internetowej, po kliknięciu w link. Należy jedynie wybrać właściwą kategorię wyszukiwania – ukraińskie opowieści ludowe lub opowieści autorów ukraińskich:
<https://svit-kazok.info/> [dostęp: 28.01.2025]
- Wydawnictwo Egmont udostępnia komiks „Kajko i Kokosz” „Великий турпір”. Publikację można czytać online: w przeglądarce lub aplikacji ISSU
<https://wydawnictwoegmont.pl/aktualnosci/%d0%ba%d0%b0%d0%b9%d0%ba%d0%be-%d1%82%d0%b0-%d0%ba%d0%be%d0%ba%d0%be%d1%88-%d0%b2%d0%b5%d0%bb%d0%b8%d0%ba%d0%b8%d0%b9-%d1%82%d1%83%d1%80%d0%bd%d1%96%d1%80/> [dostęp: 20.01.2025]
- Wydawnictwo Barabooka udostępnia e-booki z bajkami dla dzieci w języku ukraińskim w formacie pdf: <https://www.barabooka.com.ua/yak-dopomagati-dityam-u-zamknenu-prostori/> [dostęp: 26.01.2025]
- Wydawnictwo Starego Lwa – 30 e-booków dla dzieci:
<https://starylev.com.ua/promotion/elektronni-dytyaci-knygy-bezkostovno> [dostęp: 25.01.2025]
- Wydawnictwo: Dwie Siostry – materiały edukacyjne w języku ukraińskim:
<https://wydawnictwodwiesiostry.pl/materiały-edukacyjne/dla-dzieci-i-rodzicow/materiały-w-jezyku-ukrainskim> [dostęp: 27.01.2025]
- Wydawnictwo Warabooka – bajki w języku ukraińskim dla dzieci w różnym wieku (3+, 6+, 9+): <https://www.barabooka.com.ua/yak-dopomagati-dityam-u-zamknenu-prostori/> [dostęp: 27.01.2025]

- Wydawnictwo Warawooka – bajki w języku ukraińskim dla dzieci w różnym wieku (3+, 6+, 9+): <https://www.barabooka.com.ua/yak-dopomagati-dityam-u-zamknenu-prostori/> [dostęp: 26.01.2025]
- Świat bajek – ludowe baśnie w języku ukraińskim dla dzieci (do czytania na stronie internetowej): <https://svit-kazok.info/> [dostęp: 26.01.2025]

VI. Spędzanie czasu i rozrywka – materiały po ukraińsku (gry, filmy, bajki – do oglądania, słuchania i czytania)

- Gry planszowe wydawnictwa Granna: instrukcje do gier po ukraińsku, możliwość zakupu wersji ukraińskich: <https://sklep.granna.pl/gry-po-ukrainsku> [dostęp: 25.01.2025]
- Stale aktualizowana baza książek po ukraińsku do pobrania: <https://cyfrowydialog.pl/blog/moc-opowieści-baza-bezplatnych-ksiazek-dzieciacych-po-ukrainsku/> (moc opowieści) [dostęp: 25.01.2025]
- Bajki i filmy dla dzieci w języku ukraińskim: <https://www.nowehoryzonty.pl/ukraina.s> [dostęp: 25.01.2025]
- Lista bajek dla dzieci w języku ukraińskim w serwisie Netflix: <https://geex.x-kom.pl/lifestyle/bajki-filmy-seriale-w-jezyku-ukrainskim-netflix/> [dostęp: 22.01.2025]
- Bajki ukraińskie do słuchania, dostępne na serwisie „Mamo, To Ja”, powstałe we współpracy z Weroniką Marczuk. Aktorka czyta bajki w języku ukraińskim. Wszystkie nagrania są dostępne za darmo na kanale YouTube: Wśród bajek znalazły się: „Bajka o samolocie ratunkowym”, „Bajka o wilku”, „Wiersze dla dzieci”, „Bajka o wilku” po ukraińsku, czyta Weronika Marczuk
- Bajki ukraińskie lub z ukraińskim dubbingiem, lub napisami w Player.pl (bez logowania): „Kung Fu Panda: legenda o niezwykłości”, odcinki 1-26 „Dora poznaje świat”, sezon 1 i sezon 2, „Psi Patrol”, sezon 1, 2 i 5 „Spongebob Kanciastoporty”, sezon 9, 10 i 11 [dostęp: 25.01.2025]

- Bajki w języku ukraińskim na stronie eabc.tvp.pl pod linkiem: <https://abc.tvp.pl/58929627/a-io>, a także na pasmach wirtualnego kanału TVP ABC 2 (za pośrednictwem aplikacji mobilnej TVP GO) [dostęp: 25.01.2025]
- Bajki ukraińskie na Netflix: m.in. „Barbie, Dolphin Magic”, „Dzieciak Rządzi: Znowu w grze” (sezony od 1 do 4), „Enola Holmes” – film dla młodzieży, „My Little Pony”, „Ohana: Najcenniejszy skarb” – film, „Park Jurajski: Obóz Kredowy” (sezony od 1 do 4), „Pokemon – podróże”, „Pokemon – Sekrety dżungli”, „Na ratunek” – film „The Umbrella Academy” (sezon 1 i 2), „Wyprawa na księżyc”, „Wysoka Dziewczyna” (1 i 2)
- Bajki po ukraińsku – kanał Youtube: Казки українською – bajki po ukraińsku (kanał na portalu YouTube) <https://www.youtube.com/c/Казкиукраїнською/videos> [dostęp: 26.01.2025]
- „Basia” Zofii Staneckiej – książka uwielbiana przez dzieci w Polsce: https://basia.com.pl/czesc_jestem_basia/ [dostęp: 26.01.2025]
- Kicia Kocia mówi „Dzień dobry!” po ukraińsku – bajka po ukraińsku z serii Kicia Kocia Anity Głowińskiej: <https://www.mediarodzina.pl/produkt/kicia-kocia-mowi-dzien-dobry-ksiazka-cegielka/> [dostęp: 26.01.2025]
- Ola, Borys i nowi przyjaciele i Оля, Бориско та їхні нові друзі – publikacja autorstwa Justyny Ziółkowskiej z Wydziału Psychologii we Wrocławiu i Uniwersytetu SWPS oraz Dariusza Gałasińskiego z Centrum Interdyscyplinarnych Badań nad Zdrowiem i Chorobą z Uniwersytetu Wrocławskiego: <https://wuwr.com.pl/wp-content/uploads/2022/03/Ola-Borys-i-nowi-priyiaciele-PL.pdf> [dostęp: 26.01.2025]

VII. Publikacje dla nauczycieli

- Baza materiałów do pracy z dziećmi. Dla dzieci z doświadczeniem uchodźczym, dla polskich rodzin goszczących, dla rodziców i nauczycieli: <https://dominikabrychcy.notion.site/DARMOWE-MATERIA-Y-DO->

PRACY-Z-DZIE-MI-edba11a42d3743caafe25e0ffacc0a42

[dostęp: 26.01.2025]

- Materiały dydaktyczne dla nauczycieli. Poruszanie kwestii uchodźców w klasie: <https://www.unhcr.org/pl/317-dlanauczycieli.html>
[dostęp: 26.01.2025]
- Materiały edukacyjne MEN do wykorzystania w pracy z uczniami z Ukrainy: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/materiały-edukacyjne-do-wykorzystania-w-pracy-z-uczniemi-z-ukrainy>
[dostęp: 26.01.2025]
- Materiały dydaktyczne Urzędu ds. Cudzoziemców: Materiały dydaktyczne do nauki języka polskiego – dla ukraińskich dzieci:
<https://www.gov.pl/web/udsc/materiały-dydaktyczne-do-nauki-jezyka-polskiego---dla-dzieci> [dostęp: 26.01.2025]
- Podstawy języka ukraińskiego dla nauczycieli:
https://www.youtube.com/watch?v=WL19_RSQ1tI [dostęp: 26.01.2025]
- Poradniki dla nauczycieli pracujących w szkołach z dziećmi z Ukrainy:
<https://szkolaedukacji.pl/ukrainscy-uczniowie> [dostęp: 26.01.2025]
- Praca z dziećmi ukraińskimi, oprac. Karolina Prudło:
<https://platformamm.pl/article/52440/praca-nauczyciela-z-dziecmi-ukrainskimi> [dostęp: 26.01.2025]
- Scenariusze zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych oraz projektów uczniowskich i programu nauczania języka polskiego jako obcego/drugiego powstały w ramach projektów, Fundacja Emic:
<https://emic.com.pl/zaangazuj-sie/edukacja/scenariusze-lekcji/>
[dostęp: 26.01.2025]
- Anna Młynarczuk-Sokołowska, Katarzyna Szostak-Król, Językowa podróż po Polsce, poradnik metodyczny z programem nauczania języka polskiego jako obcego (pdf):
https://udsc.gov.pl/wp-content/uploads/2020/06/Poradnik-metodyczny_small.pdf [dostęp: 25.01.2025]

- Małgorzata Pamuła-Behrens, Marta Szymańska, Adaptacja ramowego programu nauki języka polskiego dla potrzeb przygotowania "Programu nauczania języka polskiego jako drugiego dla oddziałów przygotowawczych w szkołach podstawowych" (pdf):
<https://fundacjareja.eu/wp-content/uploads/2015/11/Adaptacja-ramowego-programu.pdf> [dostęp: 25.01.2025]
- Małgorzata Pamuła-Behrens, Marta Szymańska, Metodyka nauczania języka edukacji szkolnej uczniów z doświadczeniem migracji. Metoda JES-PL – matematyka (pdf):
<https://fundacjareja.eu/wp-content/uploads/2015/11/Metodyka-nauczania-je%C4%9A%C2%A8zyka-edukacji-szkolnej-uczni%C4%9A%C2%81w-z-dos%C4%9A%C2%81wiadczeniem-migracji.-Metoda-JES-PL-matematyka.pdf> [dostęp: 23.01.2025]

VIII. Wsparcie psychologiczne dla nauczycieli, wolontariuszy, dzieci i rodziców

- Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?:
<https://kosmosdladzieczyniek.pl/porta1-wiedzy/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie> [dostęp: 06.02.2025]
- Mindgram ze wsparciem psychologicznym w obliczu wojny w Ukrainie:
<https://mindgram.com/pl/blog/mindgram-wspiera-w-kryzysie/>
[dostęp: 22.01.2025]
- Poradnik na czas niepokoju (5 filmów video):
<https://psychologiawpraktyce.pl/poradnik-na-czas-niepokoju>
[dostęp: 22.01.2025]
<https://www.facebook.com/watch/?v=1577770659274745>
[dostęp: 22.01.2025]
<https://samorząd.gov.pl/web/gmina-wietrzychowice/badż-gotowy--poradnik-na-czas-kryzysu-i-wojny> [dostęp: 28.01.2025]
- Poradnik o traumie dla pacjenta w dwóch wersjach językowych: wersja polska: https://www.psychiatrzy.warszawa.pl/wp-content/uploads/2021/09/Broszura_trauma_Lundbeck_do_sieci.pdf, wersja ukraińska:

<https://www.psychiatrzy.warszawa.pl/wp-content/uploads/2022/03/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%94%D0%9B%D0%AF-%D0%9F%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%84%D0%9D%D0%A2%D0%86%D0%92-8-2.pdf>
[dostęp: 20.01.2025]

- Porozmawiajmy o wojnie w Ukrainie (film dla dzieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 12 min.):
<https://www.youtube.com/watch?v=nFTWd4hCPwQ> [dostęp: 20.01.2025]
Film można potraktować jak scenariusz rozmowy z klasą na ten temat.
- Webinar z dr Aleksandrą Piotrowską pt. „Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?”: <https://www.youtube.com/watch?v=z0XJgfd6Als> [dostęp: 20.01.2025]
- Zasoby nt. pomocy osobom objętym wojną w Ukrainie zgromadzone przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (m.in. liczne webinary): <https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/kompendium-zasobow-nt-pomocy-osobom-objety-m-wojna-w-ukrainie.html> [dostęp: 26.01.2025]

IX. Pomoc psychologiczna dla uchodźców

- +48 669 981 038 – bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim (telefon działa w poniedziałki od 16:00 do 20:00, w środy od 10:00 do 14:00 i w piątki od 14:00 do 18:00)
- 800 12 12 12 – telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka – pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży w języku ukraińskim i rosyjskim
- Obszerna baza danych pomocowych przygotowana przez Uniwersytet Warszawski: <https://psychologia-konsultanci.pl/wp-content/uploads/2022/03/UkrainaPomocPsychologicznaPublikowane.nowe-2.pdf> [dostęp: 24.01.2025]

Justyna Jurasz – prezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, nauczyciel bibliotekarz Opolskiego Centrum Edukacji Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Opolu, dydaktyk w WSB we Wrocławiu i WSZiA w Opolu w zakresie prowadzenia zajęć z biblioterapii, bibliotekoznawstwa, promocji czytelnictwa, przewodnicząca Opolskiego koła PTB, opiekun merytoryczny Opolskiego Centrum Biblioterapii, autorka wielu projektów czytelniczych, programów biblioterapeutycznych, publikacji z zakresu terapeutycznej funkcji książki, koordynator trzech sieci współpracy i samokształcenia dotyczących stosowania biblioterapii w procesie dydaktyczno-wychowawczym, organizator merytoryczny Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej (VIII edycji) i konferencji Arteterapeutycznej (II edycje).

Fotorelacja





Program konferencji

Arteterapia w procesie rozwoju psychospołecznego w środowisku wielokulturowym – II Opolska Konferencja Arteterapeutyczna

Organizator:

**Opolskie Centrum Edukacji Pedagogiczna
Biblioteka Wojewódzka w Opolu**

Termin: 4 czerwca 2024 r.

Miejsce: Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu, ul. Kościuszki 14

Program:

- | | |
|---------------|--|
| 10.00 – 10.05 | Otwarcie konferencji
Ireneusz Podolak (dyrektor Opolskiego Centrum Edukacji) |
| 10.05 – 10.35 | Lustro jest dobre na wszystko
prof. dr hab. Wiesław Karolak (Akademia Sztuk Pięknych
w Łodzi) |
| 10.35 – 11.05 | Muzykoterapia – bogactwo różnorodności.
Teoria, zastosowanie i praktyka
Agnieszka Sepioło (Akademia Muzyczna w Katowicach) |
| 11.05 – 11.30 | Taniec w edukacji i w terapii
dr Alicja Iwańska (choreografka w Domu Kultury w Ozimku,
Kolonowskim i Dobrzemiu Wielkim) |
| 11.30 – 12.30 | Rozwój psychospołeczny w środowisku wielokulturowym
<i>panel dyskusyjny</i> (moderator Tomasz Kuta,
paneliści: prof. dr hab. Wiesław Karolak, Barbara Karolak,
Agnieszka Sepioło, dr Edyta Antoniak-Kiedos, Regina Wolska) |

Blok warsztatowy:

13.00 – 14.00 – część pierwsza

Radość w tańcu – Regina Wolska (Uniwersytet SWPS)

Wszystko gra! Elementy muzykoterapii w praktyce

Agnieszka Sepioło (Akademia Muzyczna w Katowicach)

Biblioterapia dla dzieci i młodzieży w środowisku wielokulturowym

dr Edyta Antoniak-Kiedos (Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej)

Lustro jest dobre na wszystko

prof. dr hab. Wiesław Karolak i Barbara Karolak (Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi)

Trening umiejętności społecznych

Tomasz Kuta (Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej)

Mozaika wielokulturowa – malowanie na ekotorbie

Olga Shylenko (Młodzieżowy Dom Kultury w Opolu)

14.05 – 15.05 – część druga

Radość w tańcu Regina Wolska

Biblioterapia dla dzieci i młodzieży w środowisku wielokulturowym

dr Edyta Antoniak-Kiedos (Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej)

Wszystko gra! Elementy muzykoterapii w praktyce

Agnieszka Sepioło (Akademia Muzyczna w Katowicach)

Trening umiejętności społecznych

Tomasz Kuta (Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej)

Lustro jest dobre na wszystko

prof. dr hab. Wiesław Karolak i Barbara Karolak (Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi)

Każdy uczestnik konferencji mógł wziąć udział w dwóch wybranych warsztatach.

Udział w konferencji był bezpłatny, po wcześniejszym zarejestrowaniu.



Opolskie
Centrum
Edukacji



JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego



PEDAGOGICZNA
BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA
W OPOLE

ISBN 978-83-951737-8-3



9 788395 173783