

**PODSTAWY MUZYKOTERAPII, ARTETERAPII,  
CHOREOTERAPII Z ELEMENTAMI TECHNIK  
TWÓRCZEGO MYŚLENIA W PROCESIE  
TERAPEUTYCZNYM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH**

## **PROGRAM SZKOLENIA**

### **MODUŁ 1. PODSTAWY TERAPII PRZEZ MUZYKĘ, PLASTYKĘ I SZTUKĘ**

**10 godz.**

---

1. Arteterapia
2. Muzykoterapia
3. Terapia przez plastykę – program
4. Choreoterapia
5. Filmoterapia

### **MODUŁ 2. DOBROSTAN PSYCHICZNY - ZDROWIE A CHOROBA 11 godz.**

---

1. Czym jest zdrowie?
2. Czym jest edukacja zdrowotna?
3. Czynniki warunkujące zdrowie
4. Edukacja zdrowotna w różnych siedliskach
5. Promocja zdrowia
6. Zdrowie psychiczne

### **MODUŁ 3. WYBRANE PROBLEMY PSYCHIATRII I PSYCHOPATOLOGII 8 godz.**

---

1. Wywiad i zasady badania psychiatrycznego
2. Testy psychologiczne
3. Psychoterapia
4. Myślenie
5. Procesy emocjonalne

### **MODUŁ 4. TECHNIKI TWÓRCZEGO MYŚLENIA 8 godz.**

---

1. Twórcza rozgrzewka
2. Eksploracje
3. Kombinacje
4. Transformacje kreatywne
5. Myślenie lateralne i gimnastyka twórcza

## **CEL SZKOLENIA**

Celem szkolenia było przedstawienie podstaw muzykoterapii, arteterapii i choreografii z elementami technik twórczego myślenia w procesie terapeutycznym osób niepełnosprawnych. W szkoleniu zawarto również wiedzę z zakresu zagadnienia dobrostanu psychicznego, a także wybranych problemów psychiatrii i psychopatologii.

**LICZBA GODZIN: 37**

**MODUŁ 1. PODSTAWY TERAPII PRZEZ MUZYKĘ,  
PLASTYKĘ I SZTUKĘ**



## Lekcja 1

### Arteterapia

Dzisiejsze realia życia i sposób funkcjonowania społeczeństwa skutkują zaburzeniem kontaktów międzyludzkich, a powszechna technicyzacja i dehumanizacja otoczenia może często stawać się przyczyną nieprawidłowości w wewnętrznym rozwoju i kształtowaniu osobowości jednostki. Pojęcie „samotny w tłumie” jest znane nie tylko socjologom, specjalistom innych dziedzin, ale także wielu laikom. Zjawisko wyobcowania w społeczeństwie wydaje się mieć zdecydowanie zły wpływ na ogólne samopoczucie jednostki i na jej zdrowie psychiczne, co często objawia się brakiem wiary we własne możliwości i nieumiejętnością przyjęcia konkretnych ról społecznych.

Pomocna w tej sytuacji staje się arteterapia, czyli szeroko rzecz ujmując, terapia przez sztukę. Zwraca na to uwagę Ewelina Konieczna: „sztuka stanowi podstawę do wszelkich działań wychowawczych i estetycznych oraz moralnego rozwoju człowieka, a skierowanie uwagi praktyków na ten właśnie obszar wynika z braków w zakresie komunikacji, jakie sygnalizuje dzisiejsze społeczeństwo”. Celem arteterapii jest zatem dążenie do samookreślenia, samorealizacji i wyrażenia siebie w społeczeństwie. Swietłana Masgutowa twierdzi, że polega to na „pracy z przeżyciami i subiektywnymi znaczeniami, nadawanymi przez osobowość wydarzeniom, skutkom”.

Oddziaływanie poprzez twórczość może też pełnić inną rolę – może być sposobem odreagowywania konfliktów i wyrażania tłumionych emocji czy podświadomych lęków. Znana artystka Dorota Nieznalska powiedziała nawet w jednym z wywiadów: „dzięki sztuce sama odreagowuję to, co mnie spotkało wcześniej (...) sztuka może być swoistą terapią”. Pod względem kulturowym terapia przez sztukę może być dobrą metodą reedukacji czy korekcji myślenia jednostki na temat sztuki. Oznacza to zatem, że przy jej pomocy można przekształcić negatywne widzenie sztuki (np. uznanie jej za element dostępny i zrozumiały jedynie dla elit). Terapia służy więc do nie tylko do kształtowania społecznego, ale także emocjonalnego i intelektualnego.