

# Likovna terapija kot pomoč otrokom

✍ Irena Valdes



*Kako lahko otroku pomagamo, ko se znajde v težkem obdobju? Likovna terapija je ena od priznanih terapevtskih možnosti, ki je cenjena po svoji neinvazivnosti in učinkovitosti.*

*Otroci in mladostniki lahko s pomočjo likovnega ustvarjanja varno raziskujejo svoja čustva in iščejo rešitve, pri tem pa jih likovni terapevt usmerja, jim pomaga premagovati strahove ter spodbuja njihov razvoj.*

## Risba govori

**K**olikokrat ste gledali otrokovo risbo in se spraševali, kaj je želel sporočiti z njo? Če ste vzgojitelj, učitelj, starš, varuška ali pa imate tudi sicer pristen stik z otroki, boste zagotovo vedeli, o čem pišem. Zakaj mama na risbi nima rok? Zakaj figure plavajo po listu papirja, kot bi bile brez gravitacije? Zakaj otrok vedno riše spopade? Zakaj je vse narisano s črno barvico?

Otroka nevidna sila žene v likovno izražanje od trenutka, ko lahko v roki drži barvico. Radost ob ustvarjanju podpre notranja nuja po risanju, ki je prisotna v manjšem ali večjem obsegu pri prav vseh otrocih tja do pričetka adolescence. Likovnost je otroku lasten način izražanja, medij, v katerem se počuti udobno in gotovo. S pomočjo risbe in slike otrok izraža svoj fizični, čustveni in kognitivni razvoj. Izvedenci na tem področju lahko po risbi natančno določijo stopnjo razvoja, morebiten zaostanek ali pa čustveni problem in se s pomočjo likovnega izražanja lotijo terapevtskega procesa.



Foto: Peter Prebil

Ta oblika terapevtskega dela je imenovana likovna terapija in je vedno bolj iskana oblika terapije pri otrocih.

Že od začetka človeštva poznamo dokaze o obstoju likovnega ustvarjanja. Umetnost in ustvarjalnost nas torej spremljata že tisočletja, sta odraz duha civilizacij in izražata individualni razvoj.

“*Likovna terapija je izrazna terapija, pri kateri se s pomočjo likovnega medija (risanja, slikanja, plasticiranja, fotografije ...) išče rešitve za težave na psihološkem in psihosomatskem področju.*”

Nekje na Dunaju je pred več kot sto leti tudi oče moderne psihologije S. Freud prepoznal psihološko pomembnost tega človeku lastnega aspekta

izražanja s pomočjo umetnosti in si je med terapijo pogosto pomagal s tolmačenjem nezavednega v risbah pacientov. Njegov učenec C. G. Jung pa je likovnosti priznal tudi terapevtsko vrednost, saj je na lastnih izkušnjah ugotovil, da ima kreativno izražanje velik potencial pri prepoznavanju osebnih uvidov in transformacij.

Od Jungovih poizkusov ni minilo niti dvajset let in likovna terapija se je pojavila kot klinična terapija (Ita-Wegman-Klinik, Arelshheim, Svica, 1927); tako bo že skoraj stoletje, odkar se likovna terapija uveljavlja kot samostojna veja v zdravstvu po svetu.

## Likovna terapija

To je izrazna terapija, pri kateri se s pomočjo likovnega medija (risanja, slikanja, plasticiranja, fotografiranja ...)

išče rešitve za težave na psihološkem in psihosomatskem področju. Likovna terapija je priljubljena tudi pri samospoznavanju, premagovanju vzorcev obnašanja, povezovanju z lastnimi občutki in notranjem napredku.

Njena značilnost je, da se ne naslanja zgolj na verbalno izražanje, pač pa se glavni del likovne terapije 'zgodí' med ustvarjanjem. Pri tem ustvarjalnost ni najpomembnejši del terapije, je pa vsekakor eden od terapevtskih ciljev. Z likovnim izražanjem namreč spodbudimo ustvarjalni princip v mišljenju, v iskanju rešitev in na splošno v vsakdanjem življenju. Od udeležencev ne pričakujemo niti talenta niti kakršnega koli predznanja v risanju.

Likovna terapija se uporablja v vseh starostnih obdobjih, vendar se bom na tem mestu bolj posvetila likovni terapiji z otroki. To je polje, kjer je le-ta še posebej cenjena, saj je njen neverbalni pristop zelo primeren za razvojno stopnjo otroka. Risanje je otroku lasten način izražanja, ob katerem se počuti varnega in lahko izrazi svoje težave. To dela jasno in popolnoma nezavedno; likovni terapevt pa je izurjen v branju risbe in prevajanju likovnih elementov za potrebo terapije.

Terapevtski proces nato tudi ostane v likovnem mediju. Terapevt z izbiro materialov in terapevtskih nalog usmerja otroka pri terapiji in mu s čustveno podporo stoji ob strani, da ta prebrodi svojo stisko, ter spodbuja njegov zdrav razvoj.

“ *Risanje je otroku lasten način izražanja, ob katerem se počuti varnega in lahko izrazi svoje težave.* ”

Otroci so k likovni terapiji večkrat poslani s strani šolskih svetovalk, in sicer gre v glavnem za primere nesprejemljivega (ponavadi agresivnega) vedenja, pretiranega zaostanka v znanju, motenj v koncentraciji ali učnih motenj. Svetovalci in učitelji v šolah se vsakodnevno soočajo s problemom, kako nasloviti starše, da se ne bi počutili napadene ali prizadete. Zato se velikokrat čaka predolgo, starši pa poiščejo pomoč šele, ko učencu že grozi izključitev iz šole. Če bi otroka pripeljali

na terapijo takoj, ko se problem pojavi, bi bila le-ta lahko krajša in otrok bi se izognil stresu zaradi konfliktov v šoli in negativnemu slovesu med učitelji in sošolci, kar močno vpliva na njegovo samopodobo. Vredno bi se bilo bolj posvetiti odnosu med učencem, pedagogom, starši in terapevtom, še posebej razmerju med pedagoškim delavcem in staršem. Cilj bi bila sproščena, vendar strokovna komunikacija, v kateri bi pedagoški delavec lahko izpostavil problem že v začetni fazi in predlagal različne možnosti strokovne pomoči. Starši naj bodo seznanjeni s tem, da terapevtska pomoč ne pomeni grobega posega v otrokovo življenje in da obstajajo različne, tudi mehkejše oblike terapij, ki so že močno razširjene in otroku neinvazivno pomagajo premostiti težje obdobje.

Starši večkrat poiščejo likovno terapijo za otroka, kadar gre za čustveno problematiko, in sicer v primeru razvez, smrti v družini, travmatičnega dogodka, strahov ... V tem primeru je terapija za otroke že bolj sprejeta in iskana. Otrok šoka, ki ga doleti v njegovi najbližji okolici, ne more predelati sam. Likovni terapevt mu nudi varen način izražanja in predelave čustev ter mu s svojim znanjem pomaga prilagoditi se na novonastali položaj in sprejeti spremembo v okolju.

## Likovna terapija za vsakogar

Otroci, ki prihajajo k likovni terapiji, so najrazličnejših starosti. V mojo prakso prihajajo otroci, adolescenti in mladi odrasli v starosti od 3 do 24 let. Vsaka skupina ima svoje razvojne lastnosti, ki so za specialista prepoznavne v risbah. Pri malih otrocih je zelo učinkovit pripovedno-ustvarjalni pristop, saj je njihova razvojna stopnja risanja še zelo omejena. Vstop v osnovno šolo ponavadi pomeni, da v skladu z razvojem otrok že lahko likovno izraža različne teme, zato je tudi lažje vodljiv preko risbe. Po mojih izkušnjah otroci do adolescence zelo radi hodijo k likovni terapiji.

Z vstopom v puberteto pa navdušenje nad likovnim izražanjem uplahní, zato je začetek težji, vendar se že v

prvih urah adolescent spomni, da je risanje pravzaprav lažje kot govorjenje, in si oddahne, ko ugotovi, da se od njega ne pričakuje umetnin.

Mladi odrasli ponavadi sami poiščejo likovno terapijo zaradi naklonjenosti umetniškemu izražanju, preteklih izkušenj z likovno terapijo ali zaradi želje po kreativnosti. Likovna terapija je zelo primerna izbira tudi za otroke vseh starosti, ki se težko, ne morejo ali pa samo nočejo izraziti verbalno.

V Sloveniji je likovna terapija še zelo neznana, saj specialisti zaenkrat prihajamo le iz tujine. Nikakor pa to ne odraža svetovne slike. Preko naših meja je to poznana in zelo zastopana oblika terapije. Drugod po Evropi je to v veliki večini del kliničnega sistema in državnih organizacij za pomoč najrazličnejšim ogroženim skupinam ljudi.

“ *Če bi otroka pripeljali na terapijo takoj, ko se problem pojavi, bi bila le-ta lahko krajša in otrok bi se izognil stresu zaradi konfliktov v šoli in negativnemu slovesu med učitelji in sošolci, kar močno vpliva na njegovo samopodobo.* ”

Zelo je prisotna tudi v ZDA in Avstraliji. Pogosto se vključuje tudi v šolski sistem, kjer opravlja nalogo sledenja učencev in zaznavanja težjih problemov. Tako so npr. likovni terapevti v Miamiu uspešno uporabljali likovnoterapevtski diagnostični sistem SDT kot 'screening' za depresijo in agresijo v državnem šolskem sistemu (Silver, 2007).

Pri nas je likovna terapija prisotna v psihiatričnem sistemu, vendar izjemno redko. Zaenkrat je njena glavna domena samoplačniški sektor, kar sicer ne pomeni, da je udeležba majhna, vendar bi si kljub temu želeli, da bi bila ta edinstvena oblika terapije lahko dostopna vsakemu otroku, ki potrebuje pomoč. ■

### Viri in literatura

Silver, Rawley (2007): *The Silver Drawing Test and Draw a Story*. New York, USA: Routledge.