

MŰVÉSZET, ALKOTÁS, ÖNISMERET – KAPCSOLÓDÁSOK

Enikő TURCSÁNYI¹

ABSTRACT

ART, CREATION, SELF-KNOWLEDGE - CONNECTIONS

Art, creation, self-knowledge...I wonder how these three words are related to each other? What can they have in common? Today's IQ-preferring education leaves little room for the development of emotional intelligence (EQ), which is very important for school integration. The arts (literature, music, painting, sculpture, etc.) can play an important role in the development of EQ by evoking emotions in us, which emotions we can display through various works (drawing, painting, collage, montage, etc.). Those around us can "read" these works, and based on their feedback, our image of ourselves, our self-knowledge, will become more and more accurate. In my study, I share my experiences during the course "The role of art in personality development".

KEYWORDS

Personality development, art therapy, montage, collage, watercolor, fairy tale, self-knowledge method

BEVEZETŐ

Napjainkban a közoktatás esetében az intelligenciakvóciens, vagyis az IQ túlsúlya figyelhető meg. Úgy gondoljuk, hogy az iskolai beválás legjobb mutatója, hogy mennyire okos a gyermek. Az iskola maga is elsősorban a tények, adatok ismeretére, számonkérésére helyezi a hangsúlyt. Pedig a személyiség fejlődése, kialakulása elsősorban nem a racionális elme által irányított folyamat, hanem nagymértékben befolyásolja azt az érzelmi intelligenciánk, amely fejlesztésében nagy szerepe van a művészeteknek.

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Személyiségfejlődés, személyiségfejlesztés

Személyiségünk alakulása tulajdonképpen már a fogantatásunkkal kezdődik. Hiszen bizonyított tény, hogy vannak olyan tulajdonságaink, pl. a temperamentum (*Thomas és Chess, 1977*), melyekkel már születésünkkel rendelkezők. Ez azonban „csak” egy alapot ad személyiségünkhöz, amelyet tovább már a külvilág hatásai formálnak. Először a család, a szüleink visszajelzései, majd a tágabb szocializációs közeg, úgymint bölcsőde, óvoda, iskolák, baráti, majd munkahelyi kapcsolatok, nagy társadalmi sorsfordulók. Ebből következik, hogy személyiségünk életünk végéig fejlődik, ahogy Erikson kifejti ezt pszichoszociális elméletében (1950).

A személyiségfejlesztés pedig a fejlődés várható ütemén túlmenő képességgyarapodást, integrációfokozódást, lelki fejlődést, szocializációt jelent, ami már tudatosan történik. Saját személyiségünket fejlesztjük például, amikor elmegyünk egy önismereti csoportba, más személyiségét fejlesztjük például, amikor szülőként a gyermekünket neveljük, vagy amikor

¹ Dr. Turcsányi Enikő, főiskolai docens, SZTE JGYPK API Óvodapedagógus-képző Tanszék, eniko.turcsanyi@gmail.com

pedagógusként példát mutatunk a diákjainknak. A személyiségfejlesztés nem csak verbális úton, beszélgetés, tanácsadás útján történhet, hanem non-verbális úton is megvalósulhat, amelynek egyik formája a művészetterápia.

Művészetterápia helye a személyiségfejlesztésben

A 20. század társadalmát egyre inkább a tudás és ennek termékei, a technikai vívmányok, jellemezték. Teljesen háttérbe szorult a lélek, és a nem materiális dolgok, mint például a művészetek, leértékelődtek. Az iskolákban egyre kevesebb óraszámban foglalkoznak a gyermekek az ún. készségtárgyakkal, mint például a rajz és az ének. Vagy ha foglalkoznak is velük, a kötelező osztályozás miatt az ismeretterjesztő, élményt adó kategóriából átkerülnek a teljesítményelvű órák közé. A művekkal való ismerkedés, vagy az alkotás helyett nagyon sokszor a száraz tananyag magolása és dolgozatírás vár a gyerekekre. Ennek következtében azonban nem fejlődik a gyermekek művészetekkel kapcsolatos érzékenysége, és rengeteg gát épül ki bennük a használatukkal kapcsolatban. Az évek során egyre jobban háttérbe szorult az érző és intuitív funkció, fellazult a belső, szubjektív világgal való kapcsolat, melynek következménye a pszichés egyensúlyzavar lett. Megnövekedett az igény a pszichológusok iránt is, amit jól jelez az, hogy a közoktatásban megjelentek az óvoda-, és az iskolapszichológusok, akik mind a pedagógusoknak, mind a szülőknek, mind a gyerekeknek próbálnak segítséget nyújtani; elsősorban nevelési tanácsokat adni, feszültséglevezető technikákat tanítani. A művészetterápia a nonverbális terápiák közé sorolható. Ide tartoznak a zenét, a drámát, a mozgást, a vizuális művészeteket és a költészetet kifejező terápiák is (Szőnyi, 2015). A terápiának ez a fajtája a tudattalan területének feltérképezésével és a hozzá kapcsolódó pszichoanalízissel vette kezdetét. Ezért kapcsolódik az első művészetterápiás irányzat a mélylélektanhoz, melyen belül két irányzatot különítünk el: a freudi pszichoanalitikus megközelítést és a jungi analitikus pszichológiához kapcsolódó terápiás technikát (Antalfai, 2016). Bár a művészetterápia eredendően az alkotói terápiákhoz sorolható, mint a lelki zavarok kezeléséhez alkalmazható módszer, nemcsak klinikai kereteken belül használható, hanem egy általános, az emberi növekedést támogató tanulási módszerként is. Az alkotásnak, mint az önkifejezés kreatív formájának az egészséges személyiség megismerésében is fontos szerepe van (Vas, 2007).

A művészetterápia és a pedagógia találkozása

A művészet személyiségfejlesztő hatásával a 18. század végén, 19. század elején több gondolkodó is foglalkozott. Schiller, akinek nevét elsősorban drámái miatt ismerjük, a művészet hatásáról gondolkodva, a művészi kifejezőmódban az emberi lét megvalósulását látta. Friedrich Fröbel, az óvoda kitalálója is hasonló gondolatokat fogalmazott meg. Ő a művészi nevelést (éneklés, rajzolás, festés) minden gyermek számára fontosnak tartotta, de nem azért, hogy művészek legyenek belőlük, hanem mert - meggyőződése szerint - minden ember arra rendeltetett, hogy önmagát kiteljesítse (Wieland, Kessler, 2005). Ezek a gondolatok tovább éltek a reformpedagógiai mozgalmakban a 19-20. század fordulóján, és a művészi-zenei tevékenység kiterjesztésében köszöntek vissza. Magyarországon például Kodály Zoltán tevékenységében nyilvánult meg ez a megközelítés, a „zene mindenkié” mozgalomban. Ez alatt Kodály ugyanis azt értette, hogy minden emberben megvan a fogékonyság a zenére, ezáltal a zeneoktatás során a zenei képességek fejlesztése tulajdonképpen az egész személyiséget fejleszti és gazdagítja. Ahogy Kodály vallotta: „Zene nélkül nincs teljes ember”. Úgy vélte, hogy „Az irodalom és művészet nem szórakozás! Az a teljes emberré válás nélkülözhetetlen feltétele, alapja, tápláléka.” (Kodály, 1954). Ugyanezeket a nevelési célokat kívánják megvalósítani több-kevesebb sikerrel az 1990-es évek elejétől működő alapfokú művészi iskolák. A művé-

szeti nevelés lehetőségeivel, eszközeivel személyiség- és kreativitásfejlesztést, értékörzést, hagyománytisztelést próbálnak megvalósítani, támogatni.

Ugyanezt az irányt megtalálhatjuk a rajzolás, a festés, és egyéb művészeti eszköz terén is. Rajzolás terén Hárdi István és Vass Zoltán módszerei, munkái kiemelkedő jelentőségűek (Hárdi, 1983; Vass, 2006). Polcz Alain pszichiátriai betegek esetében alkalmazott sikerrel művészetterápiás eszközöket, majd létrehozta saját módszerét, amely változatos képzőművészeti technikákra, és a játékokra épült (Pertorini- Polcz, 1976). Bánhidi Mária a kreatív tevékenység fejlesztő hatását vizsgálta idős elmebetegeknél (Bánhidi, 1984). Foglalkozásai „iparművészeti jellegűek” voltak, mivel textil-, műbőr-, szivacs-, műszőrme és termékkombinációból különböző figurákat készítettek, melyeket szobájuk díszítésére használtak fel. A foglalkozások hatására megindult a betegek között a verbális kommunikáció, és oldottabbá váltak.

A művészettel kétféle módon kerülhetünk kapcsolatba. Az egyik a befogadó-passzív kapcsolódás, amikor megnézzük a szobrokat, festményeket, táncot, különböző alkotásokat, vagy meghallgatjuk a zenét. Ezt nevezzük a művészetet befogadó folyamatnak. „Ilyenkor a figyelem beszűkül, egyfajta módosult tudatállapot jön létre, egyre több részlet hangsúlyossá válik a műből, megtörténik a láthatatlan kapcsolatfelvétel a műalkotások kisugárzása által az alkotóval, és mindezen lelki hatások a művet befogadó személyiségében is megindítják az érzések, gondolatok, belső képek, emlékek áramlását” (Antalfai és Fábiánné Harkácsi, 2011). A másik mód, amikor mi magunk alkotunk. Ez is kétféleképpen történhet; egyik, amikor az alkotásokat „készen” kínálják, és a mi feladatunk a megadott minták kiszínezése, vagy lemásolása, amelynek feszültséglevezető, sikerélményt adó hatása lehet. A másik lehetőség, amikor az alkotó a saját személyes világát, belső érzéseit, képeit jeleníti meg az alkotásokban. Ez az, ami terápiás hatással bír. Ilyenkor „... A figyelem szintén beszűkül, belső világunkra koncentrálnunk, az idő lelassul a számunkra. Az alkotás önálló életre kel, a tudatos ábrázolási szándék mellett megjelennek a tudattalanból érkező motívumok is” (Antalfai és Fábiánné Harkácsi, 2011).

A művészetek hatását tudományosan is vizsgálták, agykutatások folytak ez irányban. Ennek eredményeként kiderült, hogy a művészetek befogadásának és az alkotásnak a központi helye az agyban a jobb félteke. Legújabb kutatások arra is fényt derítettek, hogy a művészeteken belül bizonyos részképességek működéséhez mindkét agyfélteke hozzájárul (Hámori, 2006).

A verbalitás, azaz a beszéd, a nyelvkészség, a logikus gondolkodás, az éntudat elsősorban a bal félteke működéséhez kötődik, ugyanakkor a jobb félteke működése szoros kapcsolatban áll az öröklött mintákkal és az ösztönvilággal.

Megfigyelték, hogy a zenéhez, illetve az énekhez kapcsolódó (jobb féltekét is érintő) szöveges részek tanulása könnyebb, mint szöveg tanulása dallam, zene nélkül. Erre a tudásra épülnek a mondókák, a megzenésített versek. A kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy a két félteke speciális működését a művészeti nevelés (zene, tánc, képzőművészet) pozitívan befolyásolja. Az öröklött képességek, adottságok kibontakoztatásához az agy érésének kritikus periódusaiban megkapott művészeti nevelői hatások szükségesek. A képességek fejlesztéséhez nagyon fontosak az agyi idegpályák működésére ható mozgások (zene, tánc, rajz) gyakoroltatása, az agy különböző területeinek ingerlése annak érdekében, hogy minél több idegi kapcsolat alakuljon ki. Az agyi idegpályákra ható különböző művészeti ágak az egész személyiségre is hatnak, beleértve a személyiségfunkciók differenciálódását (érzékelés, érzés, gondolkodás, megérzés, akarat), valamint a szocializációt is (Antalfai, 2006). A kutatások eredményeinek tükrében a kognitív idegtudományok egyre inkább neuronhálózatokban gondolkodnak, mintsem lokalizációban (Hámori, 2006).

Mára bizonyossá vált, hogy a művészeti nevelés és a művészetterápiák aktiválják a jobb agyfélteke működését, és az ahhoz kapcsolódó kreativitást. A kreativitással együtt járó rugalmasság pedig visszahat az egész személyiségre, a gondolkodási funkcióra abban a vonatkozásban, hogy új megoldásmódokat kínál, és fejleszti a problémakezelést. Az érzelmi funkciót illetően a művészeti nevelés elősegíti az érzelmek differenciált megjelenését, fejleszti az érzelmek kifejezésének skáláját, ami befolyásolja a személyközi kapcsolatok minőségét. Segíti az altruizmus, a szeretet, a megértés, a megbocsátás érzésének kifejlődését, és ezzel párhuzamosan az érzelmi-kapcsolati krízisek megoldási képességét (Antalfai, 2006).

Művészetterápiás elemek pszichés hatásai

Vízfesték/akvarell: A vízfesték sajátosságaiból adódó öröm és izgalom hozzásegít a változáshoz, oldja a szorongást, a merevséget, csökkentheti a teljesítménymegszállottságot, az egyoldalú kritikai beállítódást, az irreális elvárásokat önmagunkkal szemben. Vízfestésnél a belső érzésvilág könnyebben megjelenik, nem lehet újból és újból átfesteni, eltakarni, így többszöri használat során fokozatosan hozzásegít az önelfogadáshoz, ezáltal énerősítő hatású (Harper, 2004).

Különösen nehéz a vízfestékekkel alkotás a kényszeres, a „túlkontrollós”, szorongó embereknek. Ugyanakkor számukra különösen gyógyító hatású, hiszen a lelki tartalmak megjelenítése leginkább a vízfesték használatával valósítható meg (Antalfai, 2016).

Ujjfestés: A felnőtteknél a gyermeki létet ébreszti fel, aminek alkotói emlékeitől sokan még felnőttként is szoronganak. Egyrészt, mert legtöbbször erős kritikát kaptak, ha „belemásztak” a festékbe, agyagba, homokba, vízbe, mindabba, amivel „bepiszkolhatták” a kezüket, ruhájukat, környezetüket. Másrészt, mert él bennünk az előítélet, hogy az ujjal csak maszatolni lehet, mint egy kisgyerekeknek. Ezért az ujjfestés legtöbbször szorongást, ellenállást vált ki. Viszont erősen elfojtott vágyaknak, és agresszív, nehezen kezelhető indulatoknak a kifejezését is lehetővé teszi azáltal, hogy a kéz közvetlenül érintkezik a festékekkel. Az ujjunkkal nagyobb erőt tudunk kifejteni a papíron, az érzések így nyersebben, közvetlenebben jelenhetnek meg (Antalfai, 2016).

Krétarajz (porpasztell, olajpasztell): Az olajpasztellel a vízfestékhez hasonlóan érzelmekkel teli képeket készíthetünk, azzal a könnyebbséggel, hogy a határok megtartása itt nem okoz gondot. Jobban kontrollálható vele az alkotói folyamat, mint a vízfestékekkel, jobban megtartjuk vele szemben a dominanciaérzésünket.

A porpasztellel könnyebb bánni, nagyon jól lehet vele játszani, alakítgatni, változtatni a színeket. Az érzések kifejezésére, érzelmek megjelenítésére kiválóan alkalmas. Az ujjal történő használata sokaknál szintén kihívást jelent, mint a vízfestékes ujjfestés. Szorongást válthat ki a testi szintű közel kerülés (a kréta por általi „bepiszkolódás”) az anyaghoz, a „megmártózás” – az internetes virtuális világgal szemben – a valóságos világban, még ha azt csak egy kréta szimbolizálja is (Antalfai, 2016).

Anyaggal való munka (plasztika): Az anyaggal való alkotói munkánál egy sajátos körfolyamattal találkozhatunk. Kölcsönhatás lép fel az alkotó, az anyag és a forma között, oly módon, hogy az alkotó hat az anyagra a tapintás, alakítás során, majd belép a látás, amely észreveszi a formai változást. Ez visszahat az alkotóra (közben az alkotó képzelete, fantáziája is változik, ahogy visszahat rá az alakuló mű), akinek fantáziáját ezek a változások tovább ösztönzik, asszociációkat váltanak ki belőle, fokozva az inspirációt, ami energiákat szabadít fel, és további cselekvésre, alkotásra ösztönöz. A kölcsönhatás az anyag és alkotó között egyben önismereti folyamatokat is elindít (Spemann, 1990).

Montázs – és kollázstechnika: Fejleszti a külső és a belső világ közötti kapcsolatot, ezzel növeli a szociabilitást, hozzásegít a külvilág elfogadásához. Az alkotás folyamatában különböző újságokból kivágott képeket (montázs), valamint a külvilág tárgyait (kollázs) kell összeilleszteni és összeegyeztetni belső világunkkal: fantáziáinkkal, vágyainkkal, tudati beállítottságunkkal. Mindez segíti a jelenhez, a kor adta realitáshoz történő illeszkedést, a valósághoz való alkalmazkodást (Antalfai, 2016).

Vers és a zene együtt

Művészterápiás tapasztalatok alapján vers és a zene együttes alkalmazása nagyon jó hatással van az alkotófolyamatra. A racionalitásra épülő világunkban az érzelmek megjelenését segítik elő. A két művészeti ág együtt olyan ösképekre épül, melyek a létezés mindnyájunkban közös alapját szólaltatják meg, és a közös gyökérhez visz bennünket vissza (Antalfai, 2016).

KUTATÁS MÓDSZERTANA

A művészetek személyiségfejlesztésben betöltött szerepéről a „Művészet szerepe a személyiségfejlesztésben” című kurzuson „sajátélmény” keretében kaptak képet a hallgatók. A kurzusra először a 2020/2021. tanév II. félévében került sor online oktatás keretében, majd a következő évtől kezdődően már személyes jelenléttel valósultak meg az órák. Az alábbiakban leírt tapasztalatok 3 tanév eredményei, minden évben mintegy 30 óvodapedagógus-hallgató részvételével. A kurzus legtöbbször 14 alkalomból állt, így a félév során 7 alkalommal alkottak a hallgatók, és 7 alkalommal beszéltek meg az alkotásokat. Ennek következtében nem csak kipróbáltak 1-1 technikát, hanem a félév során megélt változásokat is megtapasztalhatták az alkotásokon keresztül.

A kurzus során a következő technikákkal ismerkedtek meg a hallgatók, az alábbi feladatokon keresztül:

1. „Ez vagyok én” - bemutatkozás kollázssal
2. Kedvenc mesém - zsírkréta/olajpasztell
3. Kis habléány - porpasztell
4. Versillusztráció - gyurma/agyag alkotás
5. Tavasz - akvarell (3 szín)
6. Ujjfestés zenére - akvarell (összes szín)
7. Jövőkép - montázs

EREDMÉNYEK

„Ez vagyok én” – kollázs készítése

Kollázs: Kisebb tárgyak (gombok, gémpapoccs, szalagdarab, rágógumi, kavics fakéreg, cigarettacsikk, madártoll stb.) - amelyek a legjobban illeszkednek az alkotó belső érzéseihez – kiválasztása, és egy választott színes lapra, mint háttérre ragasztása (1-2. ábra).



1. ábra „Ez vagyok én” 1
Forrás: saját készítésű fotó



2. ábra „Ez vagyok én” 2
Forrás: saját készítésű fotó

A tárgyakat szimbólumként kezeljük, melyekben a tárgyat választók önmaguk egy-egy tulajdonságára ismerhetnek. Tudattalan vágyaikat, árnyékaikat, problémáik háttérét ismerhetik fel választásaikban. A háttérnek választott szín is üzent az alkotójáról.

A hallgatók nagyon érdekesnek találták ezt a feladatot. Egyik visszajelzést szó szerint idézem: „Ha két szóban kellene összegeznem az élményt, akkor a jóleső döbbenet lenne az a két szó. Már az első feladatnál eluralkodott rajtam ez az érzés, amikor egy színes papírt és három apró tárgyat kellett választanunk. Nagyon tetszett a feladat, és tényleg rácsodálkoztam, hogy néhány hétköznapi tárgy is mennyi mindent képes elárulni a másik emberről.”

„Kedvenc mesém”

A következő órára otthoni feladatként adtam fel, hogy kedvenc gyerekkori meséjükből rajzoljanak le egy jelenetet olajpasztellel.

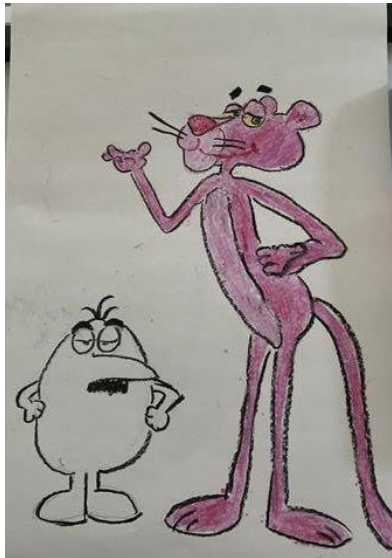
Az egyik legmeglepőbb tanulság az volt, hogy a hallgatóknak maga a „mese” szó már nem a hallott (a szülők, nagyszülők által mondott, felolvasott) mesét jelenti, hanem a mesefilmet (ami legtöbbször Disney mese). A másik tanulság az volt, hogy ki kellett hangsúlyozni, hogy ne másolás, és ne színezés legyen a rajzolás. Voltak olyan alkotások, amelyekben tényleg a saját élmény, a régi emlékek, az egyediség jelentek meg (3. és 4. ábra), de néhányan mesefilmekből vett jelenetet másoltak le, és színezték ki (5. és 6. ábra).



3. ábra Piroska és a farkas
Forrás: saját készítésű fotó



4. ábra Kisgömböc
Forrás: saját készítésű fotó



5. ábra Rózsaszín Párduc
Forrás: saját készítésű fotó



6. ábra Mackótestvér
Forrás: saját készítésű fotó

Az olajpasztell használata nem okozott gondot a hallgatóknak. Szívesen használták, egyetlen hátrányaként azt jelölték meg, hogy nehéz volt vele részleteket (pl. arckifejezés) megrajzolni.

A kis hableány

A harmadik témakör esetében még a meséknél maradtunk, de most egy általam adott mese – Andersen: A kis hableány - legjobban tetsző jelenetét kellett lerajzolni. A kis hableány eredeti történetét osztottam ki elolvasásra, mivel a Disney verzió erőteljesen eltér attól, és a gyerekek (fiatalok) többsége csak a Disney változatot ismeri. Az eredeti mese nagy meglepetést okozott számukra, így ennek mentén arról is tudtunk beszélgetni, hogy vajon az eltérő mesebefejezés változtat-e a mese tanulságán, a belőle levonható következtetéseken. Az elkészült alkotásokat megnézve azzal szembesültek, hogy mindenkit más jelenet fogott meg (6. és 7. ábra), a megbe-

szélések során pedig kiderült, hogy az a bizonyos jelenet megfelelt az illető aktuális lelkiállapotának, az őt foglalkoztató problémáknak.



7. ábra Kis hableány jelenet
Forrás: saját készítésű fotó



8. ábra Kis hableány –
„A tenger boszorkánya”
Forrás: saját készítésű fotó

Az alkotás során használt művészeti eszköz a porpasztell volt, aminek használata megosztotta a hallgatókat. Volt, aki nagyon élvezte, viszont volt, akinek határozottan rossz érzés volt használnia ezt az eszközt.

Versillusztráció

A negyedik feladattípus egy versillusztráció volt, és az előzőektől eltérően az órán kellett ezt elkészíteni. Az alkalmazott eszköz a gyurma (jelen esetben az agyag helyett) volt, amivel 3 dimenziós (térszerű) alkotást kellett készíteni. Az órákon történő alkotások során relaxálás, vers és zene (elsősorban komolyzene) segítette a témára hangolódást. A relaxálás azt segítette, hogy ne az értelmüket használják az alkotások során, hanem inkább az érzelmeikre, illetve a tudatalattijukra támaszkodjanak. Ami mindezek hatására megjelent a képzeletükben, azt kellett az alkotás során megjeleníteni. A vers és a zene témája a tavasz volt (Szabó Lőrinc: Március a körúton, Liszt Ferenc: Szerelmi álmok), ennek a hangulatát jelenítették meg a hallgatók alkotásaikban (9. és 10. ábra).



9. ábra Tavasz - madárdal
Forrás: saját készítésű fotó



10. ábra Új élet keletkezése
Forrás: saját készítésű fotó

Nagyon élvezték a hallgatók a gyurmával való dolgozást, a tenyér jótékony masszírozását, egy új dolog születését.

Akvarell

Az ötödik feladat során az akvarellt próbálták ki a hallgatók. A téma még mindig a tavasz, illetve az április hónap (11. és 12. ábra) volt. Ebben az esetben is relaxálás, majd vers (Tóth Árpád: Április) és zene (Liszt Ferenc: Manók tánca) előzte meg az alkotást. Egy kis nehezítés volt, hogy csak 3 alapszínt (sárga, kék, piros) lehetett használni, a többi szín kikeverése alkotás közben, a papírlapon történt meg. Néhány példa az alkotásra a 13. és 14. ábra.



13. ábra Szerelem

Forrás: saját készítésű fotó



14. ábra Varázsfű

Forrás: saját készítésű fotó

Az akvarellrel való munka nagy kihívás azoknak, akik félnek a kontrollvesztéstől, a véletlentől, az új benyomásoktól, és mindattól, ami nem az akaratuk szerint történik. Ezért az akvarellnél indulatba jönnek, azonban többszöri használata oldja a szorongást, a merevséget.

Ujjfestés

A következő technika, amit kipróbáltak a hallgatók, az az ujjfestés volt. Ennél a technikánál már mindegyik színt lehetett használni, egyetlen megkötés az volt, hogy az alkotás során csak az ujjukat lehetett használni, vagyis bele kellett nyúlniuk a festékbe. Ebben az esetben a relaxálás után csak zenét hallgattak a hallgatók, és a zene (Liszt Ferenc: Villa d'Este szökőkútjai) hatására megjelenő érzéseket, képeket kellett megjeleníteniük. Fantasztikus alkotások születtek (15. és 16. ábra).



15. ábra Ujjfestés: Pillangók a mezőn
Forrás: saját készítésű fotó



16. ábra A fuvallat
Forrás: saját készítésű fotó

Montázs

Az utolsó technika, amivel megismerkedtek a hallgatók, a montázkészítés volt. Ennek során egy megadott témához különböző újságokból, képes újságokból kivágott képek rajzlapra ragasztásával hoztak létre egy új képet. A kivágott képek általában szimbolikusak, az alkotó számára jelentéssel bírnak. A téma a jövőkép volt, vagyis, hogyan képzelik a jövőjüket, a megszerzett óvodapedagógus diplomával mik a terveik. Ennél az alkotásnál nem relaxáltak a hallgatók, mivel elsősorban a tudatos énjüket kellett használni. Változatos alkotások születtek (17., 18. és 19. ábra).



17. ábra Jövőkép 1.
Forrás: saját készítésű fotó



18. ábra Jövőkép 2.
Forrás: saját készítésű fotó



19. ábra Jövőkép 3.

Forrás: saját készítésű fotó

Ez a technika fejleszti a külső és a belső világ közötti kapcsolatot, ezzel növeli a szociabilitást, hozzásegít a külvilág elfogadásához. Oldja a merev énhatárokat, ezzel a külvilágtól való elzárkózást. Az alkotói folyamat során az egész résszé válik, majd a rész újra egészsé, egy új egészsé, alkotó komplexebb valóságává áll össze.

Hallgatói visszajelzések

„Szerettem, hogy verseket olvasva, zenét hallgatva kellett alkotnunk, mégha néha nem is úgy sikerült, ahogy azt a fejemben elképzeltem.”

„A porpasztell annyira bevált számomra, hogy szerintem néha-néha előveszem majd, és rajzolgatok vele”

„Én sose relaxáltam még, így nekem ez újdonság volt, de tetszett. El tudtam lazulni, kikapcsolódni, bár egy idő után már nem nagyon hallottam, amit a Tanárnő mondott, mert teljesen kikapcsoltam.”

ÖSSZEFOGLALÁS

A három tanév során szerzett tapasztalatok nagyon pozitívak. Volt, akinek már maga a relaxálás nagy élmény volt, mások önmagukról kaptak új információt. Eredendően csak azt szerettem volna, hogy a hallgatók tapasztalják meg azokat az érzéseket, melyeket egy-egy technika, művészeti elem, ág „okoz”, mert akkor könnyebben el tudják dönteni, hogy a gyerekek esetében melyik technika milyen érzéseket hoz elő. Illetve, ha beépítenek egy-egy művészeti elemet a foglalkozásaikba, akkor könnyebben fogják „olvasni” a gyermek alkotását. Ezt sokan vissza is jelezték, mint tapasztalatot, de ezen túlmenően sokan érezték úgy, hogy saját magukra vonatkozóan is kaptak új ismereteket, felismeréseket.

BEFEJEZÉS

A munka folyamatában szerzett tapasztalatok alapján úgy gondolom, hogy a művészetterápiás elemeknek helye van az egyetemi oktatásban, és nagy segítséget nyújt a hallgatók önismeretében, önbizalmuk megerősítésében, és pedagógusi eszköztáruk bővítésében.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- [1] Antalfai Márta (2016): *Alkotás és kibontakozás*. Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány, Budapest
- [2] Antalfai Márta és Fábiánné Harkácsi Judit (2011): Művészetten keresztül önmagunkhoz – Katarzisz Komplex Művészetterápia, *Studia Causistica* 2013. 3. /1/, 77-84. oldal

- [3] Bánhidi Mária (1984): *Kreativitás és esztétikai érték az idő ábrázolásában*. In: *Kreativitás és deviáció*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 14-19.
- [4] Erikson, Erik (1950). *Childhood and society*. New York, Norton. In: Charles S. Carver – Michael F. Scheier: *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, 2004
- [5] Hámori József (2006): *Az emberi agy aszimmetriái. A zenei nevelés szerepe az emberi személyiség kialakításában*. In: *Integrált művészeti nevelés az iskolában és a családban*. Szerk.: K. Udvari Katalin. Psalmus Hungaricus Művészetpedagógiai Egyesület, Budapest, 43-50.
- [6] Hárdi István (1983): *Dinamikus rajzvizsgálat*. Medicina, Budapest
- [7] Harper, Sally (2004): *A vízfestés iskolája*, Egmont, Budapest
- [8] Kodály Zoltán (1954): *A zene mindenkié*. (szerk. Szöllősy András), Zeneműkiadó, Budapest.
- [9] Pertorini Rezső és Polcz Alaine (1976): *Orvosi pszichológia a gyakorlatban*, Medicina, Budapest
- [10] Spemann, Wolf (1990): *Plastisches Gestalten*. Hildesheim-Zürich
- [11] Szőnyi Gábor (2015): *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina, Budapest.
- [12] Thomas és Chess (1977): *Temperament and personality*. In: M. Cole and S. R. Cole: *Fejlődéslélektan*, 1996, Osiris Kiadó, Budapest
- [13] Vas József Pál (2007): *A kreatív folyamat jellemzői és dimenziói: spirituális, pszichotikus és szomatikus* (kézirat)
- [14] Vass Zoltán (2006): *A rajzvizsgálat pszichodiagnosztikai alapjai*. Flaccus Kiadó, Budapest
- [15] Wieland, Elke-Kessler és Wolfgang (2005): *Plastisches Gestalten in der Kunsttherapie*. Ton, Gips, Holz, Stein Techniken, Methoden, Einsatzmöglichkeiten. Verlag Modernes, Lernen-Dortmund