



Co-funded by
the European Union



Erasmus+



De la Art-Terapie la AcCES la Educație

Suport de curs





Referințe proiect

Titlul proiectului	Programul Din ArtTerapie la AcCES la Educație
Acronim	ArtAcCESS
Finanțat prin programul Erasmus +	
Număr proiect:	2023-1-R001-KA210-VET-000167250
Parteneriat:	
FDP Protagonști în Educație (Partener principal)	Website: https://fdpsr.ro/en/ E-mail: bucuresti@fdpsr.ro
Accord Emeraude, Franța	Website: https://accordemeraude.fr/ E-mail: accordemeraude@gmail.com
Livrabil:	
Conducător al livrabilului manualului pentru profesori	Asociația FDP Protagonști în educație
Titlu livrabil	Art Terapie, un instrument pentru a comunica mai bine cu copiii
Inspirat de	Sylvie Lamoure, Art Terapeut
Limba	Română
Versiune	Octombrie 2024

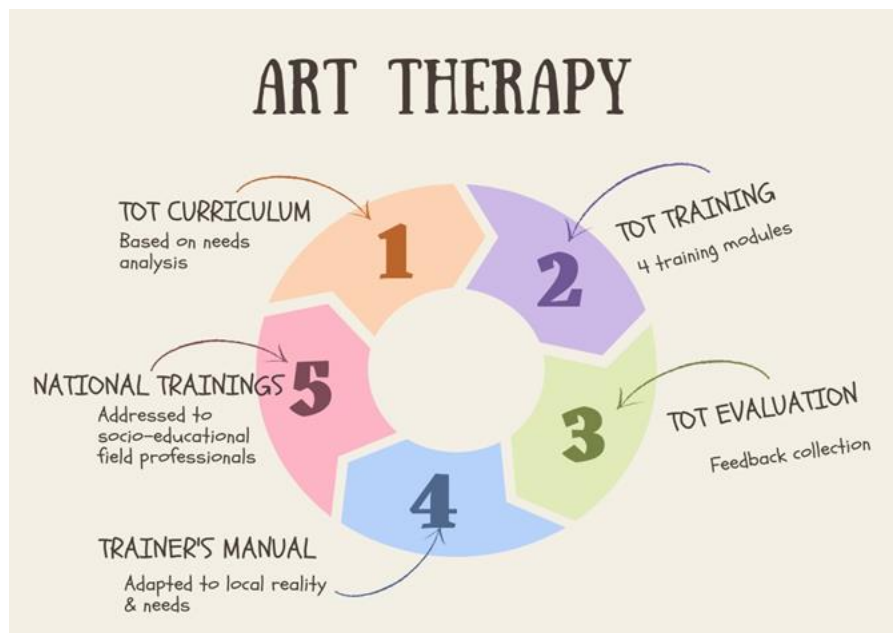
Despre proiect

Proiectul “Art AcCESS – From ART Therapy to AcCESS to education” este o călătorie în lumea terapiei prin artă ca o resursă uimitoare și metodă terapeutică pentru însoțirea și sprijinirea copiilor cu nevoi educaționale speciale (CES). Proiectul este implementat de Asociația FDP – Protagonisti în educație, România împreună cu Accord Emeraude, Franța, cu fonduri de la Comisia Europeană prin programul Erasmus+.

Istoria proiectului datează din 2022 când terapeuții de la Accord Emeraude au venit în România în contextul războiului din Ucraina. O colaborare începută cu echipa FDP – Protagonisti în educație care, la acea vreme, derula programe de sprijinire a copiilor ucraineni și a familiilor acestora. Terapia prin artă a fost văzută imediat ca o metodă foarte eficientă în facilitarea comunicării cu copiii cu CES sau cu un istoric personal traumatic. A fost momentul în care cei doi parteneri au decis să continue această muncă împreună și să aducă terapia prin artă printre metodele folosite de FDP în centrul WONDER atunci când lucrează cu copiii cu CES.

Prin urmare, proiectul Art AcCESS își propune să creeze o nouă abordare de învățare-predare atunci când se lucrează cu copiii diagnosticați cu CES, construită pe trei piloni: informații teoretice, elemente simbolice ale desenelor și practică.

Filosofia proiectului urmează un ciclu fundamental de învățare:



Despre partenerii proiectului

FDP – Protagonisti în Educație este Solicitantul Principal al proiectului. De peste 28 de ani, FDP a lucrat cu copii din diverse medii defavorizate și cu familiile acestora, crezând cu tărie că educația schimbă vieți. Misiunea FDP este de a le permite copiilor vulnerabili să trăiască o viață autonomă și sănătoasă, oferindu-le puterea să fie protagoniștii propriilor vieți.

Unul dintre cele mai importante programe ale FDP este centrul WONDER – un serviciu social licențiat care oferă consiliere, sprijin terapeutic, educațional și material gratuit copiilor cu CES și părinților acestora. În medie, în fiecare an, prin intermediul centrului WONDER, FDP sprijină **60-70 de copii/an** cu vârsta cuprinsă între **5 și 15 ani**, diagnosticați cu ADHD, probleme comportamentale și emoționale, dislexie, discalulie, anxietate sau cu diferite medii traumatice. O echipă multidisciplinară de specialiști oferă servicii care variază de la consiliere și suport psihologic până la logopedie, intervenții de incluziune socială, asistență la teme, terapie ludică, educație non-formală și multe altele.

FDP își are sediul în București, însă o parte din activitate vizează sate defavorizate din județul Dâmbovița. Accord Emeraude este o asociație franceză care și-a început activitatea oficială în 2022 pe baza experienței puternice și îndelungate a membrilor săi fondatori, specializați în formarea terapiei prin artă pentru sectoarele umanitare și sociale. Membrii asociației au desfășurat deja misiuni umanitare sub formă de inițieri de art-terapie în Camodgia, India de Sud, Rwanda și Bulgaria. În contextul războiului din Ucraina, aceștia au început o activitate similară în România prin parteneriate cu diverse ONG-uri din țară care ofereau asistență umanitară refugiaților ucraineni. Unul dintre ei a fost chiar FDP.

Grupurile țintă ale Accord Emeraude pentru terapia artistică co-creativă sunt profesioniști care lucrează în domeniul sănătății, educației, culturii, artei, asistenței umanitare și sociale, voluntari, precum și persoane care au un proiect de solidaritate. Accord Emeraude sprijină și copiii și adulții care caută să lucreze cu propriile emoții, să se descopere sau pur și simplu să-și depășească mediul traumatic.

1. Prezentare și constatări

A – Prezentare

În România, peste 100.000 de copii cu nevoi educaționale speciale se luptă în sistemul de învățământ: sunt victime ale agresiunii, excluderii și riscă să abandoneze școala. Cei mai mulți dintre acești copii se confruntă cu dificultăți încă din primii ani de școală, dar profesorii nu sunt informați, instruiți sau echipați pentru a-și înțelege situația, nici pentru a-i sfătui pe părinți și a-i direcționa către îngrijirea sau sprijinul adecvat pentru copilul lor. Din cauza diverselor probleme de comportament pe care le prezintă în clasele lor, a lipsei de comunicare între copilul cu CES și cadrele didactice,

precum și lipsei de informare la nivel de școală despre nevoile acestor copii, ei sunt adesea mutați de la o clasă la alta, de la o școală la alta.

Doar 10% dintre acești copii reușesc să acceseze o formă de învățământ profesional sau secundar. Un consilier școlar din București lucrează în medie cu 800-1200 de copii într-o școală. Cele mai multe cadre didactice nu au ocazia să vorbească cu consilierul școlar despre ce ar trebui să facă cu copiii cu CES din clasele lor. Fiecare clasă are cel puțin 2 sau 3 copii dificultați de învățare sau probleme de comportament. Cadrele didactice primare cer sprijin în munca lor cu acești copii, iar orice ajutor suplimentar pentru copiii cu CES este foarte apreciat.

Acesta este motivul pentru care Centrul WONDER, parte a FDP, se angajează să sprijine familiile cu copii care suferă de o tulburare de dezvoltare. Serviciile terapeutice și educaționale sunt oferite zilnic și gratuit. Datorită ședințelor săptămânale de terapie specializată desfășurate la Centrul WONDER, copiii înregistrează progrese remarcabile. Numai în 2021, acești copii au beneficiat de peste 2.000 de ore de terapie datorită unei echipe de psihologi, logopediști, asistenți sociali și educatori.

Terapia artistică co-creativă este o abordare terapeutică care utilizează mediul de exprimare artistică pentru a avea grijă de sănătatea mentală și psihologică a celor care o practică. Este o modalitate de întărire a rezilienței persoanelor care au suferit șocuri traumatice, de stabilizare a personalității, de recunoaștere și de stimulare a punctelor forte ale acestora, de creștere a stimei de sine, de vindecare a rănilor psihologice, ameliorarea tensiunii, găsirea unei forme de pace și bunăstare interioară, auto-acceptare și preluarea treptat a propriei vieți. Exprimarea artistică prin pictură, desen, fotografie, modelaj, scriere și multe altele oferă informații despre cine ești și despre ceea ce trăiești. Înțelegerea acestor informații este esențială dacă vrem să ajungem să ne cunoaștem mai bine, să ne individualizăm și să învățăm să facem alegeri pozitive în viețile noastre.

Terapia artistică co-creativă oferă soluții la probleme concrete. Permite exprimarea sentimentelor și emoțiilor în alte moduri decât cuvinte. Poate fi folosită într-o mare varietate de circumstanțe și cu o gamă largă de persoane, în special pentru:

- Rezolvarea situațiilor conflictuale în familie sau în relații;
- Dezvoltare personală și autonomie;
- Sprijinirea medierii și sprijinirea comunicării;
- Creșterea stimei de sine și a încrederii de sine;
- Consolidarea sau reînnoirea capacității de învățare;
- Tratarea psihopatologiilor cum ar fi tulburările de alimentație, depresia, schizofrenia, anxietate, fobii, bipolaritate etc.
- Consolidarea sau descoperirea rezilienței
- Facilitarea integrării sociale

Practica terapiei artistice co-creative face apel la creativitate, calitatea umană care ne permite să transformăm modele, să reînnoim sau să reinventăm referințe și să realizăm schimbări profunde. Creativitatea restabilește energia vitală și bucuria; ne poate oferi sau reaminti soluții simple

intermediare sau definitive la întrebări sau probleme care pot apărea complexe inițial. În general, **practica creativității echilibrează ființa umană**. Toate aceste elemente și obiective se află la răscrucea misiunilor întreprinse de către cele două organizații.

B - Nevoile profesioniștilor din educație și servicii sociale care lucrează cu copiii CES

Profesioniștii de la FDP Protagonisti în educație și-au exprimat nevoia de a include în serviciile lor o practică care să le permită să susțină exprimarea emoțiilor. Familiile copiilor cu CES sunt adesea pradă unor emoții puternice care fac munca educațională dificilă, dacă nu imposibilă. Anumiți copii și tineri suferă de tulburări psihopatologice legate de emoții (hipersensibilitate, bipolaritate, tulburare borderline, ADHD etc.). Artterapia practică în sesiuni individuale sau ateliere răspunde nevoii de completare a altor servicii terapeutice.

Terapia prin artă își propune să creeze și să dezvolte un limbaj comun și un nou model de comunicare între practicantul din educație, copii, profesorii școlii și familie. Profesorilor le lipsește, în general, formarea în lucrul cu copii cu cerințe educaționale speciale. Profesorii nu au abilități sau cunoștințe despre acești copii, nu au instrumente sau metode de identificare a nevoilor acestora și le este dificil să-și adapteze metodele educaționale și realizările incluziunea acestor copii în mediile educaționale obișnuite.

Pentru a-și dezvolta misiunea, pentru a permite accesul copiilor CES și vulnerabili la educație în școlile de masă, FDP propune un mediu de schimb și o bază de cunoștințe care poate fi transmisă profesorilor parteneri pentru a-i ajuta să identifice rapid copiii cu nevoi educaționale speciale, să comunice cu familiile lor despre nevoile copilului și să pună la punct sprijinul pedagogic și educațional necesar în interiorul și în afara școlii.

Personalul FDP instruit în art-terapie a elaborat acest manual pentru profesori, pentru a putea prezenta profesorilor și altor profesioniști din domeniul socio-educațional elementele de bază ale terapiei artistice co-creative și, în special, să-i facă conștienți de cum să citească desenul unui copil. Sperăm că echiparea profesorilor cu instrumente de terapie prin artă le va permite să identifice copiii în dificultate mai rapid și mai clar, să-i privească diferit și să le ofere sprijinul adecvat.

C - Profil la finalul cursului

La sfârșitul cursului, participanții vor fi dobândit o mai bună înțelegere a copiilor cu CES, a celor vulnerabili și a nevoilor acestora, o mai bună înțelegere a ființelor umane în general și, prin urmare, a lor înșiși. Abordarea psihologiei umaniste, care servește ca referință pentru practica terapiei artistice co-creative, oferă repere cheie pentru o viziune reînnoită asupra ființei umane și oferă noi modalități de susținere a nevoilor de dezvoltare umană. Prin studierea fazelor de dezvoltare a diferitelor aspecte ale personalității (fizic, emoțional și mental), asociate cu diferite perioade ale vieții (copilărie, adolescență, vârsta adultă tânără), putem înțelege și situa mai bine traumele și dificultățile care punctează dezvoltarea umană.

Profesorii vor dobândi o mai bună înțelegere a tiparelor psihologice și a mecanismelor defensive care structurează psihicul uman, în special prin studiul symbolismului terapeutic, care le permite să înțeleagă modul în care aceste modele și mecanisme sunt reprezentate în desene sau creații artistice. De asemenea, ei vor putea oferi un răspuns sau o sugestie pentru schimbarea acestor tipare propunând procese de transformare a desenelor sau a creativității, inclusiv în cazul tiparelor sau mecanismelor instalate ca urmare a unei traume.

Terapia prin artă, în toate formele sale practice, creează o situație de comunicare, de la sine către sine sau de la sine către ceilalți. Desenul precede dobândirea scrisului și, în acest fel, atinge straturi psihice profunde, uneori legate de inconștientul colectiv. Desenul este un mod simplu de a exprima și scoate în evidență elementele psihice prezente în viața noastră de zi cu zi. Până la sfârșitul cursului, participanții vor putea îndruma copiii (și adulții) în practica desenului terapeutic. Ei vor putea stabili o situație de comunicare non-frontală folosind mediul artistic. Acest lucru le va permite să stabilească un mod de comunicare mai ușor, uneori informal și adesea eliberator.

Pe lângă comunicare, profesorii vor putea folosi și un instrument pentru a face față dificultăților emoționale. Dificultățile emoționale pot apărea și din tiparele psihologice. Cunoștințele și abilitățile dezvoltate în programul de formare vor face posibilă identificarea diferitelor tipuri de tipare psihologice care duc la tulburări emoționale și, de asemenea, vor face posibilă sugerarea remedierii progresive sau îngrijire și tratament regulat în cazurile de psihopatologie gravă.

Profesorii care urmează cursurile de art-terapie vor putea practica art-terapia prin ateliere sau sesiuni individuale axate pe creativitate. Ei vor fi făcut acest lucru pentru ei înșiși și vor fi experimentat beneficiile pe termen scurt și lung. Aceasta va aduce o oportunitate de a reinnoi activitățile oferite copiilor și familiilor și de a oferi un moment jucăuș și regenerant care întărește energia vitală și încrederea în sine. Profesorii vor fi capabili să abordeze diferite tehnici, să învețe cum să folosească materiale noi, să multiplice experiențele de contact cu mediul artistic și să stimuleze interesul, curiozitatea și plăcerea copiilor. Aceste sesiuni îi vor ajuta pe copiii CES să-și dezvolte și să-și exprime calitățile artistice și vor sprijini exprimarea sensibilităților lor. Procedând astfel, profesioniștii vor consolida calitatea legăturilor create cu copiii și familiile acestora.

La sfârșitul cursului, participanții vor putea transmite câteva cunoștințe de bază despre citirea desenelor copiilor și comunicarea prin desen. Vor avea la dispoziție cunoștințe, experiență de practică personală și practică de coaching, precum și materiale didactice (rapoarte, prezentări de diapozitive, lecții scrise). Participanții vor fi dezvoltat noi abilități profesionale și calități personale pe care le vor putea investi în munca lor cu copiii și pe care le vor putea folosi și pentru dezvoltarea lor profesională, pentru propriul echilibru și pentru alegerile lor de viață.

2. Obiective de formare

A - Obiective generale

Proiectul de formare își propune să introducă o nouă abordare a învățării și a sprijini profesorii și profesioniștii din educație să comunice cu copiii prin desenele lor, să lucreze cu copiii



CES și cu copiii proveniți din familii vulnerabile. Este conceput pentru a oferi profesorilor bazele teoretice, simbolice și practice ale terapiei artistice co-creative, astfel încât să le poată folosi pentru a-și sprijini beneficiarii și să le folosească pentru a transmite abilități specifice profesorilor. Printre obiectivele principale ale proiectului regăsim:

- Identificarea timpurie a dificultăților de învățare la copiii cu CES din școala primară și gimnazială.
- Crearea unui instrument de diseminare a terapiei prin artă pentru cadrele didactice la nivel național, prin intermediul platformei eduaccess.ro administrată de FDP, cu scopul de a-i ajuta să identifice, să trimită și să sprijine copiii CES.

B - Abilități vizate

Cunoștințele și abilitățile care vor fi dezvoltate sunt definite după cum urmează:

BAZA TEORETICĂ

Această parte a abilităților cuprinde întreaga abordare teoretică a cursului. Include noțiuni de psihologie și simbolism și se referă la o înțelegere a proceselor art-terapeutice prezentate în studiile de caz:

- Familiarizarea cu cadrul de referință, obiectivele și funcționarea terapiei artistice co-creative.
- Familiarizarea cu diferite emoții și sentimente și cum pot fi acestea exprimate în desene.
- Înțelegerea rolului simbolurilor, natura lor și utilizarea lor în terapie.
- Cunoașterea semnificației anumitor simboluri și arhetipuri (elemente, culori etc.) și modul de utilizare a acestora în contextul unei sesiuni de terapie prin artă co-creativă.
- Familiarizare cu procesele implicate în eliberarea emoțiilor și întărirea resurselor psihologice ale unei persoane.
- Familiarizarea cu simbolurile care conduc la calități și resurse interioare.

ELEMENTE DE KNOW-HOW

Această parte acoperă elemente practice ale formării. Ele sunt dezvoltate prin experiența personală a terapiei artistice co-creative și prin experiența unei ședințe de art-terapie supravegheată oferită unui copil sau unui tânăr într-o sesiune individuală.

- Recunoașterea, prin desenele copiilor, a etapelor majore ale dezvoltării personalității între 0 și 7 ani.
- Experimentarea și descoperirea practicii arte-terapiei co-creative pentru sine.
- Recunoașterea, prin desenele copiilor și adolescenților, a etapelor majore ale dezvoltării personalității între 8 și 14 ani.
- Recunoașterea, prin desenele tinerilor, ale etapelor majore ale dezvoltării personalității între 15 și 21 de ani.
- Să fie capabil să descrie procesul terapeutic și cursul unei ședințe.
- Capacitatea transmitere a analizei realizate, printr-un schimb verbal sau o transformare creativă.

- Folosirea experienței proprii de practicare a terapiei prin artă.

CUNOAȘTERE

Exprimarea prin intermediul artei, observând reținerile și sentimentele ce pot apărea și încurajând constant exprimarea artistică.

- Experimentare și observare a procesului creativ prin interpretarea desenului, alegerea cuvintelor potrivite, exersarea calității de a fi un bun ascultător, atitudine binevoitoare.
- Oferirea un cadru sigur pentru sesiune: păstrați confidențialitatea, cunoașteți-vă.
- Exersarea ascultării și a exprimării verbale coerente
- Capacitatea de a fi binevoitor, fără prejudecăți
- Exersarea empatiei.
- Să știi să ascuți activ concentrându-te pe cealaltă persoană, fiind atent la ceea ce vine din inimă, ce vine din inconștient, ce vine din exterior, ce vine din interior (sentimente...).
- Atenție la autenticitatea comunicării.
- Crearea unei relații terapeutice bazată pe încredere.
- Ascultarea intuiției.
- Formularea corectă a mesajelor intuitive.
- Exersarea răbdării, acceptând timpul necesar pentru ca persoana să progreseze.
- Practicarea terapiei artistice co-creativă pentru sine sau orice altă urmărire terapeutică, dacă este necesar.
- Reglarea regulată a energiilor emoționale sau mentale, încărcate de suferință, și contactate în timpul ședințelor.
- Capacitatea de a lucra ca parte a unei echipe.
- Împărtășirea și comunicarea informațiilor obținute în cadrul atelierelor.
- Grijă pentru calitatea comunicării în cadrul echipei: folosirea abilităților de ascultare, respectul și preocuparea pentru obiectivul comun.

3.1 Context istoric

Cele mai vechi picturi, picturile rupestre, datează de peste 400.000 ani, din Paleolitic. Omul este purtător de artă. Avansând în istorie, arta a devenit un instrument de exprimare a Sinelui, însemnând creativitate, exprimarea emoțiilor, a viziuni asupra lumii. În Europa, la mijlocul secolului al XIX-lea, medicii au constatat ca arta poate contribui la ameliorarea stării psihice. Platon, Aristotel, Plutarh, Pitagora recomandau contemplarea operelor de artă în scop terapeutic. În Marea Britanie, art-terapia este recunoscută ca o profesie paramedicală, pentru a fi art-terapeut ai nevoie de o pregătire universitară de 4 ani. În Italia, în 1983 s-a înființat Asociația Italiană de art-terapie. În 1950, psihologul Margaret Naumburg, unul din pionierii în artă art-terapiei, folosea arta și desenul liber pentru a elibera inconștientul. Carl Gustav Jung a descoperit puterea mandatelor și a practicii artistice. Acesta încuraja pacienții să picteze visele.

Terapia prin artă a apărut la începutul secolului al XX-lea, ca mecanism medical de comunicare cu pacienții psihiatrici. Arta este o formă de a lua pauză de la viața cotidiană. Prin creativitate, amintirile sau sentimentele pot reapărea, deoarece terapia prin artă creează comunicare cu ceilalți sau în interiorul nostru și exprimarea ne redă energia vieții. În secolul XX, ideea de creativitate s-a răspândit tot mai mult, răspunzând nevoii de exprimare a ființei umane. În Italia, experiențele pedagogice din 1960- 1970 recunosc copilul cu rolul său principal al procesului educațional, copilul nu mai este privit ca un vas ce trebuie umplut, ci un subiect activ, care își construiește propria lume. Acestuia, adultul trebuie să îi garanteze dreptul de exprimare, inclusiv prin artă.

Un proces creativ este un proces de transformare, care dă sens. În România, odată cu transferul de informații din Marea Britanie, Franța și Germania, țări cu tradiție în cercetarea / dezvoltarea art-terapiei, art terapia are o arie largă de aplicabilitate, pentru reabilitarea, stimularea, dezvoltarea copiilor, a persoanelor cu dizabilități, dezvoltarea personală, educație, dar mai ales pentru prevenirea unor situații, boli, prevenirea separării copilului de părinte, etc.

Terapia artistică co-creativă implică interpretare și transformare, identificarea sensului în creație. Subconștientul și conștientul sunt ambele exprimate, uneori este greu de găsit partea subconștientă deoarece este acoperită de un vâl. Un proces creativ este un proces de transformare care oferă sens. „Ceva” care produce o imagine, o idee, un comportament sau un punct de vedere. Poate avea valoare pentru o persoană, pentru un grup sau o comunitate, pentru un popor sau pentru întreaga rasă umană. Aceasta este ipoteza implicită a Terapiilor prin Arte: rezultatul este o practică dirijată și perspicace a proceselor creative, cu medierea limbajelor artistice, pentru a favoriza dezvoltarea creativității în persoană. Creativitatea „învie” persoana care este „ascunsă sub straturi de incertitudine sau frică, sufocată de obiceiuri și obisnuințe, blocată atunci când din subiecte devenim obiecte”(Pitruzzella, op.cit.).

3.2. Creativitatea în ArtTerapie

Premisele indispensabile pentru procesul creativ sunt:

- CURIOZITATEA , un mod de a ne adresa lumii, de a întâlni experiența;
- VERSATILITATEA, un mod de a privi lumea, de a intra în contact cu experiența;
- PREZENȚA, un mod de a fi in lume, de a trăi experiențe.

Misiunea Terapiilor prin Arte reiese din următoarele: „Energia creativă este pusă în mișcare de experiența artistică; și, dacă este susținută și ghidată, își găsește drumul către zonele de nevoie” (Mcniff, 2004). Potențialul creativ al oamenilor trebuie să fie trezit pentru a se manifesta și ghidat.

Creativitatea îl va ajuta pe copil să poată jongla între mai multe rețele cerebrale cum ar fi rețeaua imaginației și rețeaua atenției executive. Ne imaginăm un rezultat, pe care apoi vom fi capabili să îl punem în practică. Dacă ne dorim să dezvoltăm creativitatea și imaginația copiilor noștri trebuie să-i ajutăm să învețe câteva abilități absolut necesare cum ar fi: să-i încurajăm să iasă din zona lor de confort și să-și asume mici riscuri, să-i încurajăm să fie mereu autentici, să-i ajutăm să-și

descoperire identitatea, să-i ajutăm să nu se teamă de greșeală, să-i încurajăm să-și depășească limitările și să caute soluții atunci când întâmpină dificultăți. Cu siguranță că merită efortul!

Caracteristici ale oamenilor foarte creativi:

Studiile care s-au făcut pe oameni foarte creativi ('Făcut pentru creație – Descoperă misterele Minților Creative' – Scott Barry Kaufman și Carolyn Gregoire), cu rezultate extraordinare în viața de adult, au relevat faptul că aceștia își ocupau timpul jucându-se liber, fără reguli, fie în spațiu oragnizat fie într-un spațiu de joacă acasă sau în natură.

Pasiunile - Studiile au relevat că persoanele foarte creative își amintesc de un anume moment, o întâlnire, o carte citită, sau o altă experiență, care îi fac să vibreze spunând: „asta aș vrea să fac sau să fiu, mă voi dedica acestui lucru.” Această scânteie de pasiune ajută la menținerea motivației de a persevera și progresa pe termen lung. Pasiunea îmbinată cu perseverența prezic mai bine succesul decât IQ-ul.

Visarea cu ochii deschiși – Deși poate părea inutilă, visarea nu este deloc o activitate absentă, ci are un rol în descoperirea unor idei creative, reflectarea asupra semnificației unor experiențe înregistrate, planificare. De câte ori nu vi s-a întâmplat să vă vină o idee foarte bună după ce v-ați ridicat de la masă sau v-ați plimbat puțin.

Singurătatea – Abilitatea de a sta singuri este caracteristică creatorilor de succes, ei fiind astfel capabili să ignore zgomotul cotidian și al interacțiunilor sociale pentru a se reconecta la ei înșiși. Actul creației presupune să ne găsim timp pentru noi înșine, să-i oferim minții noastre spațiu de reflectare. Capacitatea de a fi singur poate fi un semn de maturitate emoțională.

Intuiția – Este acea parte a inteligenței noastre care vine atunci când trecem dincolo de mintea inteligentă și analitică, de gânduri, și învățăm să accesăm idei care vin din mintea inconștientă.

Deschiderea spre experiențe noi – pentru a gândi altfel avem nevoie de experiențe noi, de aceea ar trebui să punem curiozitatea înaintea temerii de necunoscut, să ne dorim să explorăm, să găsim bucurie în a învăța lucruri noi, să ne dorim să ieșim din zona de confort. O viziune măreață nu poate veni dintr-o minte închisă, iar pentru a schimba un rezultat, trebuie să învățăm să privim o problemă dintr-o perspectivă diferită. O metaforă cunoscută ne spune că mintea noastră, la fel ca o parașută, ne este de ajutor, ba chiar ne poate salva viața, doar atunci când este deschisă.

Transformarea obstacolelor în avantaje – O situație este o stare obiectivă a unor circumstanțe, o stare de fapt. Noi putem percepe acea situație ca favorabilă sau nefavorabilă în funcție de propriile filtre. O minte creativă, va putea privi o problemă dintr-o perspectivă diferită, putând transforma astfel un obstacol într-o oportunitate.

Gândirea diferită – Un lucru esențial în orice încercare de a fi creativ este capacitatea de a gândi diferit. Ce au în comun marile minți creatoare este că au pus la îndoială status quo-ul, încercând să impună idei care la început s-au dovedit extrem de nepopulare.

Creativitatea necesită curaj. Chiar dacă nu vom ajunge cu toții genii creative precum Picasso sau Steve Jobs, dezvoltarea creativității este un element important în a avea o experiență de viață

bogată. Creativitatea ne va face să ne cunoaștem pe noi înșine mai bine, să fim autentici, să putem să ne concentrăm și să observăm mai bine ce se întâmplă în jurul nostru, să găsim soluții atunci când întâmpinăm dificultăți, să avem o gândire critică, imaginație și să ne putem asculta intuiția. Creativitatea este o abilitate esențială a secolului nostru.

Rolul și interpretarea desenului în dezvoltarea copilului este frecvent neînțeleasă și tratată superficial. Primele semne se văd odată cu începerea clasei întâi, când accentul și atenția adulților este îndreptată spre scris mai mult decât spre desen. Desenul este o limbă pe care copilul o folosește pentru a se exprima. Prin intermediul desenului, copilul își exprimă deschis sentimentele, experiențele, dorințele, fricile, prin desen copilul reușește să dea sens lumii sale interioare, oferind adultului informații prețioase.

Exprimarea prin artă ajută adultul să vadă, să audă și să întrebe copilul, într-un mod în care copilul participă la decizii și își exprimă liber opiniile. Creațiile copiilor poartă informații, conștiente și inconștiente, despre viața lor, despre nevoi, dorințe neexprimate, despre situații în care copilul poate fi în pericol, despre emoțiile și trăirile copilului în afara spațiului școlar. Înțelegerea acestor informații de către cadrele didactice este valoroasă pentru dezvoltarea unei mai bune conștiințe de sine, pentru a învăța să faci alegeri pozitive pentru viața ta, pentru a te simți mai bine.

Cadrele didactice vor putea identifica dificultăți pe care copilul le trăiește și nu le exprimă, chiar și anumite suferințe, calitățile și potențialul care așteaptă să fie scoase la iveală etc. Art-terapia îndeamnă la identificarea de soluții și creșterea creativității. Însuși faptul de a se putea exprima și de a fi auzit oferă o ușurare semnificativă pentru copiii proveniți din medii defavorizate și pentru copiii cu CES. Are loc apoi o restructurare psihică în scopul dezvoltării și consolidării forțelor psihologice ale persoanei, cum ar fi capacitatea de a iubi, de a înțelege, de a răspunde la cerințele mediului înconjurător etc. Arta este o conexiune cu orice domeniu educațional dar și cu sănătatea și siguranța copilului.

În psihologia umanistă, trauma este o oportunitate de a explora, nu de a ascunde. În artă, ne ajută să ne raportăm la ea ca o modalitate de a găsi sens. Trauma trecutului nu trebuie doar identificată, ci și privită prin diverse modalități de vindecare (ex: frică, rușine etc.). Acest proces are loc de obicei după mai multe sesiuni.

De asemenea, este important să treci peste identificarea ca victimă pentru a crea o nouă viață. „Am fost o victimă, dar sunt mai mare decât asta, nu vreau ca această traumă să definească restul vieții mele”.

3.3 Art Terapia și stadiile de dezvoltare ale copilului

În general, este important să știi că mintea nu se dezvoltă în același ritm cu inima. Este nevoie de 28 de ani pentru a dezvolta o ființă umană, împărțită în cicluri de câte 7 ani:

- 0- 7 ani: în această perioadă copiii desenează mult despre dezvoltarea lor fizică a corpului
- 8-14 ani: dezvoltarea corpului emoțional, relațiile devin importante în această etapă



- 15-21 ani: dezvoltarea intelectuală
- 21-28 de ani: dezvoltarea existențială, experiențe puternice în viață, decizii majore.

Atingerea vârstei de 28 de ani nu înseamnă capătul drumului. La 28 de ani, oamenii înțeleg mai bine ce li se întâmplă și încearcă să se vindece și să se dezvolte. Acum încep să apară schimbări în credințele de viață.

Din punct de vedere al dezvoltării creierului, neuroștiințele precizează că volumului creierului sugarului de la 400 g la naștere la 1000 g la un an corespunde cu dezvoltarea afectivă timpurie, emisfera dreaptă se dezvoltă mult mai repede față de cea stângă și de aceea este dominantă în primii trei ani de viață. Emisfera dreaptă este implicată în funcțiile vitale ale organismului (asigurându-i supraviețuirea) și îi permite copilului să reacționeze la stres, deoarece este responsabilă de producția de cortizon, hormon cheie în mecanismele de autoreglare.

Abilitatea creierului de a-și reorganiza neuronii pentru a forma noi conexiuni neuronale pe baza învățării și a experienței de viață este o proprietate extraordinară care poartă numele de neuroplasticitate. Neuroplasticitatea explică reeducarea creierului emoțional prin reînvățare. Reactivarea emoțiilor negative, fie numai la nivel cognitiv, întărește traseele neuronale corelate cu gândurile negative și ulterior apar credințe subconștiente negative despre viață. Schimbarea circuitelor neuronale prin modificarea credințelor, a atitudinilor, a comportamentelor duce la vindecarea traumelor și la modelarea creierului emoțional (articol de Adina Boțoroga).

Desenul este cel mai ușor mijloc de exprimare liberă, pe care copilul îl are, care îi permite să proiecteze în exterior sentimentele veritabile pe care le nutrește pentru persoanele importante din viața lui. Prin intermediul desenului, copilul își exprimă deschis sentimentele, experiențele prin care a trecut, dorințele și fricile născute din neîmplinirea lor. Prin limbajul liniilor, semnelor, culorilor, copilul reușește să dea sens lumii lui interioare, lăsând la îndemâna adultului informații. Desenul este unul dintre puținele instrumente care oferă informații legate de personalitatea, comportamentul, conflictele, traumele și bucuriile lor. Copiii desenează ceea ce știu despre lume și nu încearcă să redea fotografic sau să capteze realitatea. Abia după vârsta de șase, șapte ani vedem o puternică încercare a copilului de a desena într-un mod mai realist.

- **10-18 luni** - În jurul vârstei de 18 luni copilul devine interesat să măzgălească. La început, desenul, care se reduce la o măzgălitură, are scopul de a le dezvolta coordonarea mușchilor și controlul.
- **2-3 ani.** În jurul vârstei de 2-3 ani, desenul copilului începe să prindă forme precum cercuri, triunghiuri, pătrate și chiar să le combine desenând oameni, pomi, case etc. Primul desen combinat al copilului reprezintă, în general, un om ale cărui mâini și picioare încep din cap, adică 4 linii care pornesc dintr-un cerc.

- **3-6 ani.** După vârsta de 3 ani copilul își dezvoltă simbolurile generale la desen, precum soarele, câinele etc. La vârsta de 6 ani se află în stadiu schematic, însă acesta va deveni mai detaliat, atunci când va trebui să portretizeze o persoană importantă.
- **8 –10 ani.** Copilul acordă mai multă atenție detaliilor. Fiecare parte a feței este atent desenată, iar spațialitatea este reprezentată mult mai bine. Fiind din ce în ce mai independenți, față de adulți, ei se conformează din ce în ce mai puțin dorințelor acestora, în ceea ce privește desenele.
- **12 ani.** Spontaneitatea desenului este înlocuită de dorința de a desena cât mai aproape de realitate. Acum se pot observa umbre, proporții foarte bine definite și spațialitate.
- **14 – 16 ani.** Aceasta este o perioadă decizională importantă: desenul va fi aprofundat sau va crea dezinteres. Ușor de descurajat, ei vor evita să deseneze rudele apropiate sau persoanele cunoscute, orientându-se, mai mult, spre latura fantastică a imaginației.

Desenarea chipului uman

În această situație se iau în considerare atât modul cum sunt executate diferitele detalii corporale, cât și aspectele suplimentare care participă la expresivitatea siluetei umane și pot trăda anumite tendințe ale copilului.

- **Capul** este sediul gândurilor, al emoțiilor, al concepției despre sine și lume, ca și al controlului organismului.
- **Fața** este principalul element al expresivității emoționale și joacă un rol esențial în recunoașterea atitudinii sau a dispoziției celuilalt.
- **Gura** este organul de asimilare a hranei, dar și, din punct de vedere simbolic, a experiențelor afective. Desenată deschisă, ca o concavitate, sugerează o atitudine pasiv-receptivă a subiectului, dependența orală. Dacă este prevăzută cu dinți, gura deschisă sugerează o atitudine rapace, devoratoare și revendicativă.
- **Ochii** reprezintă un element cheie al figurii care completează expresivitatea feței, dar are și funcția de receptor al informațiilor din lume.
- **Părul** este un element decorativ, dar și un element legat de instincte. Desenat foarte abundent, înnegrit sau foarte hașurat și adesea în dezordine, el indică preocupări sexuale și anxietate față de acest aspect.
- **Urechile** reprezintă un element grafic a cărui omitere din desen nu este semnificativă. Ele sunt importante când sunt accentuate, când pot sugera o stare hiper-vigilentă, de suspiciune față de ceilalți sau sensibilitate la critici.
- **Brațele și mâinile** sunt o componentă instrumentală care asigură manipularea obiectelor din mediu pentru satisfacerea trebuințelor organismului. Omiterea mâinilor din desen indică sentimente de neadaptare, senzația de a fi neîndemânatic.
- **Degetele** desenate ca niște gheare sau ascuțite sugerează agresivitate.



Culorile exprimă starea de moment:

- albastrul – calm, are nevoie de timp, ușor adaptabil;
- galben – vesel, sociabil, dar dependent;
- verde – punctul de echilibru, trăiește intens;
- roșu – dinamic, plin de energie, mereu în mișcare, jucăuș, dar are un comportament agresiv;
- maro – regresie, dificultăți de adaptare, apare de obicei ca o dorință puternică de a se simți bine fizic, la copii cu boli mai grave;
- violet – neliniștit, anxios, dificultăți de adaptare;
- negrul – revoltat, contrariat, rebel, cu dorința de confruntare, perioada de negare;
- curcubeu – echilibrați, sociabili, comunicativi. Modul în care folosește culorile poate arăta un copil introvertit, adică timid – când folosește doar două sau trei culori, ori un copil extrovertit, adică deschis, sociabil – când folosește culori calde și diversificate;
- roz – lume imaginară, fugă de realitate.

Primul ciclu, cel de 0-7 ani, poate fi împărțit în trei sub-perioade:

0-3 ani:

- Copiii desenează cum circulă viața în jurul lor.
- Au tendința de a mâzgăli (pagina este plină sau nu, culori puternice sau culori deschise).
- Energie puternică versus energie slabă. În această etapă se poate observa diferența în dezvoltarea unei personalități introvertite versus extrovertite.
- Evitarea centrului paginii, desenarea pe colțuri – timid, nu are voie să fie în centrul atenției, centrul propriei lumi.
- Copiii mici se concentrează pe urme, forme, nu neapărat pe alegerea culorilor.
- Multe culori – multe experiențe, sentimente
- Mâzgălire de tip cerc, sus/jos, stânga/dreapta
- Culori puternice
- Copii care preferă cercurile (mai introvertiți)
- Linii puternice și ascuțite (mai extrovertite)
- Subconștientul colectiv (ex: fețe ascunse în desene)
- Cu cât copiii sunt mai mici, cu atât mai des vor exprima subconștientul. Ei, învață prin imitație, sistemul familial. Chiar dacă este un eveniment trecut în familie, dacă trauma este încă acolo, prezentă în atmosfera familiei, copiii vor simți acest lucru și o vor arăta prin desene. Adesea, părinții nu vor să accepte acest lucru.
- Când copiii nu desenează, ei pot acționa simbolic prin joacă și jucării.



- Cercuri mai conectate: stadiul oaselor care se potrivesc. Coloana vertebrală care începe să se formeze. Este stadiul cuvântului „NU”.
- Lipsa de continuitate în rânduri: precaut, frică, rupt, rănit

3-5 ani:

- Ființe umane mai individualizate, desenate prin mai multe cercuri.
- Plâns din cauza procesului de separare de mamă (proces care începe de la naștere).
- Cercurile înseamnă de obicei „NU”.
- Arătați copiilor cum să termine cercul, să pună culoare în interior, o culoare în exterior, astfel încât să ajute la individualizarea construcției (nu să pună în interior aceeași culoare cu fundalul).
- Lucrul cu mandale pentru a vă ajuta să vă concentrați și să vă conectați.
- Simțul dezvoltării
- Apropierea din ce în ce mai mult de fața și corpul uman
- Încercați să adăugați restul corpului lor în desen
- Cercurile apar în jurul vârstei de 3 ani, pătratele la vârsta de 4 ani, triunghiurile la vârsta de 5 ani

5-7 ani:

- Sensul ilustrației. Vor desena pentru a spune ceva, pentru a arăta ceva.
- Începe să apară desenul structurii casei.

8-11 ani:

- Învață cum să se protejeze
- Dezvoltarea relațiilor
- Copiii se întorc de la școală cu multe emoții, așa că un desen de depozit ar putea ajuta.
- Pentru părinți, discuțiile de seară cu copiii lor despre cum a decurs ziua sunt foarte importante.

11-14 ani

- Adolescenții încearcă mai multe drumuri, testează.



- În liceu, relațiile amoroase încep să se dezvolte, împreună cu identitatea sexuală.
- Mulți adolescenți "consumă" interacțiuni umane, de aceea relațiile amoroase sunt importante.
- Devin interesați de muzică, artă, jocuri video, teatru, dans, filme și sport.
- Liceul este un clic pentru încredere în sine.

3.4. Art Terapia și Emoțiile

În corpul nostru există 5 miliarde de celule care au memorie și își amintesc cum ne simțim. Dacă ne maltratăm corpul, acest lucru va avea un impact. Lipsa iubirii de sine poate duce la manipulare atunci când primești dragoste de la alții. Acest lucru le permite altora să aibă putere asupra noastră. Gelozia este, de asemenea, un act cauzat de lipsa iubirii de sine și de dorința de ceea ce au ceilalți. Este important să găsim calități în noi înșine. Frumusețea în raport cu mentalul. Exersați să aveți gânduri bune în fiecare zi. Doliul este și o formă de vindecare, altfel problema rămâne acolo, săpată mai adânc, mereu prezentă. Este important să urmărim frumusețea gândurilor noastre. Frumusețe interioară (ex Frumoasa și Bestia) vine din spirit și a te bucura de frumusețe este un moment pur pentru sănătate.

NATURA ȘI ROLUL EMOȚIILOR

I - Natura emoțiilor

A - Emoția este o formă de energie.

Materia este o formă de energie cu vibrație densă. Emoția este, de asemenea, o formă de energie, dar cu vibrație mai puțin densă: este mai subtilă decât materia și mai densă decât gândul. Nu este direct vizibilă, dar prezența sa are un efect vizibil asupra materiei, asupra corpului fizic: schimbarea temperaturii, schimbarea culorii (paloare, înroșire etc.), efect asupra respirației, tensiune sau rigiditate în corp, încetarea mișcării etc.

Este o energie circulantă; este în mișcare și ia forma unui flux emoțional care trece prin noi. Această energie se instalează în noi doar dacă o reținem, dacă ne opunem mișcării sale trecătoare. Acest lucru se întâmplă dacă o judecăm, dacă încercăm să o controlăm, dacă o reprimăm, dacă o conținem conștient... Apoi este redirecționată către inconștient, plasată într-un fel de rezervor psihic de energie emoțională.

Energia emoțională are un fel de formă de undă a cărei amplitudine poate merge de la „aproape plată” la „roller coaster” prin variația înălțimii vârfurilor și a depresiunilor. Vârfurile se referă la marile ascensiuni ale emoțiilor pozitive, care pot merge până la exaltare, entuziasm, o formă de bucurie, iar depresiunile se referă la marile coborâșuri în emoții negative care împing spre depresie, mari temeri, morbiditate.

Energia emoțională face parte din planul astral, care este el însuși subdivizat în mai multe niveluri de energie: dorințe, emoții și sentimente (de la cele mai dense la cele mai subtile). Energia emoțională este ancorată în plexul solar. Este situată în partea superioară a abdomenului, ceea ce explică adesea durerile de stomac atunci când apar emoții puternice. Plexul solar este, pentru corpul uman, ușa sau

chakra de culoare galbenă prin care curge energia emoțională, fie ea conștientă sau nu, personală sau colectivă. De asemenea, este centrul energetic care reflectă strălucirea personalității.

B - O manifestare naturală a ființei umane

Emoția este o manifestare naturală a ființei umane care stă mărturie a vieții din interiorul ei. Emoția influențează vitalitatea persoanei; afectează mișcarea corpului și dinamismul acesteia. Dacă nu este împiedicată de un model psihologic de respingere sau reținere, ea apare natural și spontan și manifestă o stare interioară, un sentiment.

Modul său de exprimare sau de manifestare este apropiat de cel al pulsionii; provine din acea parte a ființei umane care este legată de impulsuri. Emoția este una dintre acele funcții pe care le împărtășim cu animalele. Și ele au, sau mai exact, sunt traversate de emoții. Lumea animală este organizată în jurul impulsurilor și a emoțiilor, iar emoția dominantă este frica, cea care declanșează un comportament foarte util pentru supraviețuire.

Una dintre facultățile legate de natura emoțională constă în a percepe și a simți atmosfera unui loc sau a unui grup de oameni. Prin extensie, ea aduce cu sine și posibilitatea de a simți emoțiile celorlalți. Animalele și copiii mici au această facultate și adesea răspund la ea prin comportamentul lor. Câinii și pisicile pot deveni agresivi atunci când simt frica celui din fața lor, bebelușii pot plânge când simt tristețea celor din jur etc. Mulți adulți care și-au păstrat această sensibilitate continuă să perceapă atmosfera psihologică și emoțiile unei alte persoane sau a unui grup de oameni.

C - Emoția este trecătoare.

Energia emoțională, dacă nu este oprită, circulă și se disipează de la sine. O emoție nu durează; ea trece prin noi dacă o lășăm să circule. Furia se oprește, frica se estompează, entuziasmul se calmează, surpriza trece, dezgustul este depășit și chiar lacrimile se pot potoli. Aceste emoții pot reveni, dar exprimarea lor va înceta în cele din urmă în mod natural. Dacă se dorește o liniștire a acestora mai durabilă, va fi necesar să explorăm tiparele psihologice și rănilor sau amintirile traumatice care continuă să genereze aceste emoții. Căci emoția, la rândul ei, este efemeră prin natura sa.

La nivel simbolic, este interesant de observat că apa și starea lichidă se referă la lumea emoțională. Pârâul, râul, cascada, valul, marea, oceanul, tsunami-ul, iazul, lacul, bazinul, balta, cada de baie, toaleta, urina, țevile, robinetul, furtunul, ploaia, lacrimile... Prin analogie, lichidul poate fi conținut sau fluid, circulant sau stagnant. În unele cazuri, formează valuri, precum undulațiile menționate mai sus. Iar imaginea lichidului circulant face referire la ideea de flux emoțional.

D- impact asupra corpului

Emoțiile repetate, provenite din aceeași cauză, se pot acumula în subconștient și ajung să afecteze corpul sub formă de durere sau boală. Energia emoțională reprimată în mod regulat ajunge să se concentreze și să se cristalizeze în anumite părți specifice ale corpului și poate declanșa simptome fizice sau chiar boli grave, care sunt o formă de răspuns sau exprimare a corpului la o neliniște repetată. Medicina chineză a clasificat anumite organe drept receptacule pentru emoții sau stări specifice: ficatul cristalizează furia, rinichii frica, inima iubirea, plămânii tristețea, splina îngrijorarea etc.

Lucrul asupra emoțiilor ajută la îmbunătățirea sănătății fizice. Învățarea exprimării și a lăsării emoțiilor să curgă este fundamentală și eliberatoare. Îi conduce pe oameni să se cunoască, să se înțeleagă, să se respecte și să se accepte mai bine. Le permite să își organizeze viața în funcție de cine sunt, de ceea ce simt, în funcție de valorile și de nevoile lor. În această privință, inima este busola noastră. O persoană care s-a deconectat de la sursă sa sensibilă nu se poate orienta corect în viață. În



ce direcție să mergi când nu știi ce îți place? Reconectarea la această dimensiune vie a ființei umane începe cu ascultarea și acceptarea emoțiilor. Iar acest lucru va ușura considerabil corpul fizic, care nu va mai trebui să suporte povara generată de acumularea de energii emoționale netratate sau chiar reprimite cu abilitate timp de generații, în unele cazuri.

II - Rolul și funcționarea emoțiilor

A - Informarea

Emoția oferă informații despre starea unei persoane, despre nevoile sale și despre atenția pe care ar trebui să și-o acorde. De asemenea, oferă informații despre potențialul care trebuie dezvoltat și dezvoltat, despre calitățile care stau latente în interiorul ei.

Fundamental, energia emoțională transmite informații despre noi înșine și despre nevoia noastră de a ne cunoaște și de a deveni conștienți de noi înșine. Ea contribuie la dezvoltarea conștiinței de sine și a conștientizării într-un sens mai general.

Emoțiile sunt adesea generate în momentele de contact cu lumea exterioară și în timpul contactului cu oamenii din jurul nostru. Aceste interacțiuni cu lumea exterioară (care nu este noi înșine) vor produce reacții interioare de diferite tipuri; reacțiile emoționale sunt unul dintre aceste niveluri de răspuns. Sunt naturale și spontane atâta timp cât nu sunt împiedicate de educație și convenții sociale. Ne permit să ne adaptăm comportamentul: să fim vigilenți dacă este prezentă frica, să ne retragem în caz de dezgust, să plângem, să eliberăm tristețea, să impunem o limită dacă este vorba despre furie etc.

În terapia prin artă, întâlnim adesea persoane care suferă de blocaj emoțional, adică își judecă puternic emoțiile, care sunt considerate o sursă de slăbiciune și de vulnerabilitate, la fel ca și sensibilitatea lor în general. Astfel, de exemplu, sprijinim persoane care nu și-au făcut travaliul de doliu la moartea unei rude și care, la mai bine de 20 de ani de la deces, ajung la limită, din punct de vedere fizic. Pe aceștia îi ajutăm să exprime diferitele emoții legate de procesul de doliu, să le înțeleagă și uneori să le transmute prin reprezentarea lor în desen, pictură, scris, modelaj sau alte mijloace artistice. Și treptat, persoana își recapătă o bună vitalitate, se întărește psihologic și își ajustează viața în funcție de nevoile, dorințele și aspirațiile sale.

B - Conectarea, crearea de legături

Emoțiile circulă și sunt comunicate de la o persoană la alta într-un grup. Acest lucru este valabil pentru familie și prieteni, la locul de muncă, dar și cu persoane pe care nu le cunoaștem. În acest fel, emoțiile sunt împărtășite într-un mod natural și spontan, creând legături, creând un câmp comun cunoscut tuturor, care ne face să reacționăm și ne dă viață. Emoțiile se pot transmite și într-o mulțime; suntem familiarizați cu comportamentele specifice unei mulțimi, iar contagiunea emoțională este una dintre ele. Fie că este bună sau rea, emoția ne conectează la o realitate comună vie, care există atât la oameni, cât și la animale.

Într-un mod mai subtil, împărtășirea emoțiilor intensificate (dragoste, bucurie, entuziasm) generate de un moment de frumusețe, de exemplu, va permite oamenilor să se întâlnească, să facă schimburi, să se recunoască reciproc în termeni de apartenență și să creeze legături, dacă doresc. În schimb, o emoție negativă (frica, furia) poate pune capăt unei relații. Energia emoțională este una dintre componentele esențiale ale relației. Dacă este echilibrată, va hrăni pozitiv această relație. Emoția aduce căldură într-o relație, un sentiment de contact simplu, apropiat. Nu face totul într-o relație, dar este importantă.

C – A da impuls, a dinamiza, a pune în mișcare

Emoția este o energie care se manifestă în mod natural în diferite momente ale experiențelor noastre de viață. Pentru unii, este foarte prezentă, pentru alții, este distantă. Emoția poate fi înfricoșătoare deoarece apare spontan și este greu de controlat. Ne arată starea interioară și, din această cauză, ne putem simți uneori vulnerabili. Exprimarea ei duce uneori la situații delicate, în special în relațiile cu ceilalți. Tristețea trăită de o persoană îi poate afecta pe cei apropiați, de exemplu, iar acea persoană va prefera să o ascundă. Controlul emoțiilor face parte din educația dată copiilor și adolescenților. Învățăm repede să ținem emoțiile la distanță. Este important să știm cum să ținem departe de o emoție pe care o trăim pentru a nu ne lăsa purtați tot timpul de energia emoțiilor. Acest pas înapoi se face adesea prin analiză mentală, iar acesta este un lucru bun. Dar pentru a ne simți bine, experiența emoțională va trebui exprimată. Trebuie să găsim un echilibru între analiza rațională și exprimarea emoțională. Emoția aduce viață, spontaneitate și energie. Ajută la punerea în mișcare a lucrurilor și la crearea unui impuls (momentum). Un proiect dezvoltat de mintea noastră va trebui să fie condus de emoții pozitive precum entuziasmul, bucuria, dragostea sau recunoștința pentru a exista în lumea reală. Aceste emoții vii ne vor da puterea și entuziasmul de a duce proiectul până la capăt. Altfel, riscăm să cădem în răceala automatismelor mentale și a analizelor pur raționale și să ne izolăm de o parte din noi înșine, de latura noastră sensibilă, de viața noastră.

D – Dezvoltarea sensibilității

Viața emoțională implică o provocare: extinde câmpul sensibilității noastre și ne conduce să devenim conștienți de realitatea inimii noastre, această conștiință vie din noi. Acest lucru se întâmplă în etape, prin acumularea de experiențe de viață individuale și colective care ne permit să înțelegem din interior valoarea și semnificația afecțiunii, a legăturilor emoționale, a atașamentului emoțional, a emoției, identificarea cu anumite emoții (ca și cum ne-ar defini personalitatea), detașarea emoțională, sentimentul, puterea sentimentului și influența acestuia asupra alegerilor noastre de viață. Toate aceste experiențe ne vor ajuta să fim conectați cu propria inimă și să-i exprimăm valorile în viața noastră. Aceste experiențe ne vor ajuta să înțelegem și să recunoaștem ceea ce iubim și ceea ce este important pentru noi. Cum poți lua decizii cu privire la viața ta dacă nu știi ce iubești? Inima este busola noastră interioară; trebuie să o consultăm pentru îndrumare, altfel riscăm să ne pierdem pe noi înșine și viața noastră. Recunoașterea informațiilor pe care sensibilitatea noastră ni le oferă constant este esențială pentru echilibrul și fericirea noastră. Vorbim adesea despre conflictul dintre minte și inimă. Înțelepciunea este legată de inimă. De inima dezvoltată și conștientizată, nu de inima identificată cu atașamentul emoțional sau cu exprimarea emoțională. Acestea sunt doar etape ale dezvoltării sensibilității. Miezul înțelepciunii poartă valori ce pot fi conceptualizate. Aici se găsește binele comun și sensul Ființei. „Inima are rațiunile ei pe care rațiunea nu le poate înțelege”, scria Pascal. Depinde de noi să nu o ignorăm, primind cu autenticitate viața noastră sensibilă.

TEORIA VĂLURILOR ȘI SIMBOLISMUL CULORILOR

A - Teoria vălurilor

Fiecare emoție poate fi considerată vălul unei calități. O emoție este o informație. Când oamenii manifestă o emoție, ei indică nevoia lor de a dezvolta calitatea asociată.

- Furie ◇ iubire

- Dezgust ◊ acceptare
- Tristețe ◊ bucurie
- Opresiune ◊ libertatea de a fi
- Nedreptate ◊ acceptare
- Rușine ◊ inocența
- Gelozie ◊ mulțumire, stimă de sine
- Ură ◊ înțelegere, iertare, compasiune
- Mândrie ◊ simplitate, sociabilitate
- Vinovăție ◊ creativitate, bucurie de a trăi
- Frică ◊ încredere, curaj, credință

De exemplu, o persoană care se teme, este informată că trebuie să lucreze la calitatea ascunsă în spatele acestei emoții, și anume încrederea și recunoașterea forței sale interioare și a curajului. Unul dintre simbolurile acestei forțe interioare este **copacul**, care este ancorat în pământ, în contact cu pământul, aerul, apa și lumina și care își găsește stabilitatea într-un mediu hrănitor.

Atunci când apar în terapie desene de coșmar, cu negru de jur împrejur sau cu orice desen reprezentând forțe tenebroase, putem sugera clientului să deseneze o lumină, cum ar fi o lumânare, soarele, un bec, un foc... pentru a o readuce în psihic, pentru a activa sau reactiva lumina și speranța în psihic. Ideea este de a scoate la iveală un simbol și un mesaj care oferă sprijin și putere. Apoi, persoana se poate referi la acest simbol și își poate schimba starea de spirit sau starea emoțională.

O persoană care trăiește în frică dezvoltă și curajul de a înfrunta acea frică. Curajul înseamnă puterea inimii. Atunci când se lucrează la probleme legate de frică, vor fi necesare arhetipurile asociate cu **curajul**: arhanghelul Mihail, sabia, lumina, leul, îngerul păzitor, zâna bună, steaua bună sau protectoare, toate elementele care vor întări securitatea interioară și credința.

B - Emoții și culori: simbolismul culorilor

Emoțiile pot fi asociate cu culorile. Emoția **frică** este adesea reprezentată de verde sau albastru. În franceză, avem expresiile „avoir une peur bleue” (a avea o frică albastră) și „être vert de peur” (a fi verde de frică). Se reflectă și în culorile de Halloween, festivalul fricii: negru și portocaliu, culori fluorescente, verde și portocaliu fluorescent în special (dovleci, fantome...). În medicina chineză, se spune că **frica se cristalizează în rinichi și în vezică urinară**. Afecțiunile urinare sunt legate de frici. Frica poate afecta și partea inferioară a spatelui, rinichii și coloana vertebrală. În creații, putem observa părul drept pe cap, părul zbârlit, tremurul, poziția personajului în protecție, de exemplu.

Furia este asociată cu roșul și negrul. Dacă este vorba despre furie, putem găsi și culoarea verde. Dacă roșul este prezent pe pământ, poate semnifica furia legată de încarnare, de faptul de a fi viu într-un corp uman. **Roșul** poate indica, de asemenea, bucurie într-un mod mai pozitiv și poate aduce o energie vitală importantă sau poate fi legat de suferință. Persoana poate indica ce evocă roșul pentru ea.

Dacă este furie, aceasta se manifestă adesea în linii și curbe puternice, energice, uneori chiar în forma unei tornade. Simbolul vulcanului și, prin urmare, al erupției poate fi desenat, legat de nevoia de a exprima furia și de nevoia de a o elibera.

Iritația poate fi indicată prin zone roșii pe personaje sau chiar pe case, ca o furie reprimată care nu poate fi exprimată și pe care sertarul încearcă să o conțină. De exemplu, ca urmare a socializării lor, fetițele au învățat să-și stăpânească furia mai mult decât băieții, pentru care furia este mai tolerată. În general, furia este o emoție care este puternic judecată și poate fi periculos să o exprimi, deoarece există riscul de a fi respins, judecat și există și riscul de distrugere. Furia poate fi teribil de distructivă. Dacă energia emoțională a furiei este interzisă și reprimată, aceasta este apoi întoarsă împotriva propriei persoane.

Mulți oameni găsesc o soluție pentru a-și exprima furia prin sport. În medicina chineză, se spune că **energia furiei se cristalizează în ficat**, iar culoarea asociată este **verdele**. Furia poate fi reprezentată prin atitudinea personajelor, expresia de pe fețele lor. Când o identificăm, o putem ajuta să se elibereze sugerând persoanei să facă un desen depozit pentru a o exprima. Unora le este frică să o exprime, deoarece furia a provocat rupturi în viața lor. Este important ca ei să înțeleagă că într-un mediu sigur (de exemplu, în timpul unei sesiuni de art-terapie), furia poate fi exprimată fără consecințe negative.

Eliberarea acestei energii emoționale face posibilă discuția cu ceilalți într-un mod foarte diferit despre lucrurile care ne deranjează sau ne-au deranjat. Natura cuvintelor se schimbă: nu mai sunt agresive sau nepoliticoase, ci sunt cuvinte neutre, menite să explice. Cuvintele nu mai sunt periculoase, ci devin mai ușor de pronunțat.

Aceasta este prima informație pe care o aduce furia: faptul că a fost depășită o limită, a lipsei de respect. Furia, ca energie activă, este o forță transformatoare care ajută evoluția vieții, ajută persoana să ia decizii în acest sens. În spatele emoției furiei stă promisiunea iubirii, pentru sine sau pentru ceilalți.

Furia maschează adesea o mare tristețe care poate fi exprimată la rândul ei. **Tristețea este asociată cu albastrul și griul**. În medicina chineză, **se adăpostește în plămâni**. Este adesea reprezentată prin ploaie, ceață, nori, fețe triste și lacrimi. **Tristețea este vâlul bucuriei și al libertății de a fi**; tristețea ne împiedică să respirăm, să ne emancipăm pe noi înșine, să înflorim, este interdicția de a fi. **Sentimentul de devalorizare este asociat cu culorile verde kaki și maro**. Este culoarea lumii militare, a gândirii rigide, stricte și extrem de structurate.

Devalorizarea poate fi reprezentată și prin materii fecale, prin numărul zero, cuvântul „nul”, de exemplu. Nevoia este de a activa calitatea opusă: **aprecierea, recunoașterea propriei valori, cu galben sau alte culori strălucitoare care revitalizează calitățile în sine, precum și stima de sine**.

Rușinea este un sentiment mai mult decât o emoție; este judecată, adesea reprimată și poate fi reprezentată de culoarea purpurie (Tyrian rose magenta), ca atunci când cineva roșește. **Este vâlul inocenței**.

Pentru a restabili puritatea, uneori chiar virginitatea, culoarea albă este folosită pentru purificare. Recunoașterea rușinii este deja un pas mare. Pentru acceptarea de sine și curățarea propriei imagini, simbolul florii albe este cel mai potrivit.

Dezgustul este adesea reprezentat prin vomă și semnifică respingerea unei părți din sine sau din altcineva. Culorile **kaki, ocru sau diferite nuanțe de maro** sunt în general asociate cu vărsătura. Vâlul de bun venit poate fi simbolizat prin brațele larg deschise, printr-un zâmbet etc.

Gelozia este asociată cu roșul chakrei rădăcină și este legată de posesie și de atașament. În franceză, avem și expresia „être vert de jalousie” (a fi verde de gelozie) și, în mod tradițional, verdele era adesea

folosit pentru a reprezenta defecte sau răul, prin urmare și gelozia. Spunem și „verde de frică, verde de furie...”. Personajele arhetipale de basm care caracterizează gelozia sunt, de exemplu, surorile Cenușăresei. Este o emoție extrem de judecată, extrem de reprimată. Gelozia înseamnă să nu fii niciodată mulțumit de cine ești și de ceea ce ai. Este **vălul acceptării de sine, mulțumirii și stimei de sine**. O auzim mai mult decât o vedem; la fel ca frustrarea, este dificil de văzut într-un desen. Poate fi percepută prin cuvintele asociate, prin expresiile faciale sau caricaturile personajelor, atunci când există.

Ura este asociată cu negrul, culorile închise, simbolurile agresive precum săgețile și dragonii, și forțele distrugerii și agresivității. **Este vălul compasiunii, înțelegerii și iertării**. Când apare această energie, este important să o lăsăm să curgă și să știm că altceva îi va lua locul. Nu este ușor să nu judecăm ura. Trebuie să ținem cont de principiul dezidentificării și detașării de emoții: acestea doar trec prin persoană pentru a o informa despre sine și despre mediul său. Ca și în cazul furiei, oamenii caută un mediu sigur în care să se elibereze această emoție fără a fi judecați.

Mândria este reprezentată de **auriu**, galben cu portocaliu și roșu. Este legată de complexul de superioritate, poate fi simbolizată de regele soare, cocoș sau păun (care pot simboliza și frumusețea, stima de sine și roata vieții), dar și de pasăre phoenix și animalele magice, care transmit și ele dorința de putere. Aceasta este una dintre strategiile eului mental. În creații, o persoană poate fi reprezentată ca fiind mai mare sau mai înaltă decât alta. La nivel spiritual, mândria se regăsește și în mitul alesului, de exemplu, sau într-un sentiment de separare între „cei care știu

și cei care nu pot înțelege”. **În spatele mândriei se află simplitatea.**

Vina apare în **negru, în alb și negru, în kaki, în violet sau în maro**. Este în general asociată cu judecata. Simbolurile sale sunt **șarpele, demonul, porțile închisorii sau uniformele. Ascunde creativitatea și joie de vivre**. Transmutarea ei va consta în readucerea vieții, iubirii, bucuriei și entuziasmului.

Iubirea este legată de simbolul inimii, cel mai terapeutic simbol existent, împreună cu sfera luminii. Inima transmite un mesaj de uniune, de unificare cu un alt univers. Este un cuvânt cheie pentru psihic. Culoarea asociată cu iubirea universală este **rozul pal**.

Entuziasmul este exprimat prin **puterea și vivacitatea culorilor**. Consolidarea densității și utilizarea culorilor vesеле dau un impuls viu designului, persoanei și psihicului său. Bucuria este reprezentată de culori calde precum **galbenul și roșul**.

Pacea este exprimată prin culori delicate, în special **albul**, și simboluri precum **lotusul, pasărea albă, porumbelul, lacul de munte** etc. Mulți oameni caută o senzație de calm, o pacificare, un spațiu în care să nu fie supuși mișcărilor energiei emoționale. Amplitudinea vibratorie a energiei emoționale este puternică și o simțim mai mult decât energia mentală. Dacă ne identificăm cu emoțiile noastre, acestea ne pot duce de la euforie la depresie într-un timp foarte scurt; imaginea unui roller coaster este potrivită aici pentru a descrie fluctuațiile emoționale care pot apărea la fiecare. Căutând pacea, contactăm un nivel vibratoriu diferit. Aceasta implică observarea și detașarea de emoțiile noastre, de exemplu prin meditație, pentru a aduce pace corpului emoțional și inimii.



Fiecare emoție poate fi considerată ca fiind vârlul unei calități. O emoție este o informație. Când oamenii manifestă o emoție, ei indică nevoia lor de a dezvolta calitatea asociată.

Când priviți o imagine, este important să definiți atmosfera generală a desenului. Trebuie să vă uitați la:

1. Elemente (pământ, apă, aer etc.)
2. Culori
3. Ordinea naturală și dezordinea lucrurilor (realitate, viață, natură)
4. Resurse
5. Case
6. Figuri umane
7. Desene animate, eroi

Energia emoțională este mai subtilă în comparație cu energia noastră fizică. Primul pas atunci când lucrați cu emoțiile este de a ajuta oamenii să le exprime. Există oameni care poartă anumite emoții cu ei toată viața, dar nu își dau seama că ar putea trăi o viață mai bună fără acele emoții. Emoția furiei, netratată, distruge în interior. Furia ne arată ceva despre respectul de sine, să facem schimbări. Există o parte creativă a furiei.

Emoțiile sunt naturale, ele construiesc personalitatea. Partea mentală nu ar trebui să conducă totul (nu mentalul aduce bucurie în viață). Emoțiile nu trebuie să stagneze. Scopul procesului terapeutic este de a le lăsa să curgă.

Furia este expresia acelei părți din noi lezate atunci când nu suntem respectați. Este periculos când devine un mod de viață. Când furia este exprimată pe hârtie, ea nu se mai manifestă asupra celorlalți. Exprimarea grafică ajută posesorul emoției să se elibereze de furie. Furia stagnantă este periculoasă prin potențialul ei de a distruge.

Mândria este bună și necesară, dar când este prea multă duce la narcisism. În desene, poate fi prezentă foarte subtil, folosind culori precum combinații de aur, galben și roșu și simboluri precum păunul.

Tristețea reduce energia și vitalitatea. Nu vrem să-i rănim pe alții cu sentimentele noastre neplăcute. Culorile utilizate sunt șterse sau închise, lipsite de energie.

Invidia și **gelozia** sunt mai degrabă sentimente (mai mult mentale) decât emoții. Emoții + valoare = sentimente.

Dezgustul indică o graniță, nu o acceptare, ceva fiind prea mult.

Vina apare întotdeauna cu **judecată**. Este important ca cineva să învețe să se ierte. Vina se bazează pe acțiuni, rușinea se bazează pe cine suntem.

Dragostea, bucuria, entuziasmul și recunoștința sunt emoții pozitive pentru a lupta împotriva depresiei. Învățarea cum să iubești fără atașament sau condiții ne conduce pe o cale a înțelepciunii. Orice ședință de arteterapie trebuie să se încheie într-o notă pozitivă. Desenul final trebuie să ne umple de energie, de bucurie. Sugați subiectului să deseneze o inimă, să transmită un mesaj pozitiv, să deseneze un soare, o floare de lotus, un peisaj liniștitor. Ultimul desen nu va fi interpretat, este doar expresia stării din acel moment al subiectului.

Frica ne ajută să identificăm dacă suntem în pericol, ca modalitate de protecție. Ea apare în desene adesea prin combinația de culori verde-albastru.

Cele mai multe dintre emoțiile noastre sunt în umbră, în subconștient. Când sunt puse pe hârtie, renunțăm la aceste emoții, pentru că le depunem pe hârtie, nu mai sunt în noi. Nu suntem făcuți doar din emoții. Le exprimăm pentru a le elibera.

Corpul emoțional face parte din personalitatea noastră. Emoțiile exprimate în desen sunt vâluri pe suflet.

- **Furia** – ceva reacționează în personalitate pentru că granițele nu au fost respectate. Furia se referă la limite (ceea ce putem accepta și ce nu putem). Este o putere reactivă (de transformare). Motivul: căutarea iubirii (pentru noi înșine, pentru ceilalți, pentru viață). Mânia este un vâl pentru iubire. Desenele recomandate în acest caz sunt pe limite și pe limitele cercurilor (colorare în interiorul liniei).
- **Frica** - un vâl pentru securitate, încredere.
- **Tristețea** – un vâl pentru vitalitate, bucurie pentru viață, libertate. Tristețea te împiedică adesea să fii tu însuși și să te simți viu. Desenul recomandat: linii, folosind culori strălucitoare precum roșu sau portocaliu pentru a imita lumina vindecătoare a soarelui.
- **Dezgustul** – un vâl pentru acceptare, primire a lucrurilor care urmează să fie integrate.
- **Nedreptate** – un vâl pentru acceptare împotriva a ceea ce a fost adus în viața cuiva. Un semn pentru încercări în viață. Acei oameni au puterea de a schimba lucrurile.
- **Rușinea** – un vâl pentru inocență și puritate. Florile albe sunt bune de desenat. Rușinea este de obicei indicată de culori precum amestecul de roșu și roz. Desenele recomandate în acest caz sunt pe flori albe.
- **Vinovăția** – un vâl pentru creativitate. Este legat de judecată. Ferestrele închisorii, parte din caracterul diavolului. Idee de desen: ceva foarte creativ.
- **Stima de sine scăzută** – un vâl pentru a fi mândru de tine. Este de obicei portretizat cu oameni mici în natură lângă copaci înalți sau prin haine distruse sau rupte. Idee de desen aici: a desena mai mare.
- **Gelozia** – un vâl pentru dispreț, recunoștință. De obicei văzută prin culoarea roșie, nevoia de a poseda ceva și de a lipsi de stima de sine.
- **Abandonul** – un vâl pentru conexiune (cu ceilalți, viață și divinitate). Noaptea neagră a sufletului. Idee de desen: creativitate și natură. Aducerea oamenilor înapoi la lumina zilei.



- **Trădarea** – un vâl pentru protecție. Identificat prin durere desenată de obicei în mijlocul negru (indicând trădare).
- **Durerea** – asociată cu furie puternică în desene. Reprezentat prin poze cu oameni în nori, curcubee sau trunchiuri tăiate de copaci. Indică o nevoie de comunicare în familie despre procesul de doliu.
- **Ura** – un vâl pentru compasiune.

3.5. Testele proiective în conectarea cu copilul

DESENUL FAMILIEI

Putem descoperi relațiile pe care copilul le are cu membrii familiei, sentimentele reale și sincere pe care acesta le împărtășește față de cei apropiați, precum și de relațiile care există între ceilalți membri ai familiei și felul în care acestea îl afectează pe copil. De obicei, copilul se va reprezenta în centrul familiei, înconjurat de membrii acesteia simbolizând astfel faptul că el se simte protejat în sânul familiei.

DESENUL PROPRIEI CASE

Casa reprezintă relația copilului cu părinții săi, nivelul de viață și rolul său în familie. Casa este locul unde copilul se simte în siguranță față de pericolele din exterior și unde se antrenează pentru viață. Câteodată casa ia chipul mamei sau al tatălui. Ușa încuiată cu un lacăt poate însemna mari dificultăți de comunicare cu ceilalți, iar cu gratii semnifică părinți excesiv de protectori. Desenul unei case mari cu etaj sau un castel denotă un caracter puternic care își exprimă sentimentele prin intermediul puterii și bogăției. Poate fi și semnul unei laturi creative puternice. Aceștia au frecvent probleme când se lovesc de realitate, în special la școală și se plictisesc repede. Desenul unei case cu ușa și geamurile larg deschise exprimă o personalitate foarte deschisă, extrovertă, sociabilă, copilul își face ușor prieteni, iubește viața și mediul exterior. O casă desenată la distanță mică transmite un semn de disconfort, instabilitate emoțională și stimă de sine scăzută. Coșul de fum desenat deasupra casei denotă o familie primitoare, un copil care se simte iubit în familie, un loc plin de căldură unde toți sunt uniți. Ferestrele reprezintă, pentru copil, posibilitatea de a putea privi lumea din interior și posibilitatea de a fi văzut din afară. Ferestrele deschise sunt reprezentative unei minți deschise, simbol al dorinței de cunoaștere, pe când ferestrele închise sau chiar lipsa acestora la o casă sunt semn al nevoii de protecție față de ochii lumii.

Soarele = tata ; Simbolizează figura paternă, iar apropierea sau distanțarea de copac (copacul reprezintă propria persoană) indică tipul de relație pe care o ai cu el și cât de important e el în viața ta. Un soare plin, mare și rotund, care luminează din înalt, indică dragoste și respect profund pentru tata, figura pozitivă, protectoare.

Desenul incomplet poate însă indica și un moment de ruptură afectivă între copil și tatăl său, incapacitatea de a face pace, de a mai găsi o notă comună de dialog.

Lacul = mama

Apa constă în principal din formele concave care o compun (fântâni, lacuri, bălți etc), observând poziția și mărimea pe care i le-ai conferit poți afla ce tip de relație inconștientă există între copil și mama sa. Poate fi o relație simplă sau complexă, calmă, agitată sau doar tulbură și neclar definită, întocmai ca apa pe care ai desenat-o. Un copil care aleargă pe malul lacului desenat indică o relație dificilă dar și încercarea permanentă de a avea o legătură mai bună.

DESENUL COPACULUI

Copacul reprezintă nevoile copilului de dragoste, protective și securitate în familie. Tipuri de arbori desenați:

Copaci uscați: aceștia sunt, adeseori, asociați cu tulburări psihice, ca de exemplu: tendințe de suicid, depresie, sentimente de inutilitate sau vinovăție, apatie, nevroze, tendințe schizoid.

Copaci foarte mari: tendințe agresive, hipersensibilitate, tendințe de dominare, incapacitate de apărare (pentru fete), tendințe exhibiționiste

Arbori foarte mici: anxietate, complex de inferioritate, inadaptare, introversiune

Sălci: depresie.

DESENUL "OMULEȚUL"

Acest test oferă informații foarte importante despre copil, despre ușurința sau dificultatea acestuia de adaptare, despre felul în care el comunică, relaționează și evoluează. În cadrul acestui test, copilul va fi rugat să deseneze un omuleț, iar acesta va fi tentat să se reprezinte pe sine. În majoritatea cazurilor, fetițele vor reprezenta o persoană de sex feminin, iar băieții o persoană de sex masculin.

Plasarea desenului în pagină are o importanță deosebită deoarece simbolizează locul în care copilul se plasează în mediul său.

- **În partea de sus a paginii**- nu are o bază solidă sau nu își dă seama unde se află exact.
- **În centrul paginii**-siguranță.
- **În partea stângă a paginii**- orientare spre sine, tendința de a fi impulsiv, accentul este pus mai mult spre trecut.
- **În partea dreaptă a paginii**- orientare spre mediul înconjurător.
- **În colțul din stânga sus** a paginii - tendința către imaginar, frica de experiențe noi, anxietate.
- **Sub mijlocul paginii** - nesiguranță, tendința spre stări depresive.
- **Deasupra mijlocului paginii** - tendința spre o lume imaginară.

Fața - în reprezentarea feței personajului respectiv, putem să deducem starea de spirit a copilului. Ea este fațada pe care acesta o prezintă celor din jur. La fel de important este și momentul în care copilul desenează această parte a corpului. Dacă desenează la urmă acest lucru poate simboliza unele dificultăți pe care copilul le are în cadrul relațiilor sale sociale. Accentuarea detaliilor feței - interes și preocupare față de aparențele exterioare și relațiile sociale. Omiterea sau desenarea "palidă" a feței- timiditate, anxietate, evitarea relaționării sociale.

O **frunte** încruntată - posibile aspirații intelectuale. Gura personajului respectiv are, și ea, o relevanță majoră în cadrul acestui test. **Buzele** accentuate - dependența copilului față de cei din jur. Omiterea detaliilor gurii (sau chiar omiterea acesteia) - posibile sentimente de culpabilitate, respingerea nevoii de afecțiune. O gură mică - posibilă negare a nevoilor de dependență. O gură mare, cu colțurile în sus, tendința de a prezenta celor din jur un personaj acceptabil care să mascheze pe unul mai puțin acceptabil. Desenarea unei creștături a buzelor - agresivitate, furie.

Brațele reprezintă relațiile față de ceilalți, respingerea sau acceptarea anumitor persoane, exprimarea furiei, apărarea eului. Brațe scurte- ambiția lipsește, slăbiciune. Brațe lungi- dorința de succes, persoană ambițioasă. Brațe așezate la spate- sentimente de culpabilitate. Brațe larg deschise- dorința de putere. Brațe îndoite- suspiciune și ostilitate. Brațe subțiri- slăbiciune și sentimente de inutilitate.

Picioarele personajului sunt, de asemenea, importante, în special labele picioarelor deoarece sunt un indiciu al autonomiei. Labele picioarelor foarte mici - dependența față de ceilalți. Labele picioarelor foarte mari - nevoia de independență. Labele picioarelor omise - lipsă de autonomie.

Degetele trebuie avute și ele în vedere în analizarea desenului. Degete mari și ascuțite - agresivitate și ostilitate; Degete încheștate - suprimarea impulsurilor agresive; Degete ca un ciorchine- slabe abilități manuale. O mână cu mai mult de cinci degete - ambiție foarte puternică.

3.6. Art terapia și personalitatea

Personalitatea:

1. Corpul fizic: Personalitatea fizică (simțiri, diverse profesii)
2. Corp astral (dorință, emoții, sentimente). Corpul astral este legat de oameni sensibili care simt o mulțime de emoții. Poate avea dificultăți în a face față emoțiilor. Locuri de muncă: profesori, îngrijire, psihologi, asistenți sociali, persoane din servicii, artiști.
3. Corp mental (pericol de a pune accent pe el și de a pierde concentrarea asupra inimii. Se exprimă prin desenarea de mașini, foarte exigenți la eficiență, viteză, fără emoții.). Culori: gri, albastru, alb, spații goale pe pagină. Corp mental au toți oamenii. Sistemul nostru educațional este dezvoltat la nivel colectiv. Această parte este cea care guvernează. Partea mentală împiedică sufletul să conducă, pe coala de hârtie apar desenați **gardienii**. În desenele copiilor, mentalul este portretizat ca pătrate, cu gri, albastru, inițiative, hârtie necolorată cu culori. Fiecare desen este separat de celelalte. Sugestie - direcționați copilul să facă un desen unificator, punând culori pe fundal. Locuri de munca: antreprenori, ingineri, profesori universitari, filozofi, scriitori.

Când aparții unui grup care este puternic, asta te influențează. Învață să nu te identifici cu emoțiile din grup. Personalitatea pe care o avem este personalitatea de care sufletul nostru are nevoie. Este bine ca inima să privească dincolo de vâlul mental și să redescopere fericirea și bucuria



interacțiunilor umane. Psihologia este o știință foarte tânără, cu multe încă de descoperit. Cu cât iubești mai mult, cu atât te temi mai puțin.

Mentalul separă lucrurile pentru a le studia și le rezolvă. În general, este o abilitate bună, dar poate deveni nesănătoasă atunci când este făcută excesiv. În desene: răspundeți cu un desen de legătură, cu culoarea în fundal. Există pericolul de a te identifica cu emoțiile celorlalți, emoțiile grupului. Energiile care ne depășesc corpurile, sunt întruchiparea energiei și emoțiilor celorlalți (ex: în domeniul profesional, în familie etc). Psihicul colectiv poate fi uneori confortabil, alteori inconfortabil).

Tema copilăriei este un subiect foarte delicat, ne confruntăm cu multe dificultăți. Copiii desenați pot fi ușor deteriorați, este o etapă delicată. Uneori, este confuz să stabilim dacă sentimentele noastre sunt ale noastre sau dacă vin de la alții (tindem să ne punem la îndoială). Este mai ușor să renunțăm la sentimentele care nu sunt ale noastre (în funcție de frecvență și de cât de des le simțim). Dacă simțim anumite lucruri în prezența cuiva, dar nu când suntem singuri, ar putea fi un semn că nu există o emoție autentică a noastră, ci a lor. Fiecare familie are traumele ei, iar copiii, chiar dacă nu le cunosc sau nu sunt conștienți de ele, o simt. Personalitățile noastre provin din inconștientul familiei noastre. Încercați să vă identificați cu propriul sine și să vă recunoașteți propriile calități.

Inconștientul colectiv:

a. inconștientul inferior

Conține toate elementele legate de suferințele umane (ex: războaie, catastrofe). Lipsa de energie, sentimentul de dezamăgire provoacă ego-ul să coboare în inconștientul inferior. Oamenii care se simt dezamăgiți s-ar putea să-și localizeze ego-ul în inconștientul inferior și să creadă că le aparține (astralul inferior); imaginație plină de lucruri rele. În desen: fantome, mult gri, culori închise. În funcție de recidivă, poate fi un depunere sau un sentiment persistent.

b. inconștientul mijlociu

Obiceiurile noastre de zi cu zi, rutina. Există pericolul rutinei noastre, dar rutinele pot fi schimbate.

c. inconștient superior. superior/ supra

Sinele aparține aici. Mulți oameni nu vor să se cunoască pe ei înșiși, de aceea trebuie să încercăm, prin art-terapie, să conectăm și să unificăm personalitatea și sinele pentru a avea vieți semnificative. Ideile noi bune vin din inconștientul superior.

Când conectăm ego-ul cu:

inconștientul inferior -> pare că nu există soluții

inconștientul superior -> pare că nu există probleme



În cazul copiilor, redirectionarea și conectarea se face prin educație, pentru ca ei să nu fie fi ușor de manipulat. Oamenii geniali se conectează la conștiința superioară.

Mecanismele de protecție (Gardieni)

În viață, construim un zid între noi și lume prin mecanisme de protecție psihologică (mecanisme de apărare a Eu-lui):

- asertivitate
- altruism: evadarea dintr-un conflict prin relaționarea cu ceilalți.
- evitare: evitarea problemelor
- anticipare
- clivaje: separare, decuplare
- disociere: când nu mai vrei să simți ceea ce simți în viață. Creierul eliberează anumite substanțe chimice. Culorile curcubeului sunt un simbol.
- negare: Este un mecanism inconștient.
- umor: ironie, autoironie
- intelectualizare: concepte, înțelegeri și punerea la distanță, între.
- izolare
- raționalizare: găsirea de scuze, justificare morală pentru a ascunde motive reale, a fi foarte apologetic
- refulare
- regresie la un stadiu incipient
- agresivitate și proiecție
- mimikry: ascundere într-un mediu
- ștergerea ta: a nu ieși în evidență
- tăcere: tratament silentios
- supunere: mai ușor de ascultat (victime)
- control: inconștient care controlează fiecare aspect al vieții tale

De obicei avem 2-4 mecanisme de apărare. Este important să fim conștienți de ele și să nu ne lăsăm prinși în capcană. Gardienii sunt un element ce apare preponderent la oamenii care lucrează



pe propria conștientizare, mai degrabă decât la copii. Sensul real al vieții noastre trebuie să vină din inimă (nu din societate sau din familie). Recunoaște dorințele, dar nu te lăsa condus de ele, deoarece te vor bloca în lumea materială. Dorințele pot fi transformate în aspirații (care vin din suflet). Subconștientul colectiv și individual se întâlnesc la mijloc. Ego-ul va dori să stăpânească în continuare personalitatea (este normal), deoarece ne-a luat timp să construim persoana care suntem acum, așa că nu vrem să fim mutați cu ușurință la o altă personalitate. Gardienii psihologici se activează în fața schimbării. Schimbarea este un proces progresiv.

Gardieni apar, în desene, sub formă de:

- Dragoni (în întregime sau parțial)
- Munți care arată ca niște creaturi
- Semne de bani (energie vitală)
- Gură mare (lăcomie)
- Castel
- Inimă (lipicioasă, dulciuri, gumă de mestecat)
- Personaje de mândrie și judecată
- Phoenix

Extratereștri în desene = sentimentul de a nu aparține acestei lumi. Acesta este un semn de hipersensibilitate la o persoană bună.

4. Evoluția desenului copilului

Copilul începe să deseneze înainte de 2 ani. Inițial, prin imitație, pune mâna pe un instrument de scris și începe să mâzgălească pagina. Acesta este trigger-ul pentru exprimarea emoțiilor și a creativității sale.

Inițial, începe să deseneze linii, neconectate unele de altele. Pe pagină apar ritmuri care se materializează ulterior în forme. Abia apoi apar simbolurile.

În acest moment, desenul arată intensitatea trăirilor copilului. Mâzgăliturile sunt linii curbe, panglici, structuri repetitive, unghiuri ascuțite sau obtuze. Mișcarea depășește pagina sau chiar începe din afara ei. Mâzgălitura este ca o muzică ce merge de la pizzicato la crescendo, este o muzică pe care copilul și-o cântă lui însuși. Mâzgăliturile nu sunt adresate celorlalți, ci sieși. Pentru educatorul orientat pe rezultat, mâzgăliturile copiilor aduc prea puțină satisfacție. Dacă ești orientat, însă, pe proces, desenul copilului vorbește despre impulsurile sale și despre intensitatea lor.

Ulterior, liniile se constituie în elemente ale corpului și astfel copilul începe să deseneze primii oameni: pe măsura creșterii sale, pe măsura conștientizării propriilor elemente corporale. Primii "oameni" desenați de copil amintesc de dezvoltarea neuronală: măduva spinării și encefalul.

Dacă studiem desenul unui copil mic (până în 7 ani), vom identifica stadiul lui de dezvoltare și de maturizare. După această vârstă, desenele imature ale copilului arată stadiul de dezvoltare în care a ajuns, la care s-a oprit. Ceea ce putem face prin art-terapia co-creativă este să stimulăm copilul să depășească momentul respectiv, să îl aducem la nivelul vârstei cronologice reale.

Desenele copilului arată stadiile de dezvoltare a conștiinței de sine, de aceea se pot suprapune cu erele culturale ale omenirii.

Prima etapă durează până la 3 ani, a doua până la 5 ani și a treia până la 7 ani.

În prima etapă, copilul se lasă purtat de ritmurile lui interioare, de aceea, dacă este întrebat ce a desenat acolo, nu poate da un răspuns.

Între 3 și 5 ani pot spune ce au desenat, enumerând elementele de care încep să devină conștienți, chiar dacă desenul nu este sugestiv pentru ceea ce spune. Copilul poate desena o linie curbă, alături de alte două cercuri și să-ți spună o întregă poveste despre elementele stadiului lui de dezvoltare a conștiinței de sine: "am desenat un urs, iar acestea sunt cele două urechi, care sunt foarte foarte mari. Și el are multe picioare..."

Între 5 și 7 ani, copilul poate povesti ce va desena înainte să se apuce de desenat: "acum îl voi desena pe pisoiul meu, Cutare, care stă.....și face...." Cu alte cuvinte, copilul alege o temă și apoi o pune pe hârtie. Desenul devine un mod de exprimare, de aceea, din acest moment, este bine să invităm copilul să ne spună ce a desenat acolo. Este mult mai util pentru demersul nostru decât interpretarea elementelor desenelor conform unui dicționar prescris de simboluri. Interpretarea mai este periculoasă dintr-un punct de vedere: percepția este oglinda propriei personalități. Uneori vedem în

desenele copiilor elemente proprii nouă: traume, amintiri, idei care nu ne dau pace. De aceea, de îndată ce putem purta o discuție cu copilul, este bine să îl întrebăm pe el ce semnificație dă desenului.

Linie și mișcare

Inițial, copilul desenează linii circulare, spirale sau linii drepte, încrucișate. Acestea sunt primele patternuri ce apar în desenele copiilor. Linia dreaptă, ce merge către infinit și linia curbă, care se închide în cerc.

De ex, copilul începe cu mișcări mari, circulare, în aer, apoi se oprește prin punctarea interiorului. Ca semnificație, aceasta sugerează un drum ce merge de la exterior, către sine, se oprește asupra sa. Direcția devine tot mai clară, de la exterior către interior.

De la 3 ani în sus, mișcarea copilului nu se mai oprește la interior, începe să meargă către exterior. Copilul începe să experimenteze lumea exterioară, devine curios. Până la 3 ani, copilul a atins 3 stadii de dezvoltare: s-a ridicat în picioare, a învățat limbajul verbal și astfel a reușit să interacționeze cu ceilalți și începe să cugete. În desen, copilul începe să se străduiască să închidă cercul.

Mișcările liniare, (the pendulum). Copilul desenează linii în toate direcțiile, însă curând încep să atragă atenția două mișcări preferențiale: orizontal și vertical.

Linia verticală este, în sine, un trmf al verticalizării, nu doar al ridicării în picioare, ci și un semn al emancipării, al depășirii a încă uni stadiu de dezvoltare.

După cel de-al treilea an, cele două forme dse contopesc. Copilul desenează cercuri care au cruci încastrate. Desenele încep să reprezinte relația copilului atât cu spațiul interior, cât și cu cel exterior. Este experiența sinelui și a lumii exterioare.

Copilul nu desenează, înainte de 3 ani, linia verticală pură, clară. El desenează o spirală, care ulterior se centreează, iar după vârsta de 3 ani, desenează crucea, care îl identifică în spațiu, îi structurează mediul.

După 5 ani, copilul pornește din interior spre exterior: desenează un cerc, din care ies raze către exterior.

Apoi forma circulară se transformă în pătrat, apoi în dreptunghi. Triunghiul apare mult mai târziu.

Desenul omului și desenul copacului

În primii 7 ani de viață, în desenele copiilor apare ca temă centrală figura umană. Omul apare diferit în diferitele etape de dezvoltare și copilul se identifică cu el. Lui i se alătură **copacul** și **casa**. Întrebat ce reprezintă, copilul oferă cu larghețe o explicație care diferă, întotdeauna de explicația pe care o dă următorului adult care întreabă. Respectiv, întrebat, ce a desenat, copilul spune "pe bunica", apoi spune că este "o mașină", apoi "un cățel" sau o "pisi-omidă". Dacă în procesul de desen lași copilul liber, fără să încerci să îl influențezi, el nu va fi atât de dornic să ofere informații despre desen. Cu toate acestea, există și excepții. Dacă copilul te ia de mână și vrea să îți spună ce a desenat imediat ce

a terminat desenul, înseamnă că pentru el în acel moment comunicarea este ceea ce contează pentru el. Asta se întâmplă cel mai adesea cu desenele făcute imediat după trezire.

Când mâzgăliturile încep să capete formă, ele sunt suspendate în aer. Fie că este "Un om" sau "un copac", elementul distinctiv al acestora este faptul că ele plutesc în aer.

Omulețul desenat în primele faze arată a copac, nu are decât cap și trunchi. Când apar membrele, aceasta indică intrarea într-o nouă fază de diferențiere. Când copilul adaugă și o linie care reprezintă "pământul", este semn că el începe să stea pe propriile picioare. Omul este reprezentat, inițial, ca un stîlp, cele două picioare nu sunt diferențiate. La 3 ani, omulețul începe să capete formă, copilul îi adaugă și "mâini", semn că el începe să manipuleze lucrurile.

Capul este desenat ca un cerc în care copilul adaugă gura, nasul, ochii. Până la 5 ani, copiii desenează figurile umane din față, ca niște marionete.

Până la 3 ani, copilul desenează capul mai întâi (structura circulară), apoi ăpe cea verticală (trunchiul). După 3 ani, trunchiul devine punctul central al deseneului, form umană iese în acest trunchi. Tot acum (3-5 ani) apare și axa de simetrie. Elementele din jurul axei sunt ca o scară. Scara reprezintă coloana vertebrală. Multă vreme în desenele copilului apare motivul scării.

Membrele. Măinile apăr primele, mult mai lungi decât sunt în realitate în comparație cu trunchiul și mult mai mobile. Ele reprezintă legătura cu lumea exterioară. De fapt, ele apar primele, apoi picioarele. Perfecționarea picioarelor durează, și ea, mult timp. Acestea încep prin a se îngroșa.

Cât copilul este mic, în pătuț, el își descoperă mâinile, începe să se joace cu ele. La 4 ani, copilul începe să deseneze mâinile, dar e destul de limpede că nu știe încă câte degete sunt la o mână. Măinile sunt ori ca un vârtej, ori ca niște raze, diferite ca număr, însă pe copil nu îl preocupă, la vârsta asta, ca desenul să respecte realitatea. Factorul determinant, în reprezentarea mâinilor, este procesul vieții interioare, și nu aspectul exterior.

Desenul omului începe cu capul, continuă cu trunchiul și apoi sunt adăugate membrele. Este ordinea naturală în care se dezvoltă copilul: creierul care se diferențiază din tubul neural. Perioada în care copilul desenează "omul-copac" este uitată, copilul începe să aibă amintiri din perioada în care încep să li se dezvolte membrele. Conștiința copilului apare, ea fiind îndreptată către lumea exterioară. Procesul de formare a conștiinței de sine este revelat în desenele copiilor.

Desenul omului și desenul casei

Casa care ne cuprinde

În primele reprezentări, omulețul din desene apare înconjurat de un cerc protector – uterul mamei. Deși copilul depășește diverse etape în desen, el revine la cercul protector și la imaginile sugestive de embrion, sau cocon. Chiar și ca adulți, înainte de culcare, ne strângem în poziția fetală. La fel, când suntem supărați. Acesta este o memorie ancestrală a momentului când ne aflam protejați în uterul mamei.

Casa care ne închide în ea (shut us in)



Casa care ne închide în ea arată o relație diferită cu mediul înconjurător. Unitatea dintre copil și lumea lui devine tot mai slabă, copilul devine tot mai independent. Casa cosmică, sfera protectoare din etapa anterioară, capătă o nouă formă, fixată în partea de jos a desenului. Spațiul interior cuprinde întreaga familie, oamenii ocupă întreg spațiul casei. Forma casei, inițial rotundă, ca un stup de albine, devine dreptunghiulară (similară cu realitatea). Dacă ne uităm la jocurile copiilor de 4 ani – ei construiesc forturi din obiectele înconjurătoare, își construiesc căsuțe în care se strecoară. Este procesul de individualizare, își construiesc eul, este ca și cum sufletul lor "ar ocupa" trupul. Conexiunea pe care o ai până la 3 ani cu lumea, pe care adultul nu și-o mai amintește, slăbește. Noua relație care începe să se construiască ridică copilului întrebări. Copilul începe să se diferențieze de ceilalți. Casa desenată începe să se diferențieze și ea, capătă funcționalitate: are ușă și clanță, face legătura cu exteriorul. Copilul nu uită să deseneze această clanță mai niciodată. Altfel, cum ai mai putea să intri și să ieși din casă? Până acum, copilul reprezenta acțiunea-însăși. De la 4 ani, apar activitățile reprezentate în desen: "tata stă, mama gătește, bunicul fumează, eu mă duc la școală".

Casa capătă și ferestre – reprezentând relația cu exteriorul. Copilul "vede" și în afara lui. În prima etapă, copilul este închis în casă. Cea de-a doua etapă reprezintă mobilarea casei, iar etapa următoare, a treia, copilul capătă capacitatea de a privi casa din exterior.

Filosofic vorbind, când intri într-o casă, închizi ușa și ești pe cont propriu. Depinzi numai de tine, te poți baza doar pe tine. În momentul în care stăpânești casa, o cunoști, deschizi ușa către lume din interior. Dacă nu treci la această etapă, frica te ține captiv în propria casă, iar frica este inerentă ființei umane. Nu câinele care latră pe stradă este produce frică, ci frica este a ta și asta te împiedică să deschizi ușa către lume.

Oamenii cu mâini și picioare

După vârsta de 4 ani, copilul începe să deseneze diferit oamenii. Acum apare omul cu mâini și cu picioare, desenat repetitiv de, sute de ori, de copii. Aceștia umplu pagini întregi de desene cu oameni, fapt ce arată devenirea copilului, maturizarea lui și conștientizarea potențialului pe care îl are.

Vârtejurile desenate de copil până la 3 ani, devin cerc, iar cercul este primul simbol ce apare, complet, în desenele copiilor. Cercul devine simbolul capului. În desenele timpurii, casa este desenată ca un cerc punctat (punctul este expresia conștientizării ego-ului).

Membrele omulețului desenat sunt expresia dezvoltării simțurilor, sunt contactul cu lumea exterioară, modalitatea omulețului de a influența lumea. Întâi în desen apar picioarele, ca reprezentare a faptului că copilul a deprins verticalitatea, apoi mâinile, semn al dezvoltării percepției (prin ele, ca prin niște antene, copilul simte, gustă, vede lumea)

De la linie, la formă

Odată cu trecerea la desenatul formelor, copilul adaugă culoarea la desenele lui. Culorile îi devin simpatice sau antipatice. Culoarea aleasă este în concordanță cu starea lui de spirit. Copilul alătură tocure calde celor reci, culori vesele celor triste, culori agresive celor pasive. Orice materiale de desen sunt binevenite, adesea copilul alegând materiale nepotrivite pentru suprafața pe care o are la



dispoziție. Utilizarea culorilor atinge un maxim la vârsta de 5 ani, când copilul experimentează realitatea, desenele reprezintă dialogul lui cu lumea.

Desenele extrem de colorate denotă energie, cele în culori sumbre trebuie discutate cu copilul și făcută sugestia de a adăuga culoare, pentru a-i aduce energie.

De la simbol, la ilustrare (compoziție artistică)

După ce copilul a fost preocupat de propria dezvoltare, ființa lui se deschide către obiectele înconjurătoare. Acestea apar în desene și nu mai plutesc în aer, ci sunt așezate, în mod firesc, pe sol. Copilul începe să deseneze activități din viața lui, copilul se deschide către exterior. Aceasta nu mai înseamnă că nu este atent la ce se întâmplă la interior, ci doar că percepția propriei dezvoltări a trecut în plan secund, s-a automatizat.

Desenele devin creative, cuprinzând elemente din viața de zi cu zi, dar și amintiri implicite, vise, dorințe ale copilului. În desene apar elemente narativ-ilustrative. Desenele arată momentele de tranziție, devin narativul propriei deveniri.

Uneori, în desenele copiilor apar granițe clare (linia orizontului, alte contururi ferme ce fac separarea părților desenului). Acestea sunt interpretate ca o compartimentare a existenței, copilul are nevoie de delimitări, are emoții diverse, amintiri din diferite epoci pe care le pune pe hârtie, separate între ele. Copilul începe să deseneze personaje în mărimea importanței lor, așa cum o percepe el.

Înainte de 5 ani, copilul desenează separat elementele, nu este în măsură să le organizeze. Acest lucru indică multitudinea de percepții și emoția pe care acestea i-o determină. După 5 ani, copiii încep să deseneze profilul ființei umane, adaugă elemente care definesc personajele (tata stă pe canapea, mama gătește, bunicul fumează).

Când desenează profilul uman, asta arată că el înțelege perspectiva, însă în primele desene, deși a făcut omul din profil, copilul îi pune tot doi ochi și gura la mijloc. Este momentul când se împletește ce vede copilul cu ce percepe în mod real.

După 5 ani, se poate vorbi despre organizarea desenului, deoarece copilul, devenit observator sistematic, poate reproduce în desen ceea ce vede.

Copilul începe să deseneze diferențiat bărbații de femei, adaugă haine, accesorii, pantofi, panglici.

După 5 ani, în desenele copiilor încep să apară animalele, mai ales cai, dinozauri, dragoni, uneori pisici, câini, iepurași, păsări.

Deși trăim în era tehnologiei și a transportului, mijloacele de transport care apar la această vârstă în desenele copiilor sunt doar o extensie a casei: casa pe roți, casa pe apă etc.

În desene apare ceasul, ca o conștientizare a importanței măsurării timpului în viața copilului (de obicei după începerea școlii).



După vârsta de 7 ani, creativitatea pălește ca urmare a normelor pe care copilul începe să le internalizeze.

Desenul copilului ne arată parcursul de dezvoltare al acestuia, metamorfoza lui. Privind desenul copilului observăm momentele de transformare, salturile sau rămânerile în urmă sau chiar elemente de regres. Desenul este o ușă deschisă către individualitatea copilului.

GLOSAR DE SIMBOLURI

Aer, cer – mintea umană

Animalele - simboluri ale animalității la oameni

Apa - corp astral, energie feminine, emoții reținute care stau să iasă, (în afara casei) pericol de înec

Arborele – forța vieții

Cap – mental. Cap neobișnuit de mare – multe credințe și valori

Casa – simbolul și psihicul familiei

Cerc antente care – conectarea psihicului de trup

Cercuri deasupra capului – extinderea capacității de a gândi

Cercuri negre – anxietate și frică

Comori în apă, delfini - aduc sentimente mai bune

Copaci goli - tristețe; Copacul are frunze galbene - există speranță (sugestie: colorează copacul)

Cort, triunghi - mișcare nomadă, scăpare dintr-o situație dificilă

Culoarea Galben – valoarea personală, lucruri prețioase, lumină, (în funcție de context - anxietate)

Culoarea Gri – tristețe

Culoarea Kaki – vinovăție

Culoarea Maro – noroiul, partea murdară, defectele personale, stima de sine scăzută, devalorizare, durere, sugerează vinovăție

Culoarea Mov - judecată

Culoarea Negru – moarte, proces de doliu. Un soare negru simbolizează pericol în jur.

Culoarea Purpuriu închis – simbolism auto-judecata/ judecățile altora



Culoarea Roșu – mânie, suferințe

Culoarea Roz - disociere, imaginative

Culorile Alb și albastru - încercarea de a găsi pacea

Culorile Albastru și Portocaliu în același tablou – nevoia de comunicare, nevoie de a crea, de a exprima, de a comunica

Culorile Albastru și verde împreună – frică

Culorile Maro și galben – Devalorizare, lipsa stimei de sine

Curcubeul – o punte între noi și cer (când este desenată clar); când acoperă întreaga pagină (fără margini) poate însemna disociere, ca mecanism de autoapărare

Punct – Sentiment de individualizare

Dragon – pacientul este testat, o decizie în viață, stima de sine (un tutore)

Elefantul – putere

Ficat – furie

Floare - rezistență, noi începuturi

Flori mai mari decât copacii - nevoia de a fi văzut

Flori, copaci - energie feminină

Fluturele vine și ca un proces de doliu (legat de moarte).

Focul – purificator

Fundal alb gol – reprezentare intelectuală mentală

Gâtul – comunicare între corp și minte (de la gât începe vocea)

Găuri în copaci - traumă de dezvoltare

Gol în interior, colorat în exterior – Protecție

Inima – iubire

Jucării – manipulare în psihic

Linie tăiată ascuțită - o deconectare între mental și corp.

Linii fragile – copii cu frică

Linii orizontale grele – disociere



Lipsa solului din desene – lăsați în afara condiției umane

Litere albe – fantome

Lumina – pace, suflet, unitate

Măr – mitul genezei, etapa de emancipare, autonomie față de o situație (copii față de părinți), autonomia propriilor decizii; semnul cunoașterii

Meri - emanciparea

Minge întunecată lângă abdomen, durere de stomac - anxietate

Monstru – pericol, abuz

Multe păsări pe cer (în special gri) - trebuie validate.

Mulți nori - câte unul pentru fiecare membru al familiei.

Murdărie – să nu te simți apreciat, să te simți ca o persoană răutăcioasă, care nu merită nicio valoare (murdăria este de obicei lângă persoană, nu afară)

Negru + roșu + auriu - trei culori pentru putere

Numărul 3 - nevoia de comunicare

Numărul 4 – (pătrat), viața prinde contur, fiind pragmatic

Numărul 5 – prezența unui gol, a unei lipse (forma de stea ca ființă umană)

Oameni din bețe – lipsa individualizării (arata la fel)

Ocean, mare – simbol al conștiinței

Omul desenat ca animalele – situații de supraviețuire

Pământul – energie feminină, creație, fecunditate

Pancreasul – lipsa bucuriei de viață

Păsări – gânduri care zboară, o mulțime de gânduri. Păsări desenate în stil pătrat – limitare.

Picioare – corp fizic

Picior – călătoria prin viața

Plămâni – tristețe

Prea mult foc - distrugere

Probleme cu ochii – probleme de raționalitate, analogie

Punct – potențialul, posibilitatea

Rame – captivitate, cadru de securitate

Rechinii - fluxul de emoții în personalitatea noastră

Rinichi – frică

Soare - autoritate. În desenele copiilor – autoritatea părinților (în special a tatălui); uneori reprezintă sinele

Spirala - evoluție, mișcare, nevoie de a fi cu sine, introversie

Spirale: caracatiță, labirinți, gard - semn de depresie

Splina – îngrijorare, anxietate

Țestoasa – mecanism de apărare

Tren – (vehicul colectiv) care urmează un mod de viață colectiv; lipsa de individualizare

Trunchi – emoție

Trunchi verde – pământ – copilărie

Trunchiuri de copac tăiate – traumatisme

Umbră peste monștri – situații de supraviețuire

Un vâl de culoare - pentru a nu arăta nicio emoție

Valuri – în general despre emoții

Verticalizare – trebuie să găsiți echilibrul experimentând dinții

Vulpea – instincte, mental complicat.