

Odpuść dziecku! Metoda Arno Sterna na zmniejszenie stresu u dzieci?

Badania Instytutu Edukacji Pozytywnej pokazują, że zwiększa się liczba dzieci, które doświadczają przewlekłego stresu. Jego powodem są m.in. coraz większe tempo życia, rosnące oczekiwania i wymogi, a także nadmiar informacji i zadań. W województwie mazowieckim działa jedna z pierwszych przestrzeni kreatywnych – Malownia, gdzie odbywają się zajęcia malarskie metodą francuskiego pedagoga Arno Sterna. Ich wyróżnikiem jest możliwość swobodnej ekspresji samego siebie - bez oceniania i odgórnie określonych efektów pracy. Według twórcy koncepcji dopiero taka zabawa pozwala na odczuwanie przyjemności. Jest to szczególnie ważne w przypadku najmłodszych.

Wielu psychologów i edukatorów zwraca uwagę na to, jak ważna w prawidłowym rozwoju młodego człowieka jest swobodna, niesterowalna, pozbawiona ocen zabawa. Niestety dorośli czasem o tym zapominają. Współcześnie dzieci odczuwają silną presję na odnoszenie sukcesów, mają ściśle określone plany dnia, które nie zostawiają wiele miejsca dla rozwoju samodzielności i kreatywności. Może to wywoływać negatywne emocje. Dlatego stworzyłam Malownię - miejsce, które pozwala na swobodną ekspresję samego siebie, mówi Edyta Anyszka, założycielka Malowni i popularyzatorka metody Arno Sterna.

Wyzwania dziecka XXI w.

Zrealizowane w 2019 r. przez Instytut Edukacji Pozytywnej wskazują, że aż 73% polskich dzieci w wieku od 9 do 17 lat odczuwa zjawisko określane jako „wypalenie uczniowskie”. Wśród objawów wymienia się takie aspekty jak: spadek motywacji, odczuwanie długotrwałego stresu i spadek samooceny. Czynniki powodujące stresu u najmłodszych to m.in problemy rodzinne i szkolne. Do tych pierwszych zalicza się nadmierny dystans emocjonalny, wysokie oczekiwania i nadmierną krytykę. Jeśli zaś chodzi o czynniki szkolne to są to napięte harmonogramy, przywiązanie do ocen i brak możliwości realizowania swoich pasji.

Gdzie w tym wszystkim jest czas na zabawę, na możliwość wyrażania siebie? Odpowiedzią na to jest Malownia.

Malownia - miejsce, w którym odpoczniesz psychicznie

W Malowni każdy może odpocząć psychicznie oddając się kreatywnej rozrywce. Podczas półtoragodzinnych zajęć łatwo zapomnieć o codziennych sprawach, skupiając się na zabawie malarskiej. Do dyspozycji gości jest stół z 18-stoma farbami oraz pędzlami. Pomieszczenie jest bez okien, a ściany wyłożone są szarym papierem, do którego przyczepia się białe kartony. Prowadzący warsztaty pełni rolę usługową - rozdaje kartki, uzupełnia farby. To, co dzieje się w Malowni znacząco odbiega od klasycznych zajęć dydaktycznych. Podczas zabawy malarskiej możemy, w poczuciu bezpieczeństwa, sięgnąć w głąb siebie. Brak rywalizacji, wynikający z nieokreślonego celu, dodatkowo sprzyja budowaniu zdrowych relacji w grupie. Wszystko to w połączeniu z oryginalnym wnętrzem pomieszczenia, w którym trwają zajęcia pozwala odpocząć od pędzącego świata i rozwijać kreatywność, tłumaczy założycielka Malowni.

Niezwykły Arno Sterna

W 1946 roku we Francji Arno Stern założył pierwszy na świecie Malort. To pracownia, w której dzieci wolne od nakazów i schematów mogą oddać się beztroskiej zabawie malarskiej. Podczas zajęć wszystkie prace dzieci nie podlegają ocenie. Nie ma zadanego tematu zajęć, malunki zostają na zawsze w Malorcie. Dziecko wtedy nie czuje potrzeby bycia najlepszym, nie musi się starać by uzyskać aprobatę – maluje tylko dla siebie i dla swojej własnej przyjemności. Zanim jednak powstał Malort, Arno wędrował po świecie i badał dziecięce rysunki. Wnioski, które wyciągnął ze swoich analiz to, że dzieci, niezależnie od miejsca zamieszkania i kultury, w której dorastają, malują podobne rzeczy. Wraz z wiekiem, ewoluują natomiast kształty pojawiające się na obrazkach. Te badania pozwoliły mu na sformułowanie teorii formułacji. Jest to śledzenie etapów dziecięcego rysunku od powstania pierwszych jego śladów na kartce. La formulation, czyli formułacja to bazgroł, ślad, znak, po przez który dziecko komunikuje się ze światem. Doświadczenie formułacji jest bardzo mocne ponieważ wracamy dzięki niej do pamięci organicznej czyli takiej sprzed narodzin. Jak sam Arno Stern mówi, neurobiolodzy znają pojęcie pamięci komórkowej – formułacja jest ekspresją tejże pamięci.



MALOWNIA
KOLORY TWOJEGO ŻYCIA

Malownia to przestrzeń kreatywna, w której odbywają się zajęcia metodą Arno Sterna. W zabawie malarskiej mogą uczestniczyć osoby w każdym wieku. Odbywają się one w przestrzeni zamkniętej w atmosferze zabawy, ale też skupienia. Malownia ma swoją siedzibę w Leśniewicach. Autorką konceptu jest Edyta Anyszka.

i i <http://myslepozytywnie.pl/publikacje/koncepcja-zdrowie-psychiczne.pdf>

Malownia
Leśniewice 7
09-500 Gostynin
info@malownia.com.pl
www.malownia.com.pl
608 658 543