Artistic Minds

ROZWÓJ KOMPETENCJI I DZIAŁAŃ DŁUGOFALOWYCH – SZKOLENIE DLA EKSPERTÓW I PROFESJONALISTÓW SEKTORA KULTURY I PRZEMYSŁÓW KREATYWNYCH PRACUJĄCYCH Z MŁODYMI OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ I OSOBAMI NEUROATYPOWYMI

WP3 - T3.1

Co-funded by the European Union

ZASTRZEŻENIE

Dofinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

LICENCJA CREATIVE COMMONS UZNANIE AUTORSTWA - UŻYCIE NIEKOMERCYJNE - NA TYCH SAMYCH WARUNKACH 4.0 MIĘDZYNARODOWA

Niniejsza licencja wymaga od osób ponownie wykorzystujących materiał wskazania autora. Umożliwia ona rozpowszechnianie, remiksowanie, adaptowanie oraz tworzenie utworów zależnych na podstawie materiału w dowolnym medium lub formacie wyłącznie do celów niekomercyjnych. Jeśli inni zmodyfikują lub zaadaptują materiał, są zobowiązani udostępniać zmodyfikowaną wersję na identycznych warunkach licencyjnych.

Co-funded by the European Union

KLUCZOWE INFORMACJE

Umowa grantowa	101173645 (nabór CREA-CULT-2024-COOP-2)
Program	Kreatywna Europa
Akronim projektu	ArtisticMinds
Tytuł projektu	Promowanie inkluzywności i dostępności sektora kultury i przemysłów kreatywnych poprzez innowacje cyfrowe i społeczne
Data rozpoczęcia i zakończenia projektu	01/01/2025 - 30/06/2027
Czas trwania projektu	30 miesięcy
Rezultat	Szkolenie rozwijające kompetencje i działania długofalowe dla specjalistów pracujących z młodymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną (D3.1)
Opis rezultatu	Niniejszy rezultat, przygotowany w formie e-booka, zawiera zarys programu szkoleniowego ArtisticMinds dla ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych oraz specjalistów zdrowia psychicznego. Program składa się z jednego modułu wprowadzającego oraz czternastu modułów mających na celu rozwój kompetencji osób pracujących w projekcie z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym.
Rodzaj rezultatu	Dokument - raport

Co-funded by
the European Union

Główny autor	AIAS Bologna (IT) - szablon Wszyscy partnerzy - treść
Poziom upowszechniania	Publiczny

Spis treści

O szkoleniu 6
Słownik pojęć 10
MODUŁ 01: Wprowadzenie do szkolenia rozwijającego kompetencje 13
MODUŁ 02: Wykorzystanie sztuki i kultury do wspierania wyrażania siebie i budowania odporności psychicznej u wszystkich 34
MODUŁ 03: Wykorzystanie sztuki i kultury do wspierania dobrostanu każdej osoby 50
MODUŁ 04: Wykorzystanie technologii cyfrowych do rozwijania sztuki i kultury 72
MODUŁ 05: Docenianie różnorodności - wyzwania i możliwości 96
MODUŁ 06: Mentoring twórczy - podejścia i strategie 115
MODUŁ 07: Wspieranie artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym 136
MODUŁ 08: Wspieranie artystów doświadczających trudności związanych ze zdrowiem psychicznym 162
MODUŁ 09: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - arteterapia 186
MODUŁ 10: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - muzykoterapia 216
MODUŁ 11: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - dramaterapia 235
MODUŁ 12: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - sztuka cyfrowa i inteligentna kultura 255
MODUŁ 13: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - fototerapia 277
MODUŁ 14: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - choreoterapia 296
MODUŁ 15: Dostępność i projektowanie środowisk artystycznych i kulturalnych 319
ZAŁĄCZNIK: ODPOWIEDZI DO PYTAŃ SAMOOCENY 336

Co-funded by
the European Union

O SZKOLENIU

Niniejszy e-book stanowi rezultat D3.1 - *Szkolenie rozwijające kompetencje i działania długofalowe* realizowany w ramach Pakietu Roboczego 3 (WP3) projektu ArtisticMinds. Wspiera on realizację Filaru II (Rozwój Kompetencji) oraz przygotowuje specjalistów do wdrażania Filaru IV (Program Kulturalno-Kreatywny ArtisticMinds) w ramach WP4.

Szkolenie pełni funkcję etapu przygotowawczego dla Kreatywnych Mentorów, którzy będą wspierać młodych artystów w ramach WP4 - Programu Kulturalno-Kreatywnego. Kompetencje rozwijane podczas kursu będą wykorzystywane bezpośrednio podczas działań mentoringowych oraz realizacji Programu Kulturalno-Kreatywnego w każdym z hubów kulturalno-kreatywnych ArtisticMinds (Cultural and Creative Living Hubs). Młodzi artyści uczestniczący w działaniach hubów kulturalno-kreatywnych projektu ArtisticMinds to osoby z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym (w tym osoby w spektrum autyzmu lub z dysleksją) w wieku od 18 do 25 lat.

Kurs został zaplanowany jako 15 godzin szkoleniowych (1 godzina na moduł), realizowanych poprzez warsztaty krajowe oraz moduły online. Uczestnicy otrzymają 15 mikropoświadczeń (po jednym za każdy moduł) oraz dodatkowy certyfikat końcowy po ukończeniu końcowej oceny. Certyfikaty będą wydawane za pośrednictwem platformy „Cultural Platform" projektu ArtisticMinds.

Każdy moduł został opracowany według następującej struktury:

Co-funded by
the European Union

- **Cele edukacyjne:**
  Ta sekcja opisuje, co uczestnicy będą wiedzieć, rozumieć lub potrafić zrobić po ukończeniu modułu.

- **Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań):**
  Ta sekcja przedstawia jasny i zwięzły przegląd treści omawianych w module, podkreślając zarówno możliwości, jak i wyzwania związane z danym tematem. Jej celem jest zapewnienie zrównoważonego spojrzenia, które pomoże uczestnikom rozwinąć krytyczne rozumienie zagadnienia.

- **Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej:**
  Ta sekcja zawiera propozycje praktycznych działań i ćwiczeń realizowanych indywidualnie lub w grupach, które pomagają utrwalić zdobytą wiedzę oraz zastosować ją w konkretnych sytuacjach podczas pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnościami.

- **Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami (w tym wskazówki i rekomendacje):**
  Sekcja analizuje efekty i możliwości zastosowania zdobytej wiedzy w pracy z młodymi artystami. Zawiera praktyczne wskazówki, sugestie i rekomendacje dotyczące wdrażania zdobytych kompetencji w rzeczywistych działaniach, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb oraz rozwoju umiejętności młodych osób.

- **Dodatkowe materiały i źródła:**
  W tej sekcji uczestnik znajdzie dodatkowe materiały, linki oraz odniesienia bibliograficzne umożliwiające pogłębienie wiedzy na dany temat. Sekcja ta pozwala uczestnikom kontynuować naukę

samodzielnie oraz korzystać z wiarygodnych i specjalistycznych źródeł.

- **Pytania sprawdzające:**
  Ta sekcja zawiera 5 końcowych pytań samooceny służących sprawdzeniu poziomu zrozumienia treści modułu.

Choć szkolenie realizowane jest jako spójny program obejmujący 15 modułów, uwzględnia ono dwie dostosowane ścieżki edukacyjne:

- ścieżkę dla ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS),
- ścieżkę dla specjalistów zdrowia psychicznego (MH).

Każda ścieżka priorytetowo traktuje wybrane moduły, pozostawiając inne jako rekomendowane lub opcjonalne. Takie podejście umożliwia elastyczne uczenie się międzysektorowe oraz wymianę metodologii, zgodnie z założeniami WP3.

Aby ułatwić poruszanie się po programie szkoleniowym, poniżej znajduje się tabela podsumowująca wszystkie moduły wraz ze wskazaniem docelowej grupy edukacyjnej dla każdego z nich.

	Obowiązkowe	**Rekomendowane**
Moduł 01: Wprowadzenie do szkolenia rozwijającego kompetencje	*Eksperci CCS / Specjaliści MH*	
Moduł 02: Wykorzystanie sztuki i kultury do wspierania wyrażania siebie i budowania odporności psychicznej u wszystkich	*Eksperci CCS*	*Specjaliści MH*
Moduł 03: Wykorzystanie sztuki i kultury do wspierania dobrostanu każdej osoby	*Eksperci CCS*	*Specjaliści MH*
Moduł 04: Wykorzystanie technologii cyfrowych do rozwijania sztuki i kultury	*Eksperci CCS*	*Specjaliści MH*

Moduł 05: Docenianie różnorodności - wyzwania i możliwości	*Eksperci CCS*	*Specjaliści MH*
Moduł 06: Mentoring twórczy - podejścia i strategie	*Eksperci CCS / Specjaliści MH*	
Moduł 07: Wspieranie artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym	*Eksperci CCS*	*Specjaliści MH*
Moduł 08: Wspieranie artystów doświadczających trudności związanych ze zdrowiem psychicznym	*Eksperci CCS*	*Specjaliści MH*
Moduł 09: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - arteterapia	*Specjaliści MH*	*Eksperci CCS*
Moduł 10: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - muzykoterapia	*Specjaliści MH*	*Eksperci CCS*
Moduł 11: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - dramaterapia	*Specjaliści MH*	*Eksperci CCS*
Moduł 12: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - sztuka cyfrowa i inteligentna kultura	*Specjaliści MH*	*Eksperci CCS*
Moduł 13: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - fototerapia	*Specjaliści MH*	*Eksperci CCS*
Moduł 14: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - choreoterapia	*Specjaliści MH*	*Eksperci CCS*
Moduł 15: Dostępność i projektowanie środowisk artystycznych i kulturalnych	*Eksperci CCS / Specjaliści MH*	

Co-funded by
the European Union

SŁOWNIK POJĘĆ

AAC	Komunikacja wspomagająca i alternatywna *(Augmentative and Alternative Communication)*
AI	Sztuczna inteligencja *(Artificial Intelligence)*
AR	Rzeczywistość rozszerzona *(Augmented Reality)*
ASD	Zaburzenie ze spektrum autyzmu (Autism Spectrum Disorder)
AT	Technologie wspomagające *(Assistive Technologies)*
Eksperci CCS/CCI	Eksperci sektora kultury i przemysłów kreatywnych *(Culture and Creative Sector/Industries Experts)*
CRPD	Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych *(Convention on the Rights of Persons with Disabilities)*
DMT	Terapia tańcem i ruchem *(Dance/Movement Therapy)*
EU	Unia Europejska *(European Union)*
ID	Niepełnosprawność intelektualna *(Intellectual Disability)*
MACT	Trening kontroli uwagi muzycznej *(Musical Attention Control Training)*
Specjaliści MH	Specjaliści zdrowia psychicznego *(Mental Health professionals)*
MOOC	Masowe otwarte kursy online *(Massive Open Online Courses)*
NMT	Neurologiczna muzykoterapia *(Neurologic Music Therapy)*
SDT	Teoria autodeterminacji *(Self-Determination Theory)*

Co-funded by
the European Union

UDL	Uniwersalne projektowanie dla uczenia się *(Universal Design for Learning)*
UN	Organizacja Narodów Zjednoczonych *(United Nations)*
VR	Rzeczywistość wirtualna *(Virtual Reality)*
WP	Pakiet roboczy *(Work Package)*

Moduł 01

Wprowadzenie do szkolenia rozwijającego kompetencje

Co-funded by the European Union

MODUŁ 01: Wprowadzenie do szkolenia rozwijającego kompetencje

Cele edukacyjne

Ten moduł wprowadza do programu szkoleniowego opracowanego w ramach projektu ArtisticMinds i skierowanego zarówno do ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS), jak i specjalistów zdrowia psychicznego (MH), którzy wspierają lub będą wspierać młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym. Uczestnicząc w tym module:

- **poznasz** projekt ArtisticMinds oraz jego oczekiwane rezultaty;
- **lepiej zrozumiesz** główne cele szkolenia rozwijającego kompetencje, jego strukturę oraz umiejętności, które ma rozwijać;
- **poznasz** innych uczestników kursu i pomożesz stworzyć atmosferę współpracy.

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Projekt ArtisticMinds, współfinansowany w ramach programu Kreatywna Europa, ma na celu transformację sektora kultury i przemysłów kreatywnych poprzez nadanie mu nowej energii oraz stworzenie przestrzeni do rozwoju talentu i innowacji. Projekt oferuje konkretne możliwości młodym osobom z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym, umożliwiając im zdobycie uznania w sektorze, tworząc możliwości zatrudnienia oraz przyczyniając się do budowania bardziej inkluzywnego i dostępnego sektora kultury i przemysłów kreatywnych.

ArtisticMinds angażuje się w przełamywanie barier prowadzących do marginalizacji, otwierając przestrzeń dla młodych osób z mniej

Co-funded by
the European Union

uprzywilejowanych środowisk oraz osób z niepełnosprawnościami, tak aby mogły w pełni i z godnością uczestniczyć w świecie sztuki. Założenia te odzwierciedlają zasady zapisane w międzynarodowych dokumentach dotyczących praw człowieka, w szczególności w Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych *(United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities - UN CRPD)* (United Nations, 2006). Artykuł 30 Konwencji **wyraźnie uznaje prawo osób z niepełnosprawnościami do uczestnictwa w życiu kulturalnym na równi z innymi osobami**, w tym prawo do:

- **dostępu do materiałów kulturalnych w dostępnych formatach,**
- **dostępu do działań kulturalnych, wydarzeń artystycznych i miejsc kultury,**
- **rozwijania i wykorzystywania swojego potencjału twórczego, artystycznego i intelektualnego,** nie tylko dla własnej satysfakcji, ale również dla wzbogacenia całego społeczeństwa.

Umieszczając artystyczne i kulturalne uczestnictwo młodych osób z niepełnosprawnościami w centrum swojej misji, ArtisticMinds bezpośrednio przyczynia się do praktycznej realizacji Artykułu 30 UN CRPD, promując środowisko kultury, w którym dostępność, kreatywność i tożsamość artystyczna są uznawane za fundamentalne elementy godności człowieka i obywatelstwa.

Projekt uwzględnia również wpływ globalnych procesów cyfryzacji na świat sztuki, w tym rosnące wykorzystanie technologii i narzędzi cyfrowych w sektorze kultury. Jego celem jest wzmacnianie kompetencji młodych artystów, aby mogli wyrażać swoje talenty także za pomocą nowych

środków cyfrowych - jeśli właśnie taką formę twórczości wybierają - oraz rozwijać nowe perspektywy kreatywne i zawodowe.

Celem projektu jest zwiększenie **inkluzywności i dostępności** sektora kultury, szczególnie dla młodych osób z niepełnosprawnościami, poprzez wzmacnianie organizacji i mentorów w tworzeniu realnych możliwości rozwoju, zatrudnienia oraz uczestnictwa artystycznego i społecznego.

Trzy główne grupy docelowe projektu ArtisticMinds to:

- młodzi artyści z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym (np. osoby w spektrum autyzmu lub z trudnościami w uczeniu się) w wieku od 18 do 25 lat,
- eksperci sektora kultury i przemysłów kreatywnych (np. kuratorzy, artyści, arteterapeuci, dyrektorzy artystyczni),
- specjaliści zdrowia psychicznego wspierający młode osoby z niepełnosprawnościami (np. edukatorzy, terapeuci zajęciowi).

Jednym z kluczowych założeń projektu ArtisticMinds jest przekonanie, że **kreatywność** może pozytywnie wpływać na dobrostan psychiczny i społeczny ludzi, w tym osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym, poprzez redukcję stresu oraz przeciwdziałanie rozwojowi związanych z nim trudności i zaburzeń (Conner, DeYoung i Silvia, 2018). Poprzez warsztaty oraz współpracę z profesjonalistami sektora kreatywnego projekt ma na celu:

- wzmacnianie pewności siebie i poczucia własnej wartości uczestników należących do grup docelowych,
- stymulowanie ekspresji artystycznej oraz komunikacji,

- wspieranie spotkań i współpracy pomiędzy rozwijającymi się talentami a doświadczonymi profesjonalistami świata sztuki i kultury.

Główne rezultaty projektu przedstawiają bogatą i wielowymiarową ścieżkę działań realizowaną poprzez kilka kluczowych etapów. W pierwszej kolejności konsorcjum przeprowadziło badania transnarodowe oraz opracowało **dwa raporty dotyczące inkluzywności i skuteczności polityk oraz praktyk społecznych i kulturalnych** w Europie. Raporty analizują najważniejsze zagadnienia związane z włączeniem społecznym, cyfryzacją, dostępnością oraz wsparciem młodych artystów z grup defaworyzowanych, szczególnie w sektorze kultury i przemysłów kreatywnych. Zebrane polityki i praktyki zostały udostępnione za pośrednictwem interaktywnego narzędzia e-mappingowego - dynamicznego i dostępnego zasobu cyfrowego.

Drugim istotnym rezultatem projektu są **Ramy Kompetencji ArtisticMinds.** Jest to dokument metodologiczny skierowany do ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjalistów zdrowia psychicznego (MH), który wskazuje kompetencje, wiedzę i postawy rozwijane u młodych artystów. Ramy opisują kompetencje w czterech wzajemnie powiązanych obszarach - osobistym, społecznym, artystycznym i zawodowym - oraz rozróżniają trzy poziomy biegłości (podstawowy, średniozaawansowany i zaawansowany), aby odzwierciedlić różnorodne potrzeby szkoleniowe uczestników.

Kolejnym rezultatem projektu jest opracowanie **Cyfrowego Zestawu Narzędzi** *(Digital Toolkit)*, składającego się z praktycznych narzędzi operacyjnych oraz zasobów online wspierających organizacje, trenerów i

operatorów kultury w ich codziennej pracy. Zestaw umożliwia m.in. wirtualne zwiedzanie miejsc kultury na całym świecie oraz korzystanie z immersyjnych gier służących do tworzenia cyfrowych komiksów z wykorzystaniem dwóch oryginalnych narzędzi:

- Kreator komiksów 3D (3D Comic Creator Tool Game) - immersyjna aplikacja na gogle VR, urządzenia mobilne i komputery PC. Umożliwia młodym artystom, w szczególności osobom z niepełnosprawnością intelektualną, przekształcanie własnych pomysłów w trójwymiarowe historie cyfrowe, łącząc kulturę, kreatywność i inkluzywność.
- Aplikacja Szlaki Kulturowe (Cultural Trails App, RWSIE) - immersyjne doświadczenie mobilne, które przybliża użytkownikom miejsca kultury z całego świata. Dzięki interaktywnym środowiskom 360°, spersonalizowanym awatarom i dostępnej nawigacji aplikacja zmienia sposób, w jaki użytkownicy odkrywają kulturę i nawiązują z nią kontakt - od muzeów po zabytki dziedzictwa - w pełni inkluzywnej przestrzeni cyfrowej.

Zestaw oferuje również wybór narzędzi cyfrowych przeznaczonych dla różnych dziedzin artystycznych, takich jak rysunek cyfrowy czy muzyka cyfrowa. Wszystkie te zasoby są dostępne bezpłatnie na platformie **„Cultural Platform" projektu ArtisticMinds.**

Jednym z najbardziej namacalnych osiągnięć projektu jest stworzenie **hubów kulturalno-kreatywnych projektu ArtisticMinds**. Huby te są czymś więcej niż tylko przestrzeniami fizycznymi - stanowią żywe ekosystemy, w których kreatywność, mentoring, edukacja, narzędzia cyfrowe oraz społeczność łączą się, aby wspierać inkluzywną ekspresję artystyczną i rozwój osobisty. Huby kulturalno-kreatywne projektu ArtisticMinds zostaną

utworzone w pięciu krajach partnerskich Europy: na Cyprze, w Grecji, Hiszpanii, we Włoszech i w Polsce. W szczególności będą one:

- zapewniać **fizyczny i wirtualny dostęp** do narzędzi artystycznych oraz technologii cyfrowych,
- realizować Program Kulturalno-Kreatywny projektu **ArtisticMinds**, w ramach którego artyści będą objęci mentoringiem ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych,
- wspierać inkluzywne działania kulturalne, wydarzenia, wystawy oraz cyfrowe formy opowiadania historii,
- pełnić rolę **lokalnych ekosystemów** wspierających nawiązywanie kontaktów lub sieciowanie (networking), rozwój kompetencji oraz wymianę wiedzy,
- zachęcać do długofalowej współpracy interesariuszy poprzez Memoranda Współpracy.

Każdy hub kulturalno-kreatywny projektu ArtisticMinds odzwierciedla **lokalny kontekst kulturowy, instytucjonalny i społeczny**, jednocześnie opierając się na wspólnym modelu, który może być adaptowany i wdrażany zarówno w całej Europie, jak i poza jej granicami.



Rysunek 1. Dwie dorosłe kobiety malują w pracowni artystycznej. Obraz wygenerowany przez sztuczną inteligencję (AI) - Midjourney v6, 2025.

W ramach hubów kulturalno-kreatywnych projektu ArtisticMinds młode osoby będą wspierane przez doświadczonych mentorów i uczestniczyć w **Programie Kulturalno-Kreatywnym projektu ArtisticMinds**. Program ten podzielony jest na cztery etapy:

- doświadczenia kulturalne obejmujące fizyczne i wirtualne wizyty w muzeach, studiach oraz przestrzeniach kreatywnych,
- tworzenie interaktywnych historii cyfrowych we współpracy z rówieśnikami,
- wykorzystanie innowacyjnych narzędzi cyfrowych do działań artystycznych i twórczych,
- bezpośrednią współpracę z ekspertami branżowymi przy organizacji wydarzeń, wystaw i występów artystycznych.

Co-funded by
the European Union

Wreszcie, jednym z kluczowych rezultatów projektu jest opracowanie niniejszego **Szkolenia Rozwijającego Kompetencje**. Kurs jest dostępny zarówno w formie e-booka, jak i bezpłatnego kursu typu Massive Open Online Course (MOOC) na platformie „Cultural Platform" projektu ArtisticMinds[1]. Program szkolenia został opracowany w oparciu o profil młodych artystów opisany w Ramach Kompetencji ArtisticMinds. Jest również zgodny z europejskimi ramami kompetencji, takimi jak LifeComp (2020), Kompetencje Kluczowe w Uczeniu się przez Całe Życie *(Key Competences for Lifelong Learning, 2019) oraz DigComp (2022).*

Choć szkolenie realizowane jest jako spójny program obejmujący 15 modułów, uwzględnia ono dwie odrębne ścieżki edukacyjne: ścieżkę dla ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz ścieżkę dla specjalistów zdrowia psychicznego (MH).

Każda ścieżka priorytetowo traktuje wybrane moduły, pozostawiając inne jako rekomendowane, co pozwala stworzyć doświadczenie edukacyjne charakteryzujące się:

- **elastycznością** - moduły mogą być realizowane w dowolnej kolejności, ponieważ stanowią niezależne jednostki i nie wymagają realizacji według obowiązkowej sekwencji,
- **inkluzywnością** - szkolenie ma na celu wspieranie procesu uczenia się poprzez łączenie ekspertów CCS i specjalistów MH w grupach pracujących zarówno online, jak i stacjonarnie,
- **dopasowaniem do potrzeb uczestników** - każda osoba może skoncentrować się na treściach najbardziej związanych z jej doświadczeniem zawodowym i obszarem pracy.

[1] Link: www.artisticminds-platform.eu

Program szkoleniowy koncentruje się na budowaniu wspólnego zrozumienia szans i wyzwań związanych z rozwijaniem kompetencji artystycznych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym, z poszanowaniem wkładu i doświadczeń wszystkich uczestników procesu szkoleniowego.

Każdy moduł został opracowany według następującej struktury:

- Cele edukacyjne,
- Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań),
- Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej,
- Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami (w tym wskazówki i rekomendacje),
- Dodatkowe materiały i źródła,
- Pytania sprawdzające.

Na końcu każdego modułu uczestnicy znajdą pięć pytań samooceny. Po ukończeniu każdego modułu otrzymają certyfikat z otwartą odznaką cyfrową (open badge) potwierdzający zdobyte kompetencje. Natomiast po pomyślnym ukończeniu końcowego kwestionariusza będą mogli uzyskać certyfikat potwierdzający ukończenie całego kursu szkoleniowego.

Metodologiczne podstawy Szkolenia Rozwijającego Kompetencje

Projekt 15 modułów opiera się na kilku kluczowych ramach odniesienia, które wyznaczają zarówno strukturę, jak i treść szkolenia. Przede wszystkim moduły bazują na **Ramach Kompetencji ArtisticMinds** *(ArtisticMinds Competence Framework)* - dokumencie metodologicznym skierowanym do ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz

specjalistów zdrowia psychicznego (MH). Dokument ten wskazuje kompetencje, wiedzę i postawy, które młodzi artyści z niepełnosprawnościami powinni rozwijać w ramach Programu Kulturalno-Kreatywnego (WP4). Ramy Kompetencji opisują kompetencje w czterech wzajemnie powiązanych obszarach - **osobistym, społecznym, artystycznym i zawodowym** - oraz wyróżniają trzy poziomy biegłości (podstawowy, średniozaawansowany i zaawansowany), aby odzwierciedlić różnorodność potrzeb szkoleniowych oraz indywidualne tempo uczenia się uczestników.

Proces projektowania szkolenia uwzględnia również ważne europejskie odniesienia dotyczące rozwoju kompetencji przekrojowych i cyfrowych. W szczególności struktura modułów jest zgodna z głównymi europejskimi ramami kompetencji:

- **LifeComp (2020)** - Europejskimi Ramami Kompetencji Osobistych, Społecznych i Umiejętności Uczenia się, które podkreślają znaczenie kompetencji osobistych i społecznych niezbędnych dla dobrostanu, samoregulacji oraz uczenia się przez całe życie;
- **Kompetencjami Kluczowymi w Uczeniu się przez Całe Życie *(Key Competences for Lifelong Learning, 2019)*** - określającymi kompetencje niezbędne do aktywnego obywatelstwa, integracji społecznej oraz rozwoju osobistego;
- **DigComp (2022)** - Europejskimi Ramami Kompetencji Cyfrowych dla Obywateli *(European Digital Competence Framework for Citizens)*, które identyfikują kompetencje cyfrowe niezbędne do życia i pracy w erze cyfrowej.

Integracja Ram Kompetencji ArtisticMinds z europejskimi ramami odniesienia umożliwia tworzenie spójnych, innowacyjnych i w pełni osadzonych w europejskim kontekście modułów szkoleniowych, przy jednoczesnym zachowaniu równowagi pomiędzy rozwojem artystycznym, rozwojem osobistym oraz kompetencjami zawodowymi młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym.

Poniższa tabela przedstawia powiązania pomiędzy czterema obszarami kompetencji określonymi w Ramach Kompetencji ArtisticMinds - artystycznym, osobistym, społecznym i zawodowym - a modułami kursu.

Tytuł modułu	Osobiste	Społeczne	Artystyczne	Zawodowe
Moduł 1: Wprowadzenie do ArtisticMinds	●	●	○	○
Moduł 2: Wyrażanie siebie i odporność psychiczna	●	○	●	○
Moduł 3: Dobrostan dla wszystkich	●	○	○	○
Moduł 4: Technologie cyfrowe w sektorze kultury i przemysłów kreatywnych (CCS)	○	○	●	●
Moduł 5: Docenianie różnorodności	●	●	○	●
Moduł 6: Mentoring twórczy	●	●	○	●
Moduł 7: Wspieranie artystów z niepełnosprawnością intelektualną	●	●	○	○
Moduł 8: Wspieranie artystów doświadczających trudności związanych ze zdrowiem psychicznym	●	○	○	○
Moduł 9: Arteterapia	●	○	●	○
Moduł 10: Muzykoterapia	●	○	●	○
Moduł 11: Dramaterapia	●	○	●	○
Moduł 12: Sztuka cyfrowa i inteligentna kultura	○	○	●	●
Moduł 13: Fototerapia	●	○	●	○
Moduł 14: Choreoterapia	●	○	●	○
Moduł 15: Dostępność i projektowanie środowisk artystycznych i kulturalnych	●	●	●	●

Diagram pokazuje, w jaki sposób każdy moduł wpływa na wzmacnianie i rozwój kompetencji młodych artystów z niepełnosprawnościami, integrując w programie szkoleniowym umiejętności twórcze, refleksyjne, społeczne oraz zawodowe.

Co-funded by
the European Union

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Ćwiczenie nr 1: Mapa połączeń

Cel: Zachęcenie uczestników grupy do wzajemnego poznania się oraz identyfikacji wspólnych obszarów zainteresowań pomiędzy różnymi środowiskami zawodowymi.
Metoda: Praca w małych grupach liczących 4-5 osób, zakończona dyskusją plenarną. Ćwiczenie może być również realizowane online przy użyciu platform współpracy, takich jak Miro, Padlet lub Jamboard.
Czas trwania: 30-45 minut.
Materiały: duże arkusze papieru lub plakaty, kolorowe karteczki samoprzylepne, markery, tablica lub flipchart.
Instrukcja: Każda grupa otrzyma duży arkusz papieru oraz karteczki samoprzylepne. Zadaniem każdej osoby jest zapisanie lub narysowanie słów, pojęć albo doświadczeń, które reprezentują jej pracę, zainteresowania lub wartości kierujące jej praktyką zawodową. Następnie uczestnicy wspólnie z pozostałymi członkami grupy rysują linie i połączenia pomiędzy podobnymi lub uzupełniającymi się pomysłami, tworząc wizualną mapę pokazującą punkty wspólne między sztuką, kreatywnością i inkluzywnością. Po zakończeniu części twórczej każda grupa prezentuje swoją mapę pozostałym uczestnikom oraz omawia najważniejsze połączenia i wnioski, które pojawiły się podczas pracy. Na zakończenie trener identyfikuje główne motywy i podsumowuje je w formie wspólnej mapy zbiorowej.

Ćwiczenie nr 2: Kreatywny Cyfrowy Speed Networking

Cel: Wspieranie aktywnego słuchania poprzez umożliwienie szybkiego, ale znaczącego pierwszego kontaktu pomiędzy uczestnikami szkolenia.
Metoda: Ćwiczenie realizowane w parach oraz na forum grupy, zarówno stacjonarnie, jak i online przy użyciu platform wideokonferencyjnych z funkcją pokoi podgrup (breakout rooms), np. Zoom lub Teams.
Czas trwania: 30 minut.
Materiały: platforma wideokonferencyjna z funkcją pokoi podgrup (np. Zoom lub Teams), współdzielony dokument online (np. Google Docs lub Padlet), kartki papieru i długopisy.
Instrukcja: Podziel uczestników na mieszane pary (ekspert CCS + specjalista MH). Każdy uczestnik ma 3-4 minuty na przedstawienie się i odpowiedź na poniższe pytania pomocnicze:

- Z którego projektu jesteś najbardziej dumny/-a?
- Jakie wyzwania napotykasz w swojej codziennej pracy?

Każdy uczestnik powinien zapisać jedno kluczowe pojęcie lub refleksję wyniesioną z rozmowy ze swoim partnerem - we współdzielonym dokumencie online lub na własnej kartce. Po trzech lub czterech zmianach par uczestnicy wracają na forum grupy i dzielą się najciekawszymi lub najbardziej zaskakującymi tematami, które pojawiły się podczas rozmów.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Młodzi artyści z niepełnosprawnościami napotykają wiele trudności w zdobywaniu uznania w sektorze kultury i sztuki z powodu uprzedzeń, a także barier fizycznych, organizacyjnych i strukturalnych, które ograniczają ich

uczestnictwo w przestrzeniach kultury oraz dostęp do dzieł i wydarzeń artystycznych (Grassini, 2018; Shapiro, 2006; UNESCO, 2020). Badania z zakresu inkluzji kulturowej oraz studiów nad niepełnosprawnością pokazują, że bariery te wynikają z ableistycznych założeń i dyskryminujących praktyk wykluczających osoby z niepełnosprawnościami zarówno z tworzenia, jak i odbioru doświadczeń artystycznych i kulturalnych (Oliver i Barnes, 2012; Campbell, 2009).

Z tego powodu projekt ma na celu wspieranie bardziej inkluzywnego sektora kultury. Realizuje ten cel poprzez angażowanie, wzmacnianie i oddawanie głosu młodym artystom z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym. Projekt wykorzystuje do tego sztukę, kulturę, kreatywność, technologie cyfrowe oraz działania wspierające dobrostan psychiczny - obszary uznawane za kluczowe dla rozwoju sprawczości, tożsamości i profesjonalizacji w sektorach kultury i kreatywnych (Nussbaum, 2011; WHO, 2021). Udział w programach szkoleniowych projektu umożliwi tym artystom rozwijanie świadomości kulturowej oraz kompetencji osobistych, społecznych, zawodowych i cyfrowych, które pomogą im osiągać pełnię swojego potencjału jako rozwijających się twórców oraz wspierać ich rozwój zawodowy, jednocześnie przeciwdziałając dyskryminacji i marginalizacji (European Commission, 2019; UNESCO, 2022).

Dzięki Twojemu eksperckiemu wsparciu młodzi artyści z niepełnosprawnościami będą rozwijać szeroki zakres kompetencji zgodnych z głównymi międzynarodowymi ramami odniesienia, takimi jak LifeComp (2020), DigComp (2022), Kompetencje Kluczowe w Uczeniu się przez Całe Życie *(Key Competences for Lifelong Learning, 2019)* oraz Card (2022). Kompetencje te zostały podzielone na cztery główne obszary:

- **Kompetencje osobiste**: Są to umiejętności związane z rozwojem indywidualnym i rozwojem osobistym. Obejmują między innymi elastyczność oraz zdolność do samoregulacji emocji. Są to kluczowe cechy pozwalające radzić sobie z różnorodnymi sytuacjami zawodowymi w sposób zrównoważony.
- **Kompetencje społeczne:** Kompetencje te wspierają efektywną interakcję z innymi osobami, budowanie pozytywnych relacji oraz współpracę w różnych kontekstach. Przykładami są empatia oraz świadomość kulturowa.
- **Kompetencje artystyczne:** Stanowią złożony zestaw umiejętności technicznych, kreatywnych i komunikacyjnych, które umożliwiają artystom wyrażanie siebie poprzez różne formy sztuki. Obejmują również zdolność krytycznej analizy własnych pomysłów, pomysłów innych osób oraz dzieł artystycznych.
- **Kompetencje zawodowe**: Obejmują umiejętności organizacyjne i zarządcze niezbędne do funkcjonowania jako profesjonalista świadomy zarówno własnych praw, jak i praw innych osób. Są to kluczowe kompetencje umożliwiające skuteczne poruszanie się w świecie sztuki i kultury.

Aby wspierać rozwój opisanych powyżej kompetencji, niniejszy kurs szkoleniowy wyposaży Cię w podstawową wiedzę i umiejętności niezbędne do skutecznego wspierania młodych artystów z niepełnosprawnościami. W kolejnych modułach dowiesz się, jak wykorzystywać technologie cyfrowe do rozwijania sztuki i kultury oraz poznasz wybrane dziedziny artystyczne, takie jak choreoterapia.

Pozwoli Ci to rozwijać własne kompetencje zawodowe oraz poszerzać doświadczenie w sektorze kreatywnym. Po ukończeniu kursu będziesz w

pełni przygotowany/-a do pełnienia roli **Kreatywnego Mentora** - osoby wspierającej i prowadzącej młodych ludzi w różnych obszarach artystycznych i kulturalnych, oferując im szerokie możliwości ekspresji twórczej oraz rozwoju zawodowego.

Dodatkowe materiały

- Helping People with Disabilities Become Working Artists (wideo): Materiał przedstawiający program kreatywny wspierający artystów ze specjalnymi potrzebami w tworzeniu i sprzedaży własnych prac artystycznych.
- Giving Artists with Disabilities a Space to Thrive (wideo): Historia amerykańskiego centrum artystycznego zapewniającego osobom z niepełnosprawnościami narzędzia, przestrzeń i inspirację potrzebne do rozwoju jako profesjonalni artyści.
- How Oakland's Creative Growth enabled generations of artists (wideo): Krótki dokument dostępny na YouTube opowiadający o centrum artystycznym, w którym artyści z niepełnosprawnościami mogą w pełni poświęcić się działalności twórczej.
- The Artist who Couldn't Draw: an animated film by Danny Gregory (wideo): Film animowany opowiadający historię utalentowanej kreatywnie osoby, która skrywa sekret dotyczący swoich umiejętności rysunkowych.

Bibliografia

- Card, A. J. (2022). *The biopsychosociotechnical model: A systems-based framework for human-centered health improvement*. Health Systems, 12(4), 387-407.
- Campbell, F. A. K. (2009). Contours of ableism: The production of disability and abledness. Palgrave Macmillan.

- Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silvia, P. J. (2018). *Everyday creative activity as a path to flourishing*. The Journal of Positive Psychology, 13(2), 181-189.
- Grassini, A. (2018). *L'accessibilità: La via maestra verso un'arte nuova.* In G. Cetorelli & M. R. Guido (a cura di), Il patrimonio culturale per tutti: Fruibilità, riconoscibilità, accessibilità. Quaderni della valorizzazione MiBACT.
- European Commission. (2019). *Key competences for lifelong learning: European reference framework*. Publications Office of the European Union.
- European Commission. (2020). *LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence*. Publications Office of the European Union.
- European Commission. (2022). *DigComp: The European digital competence framework for citizens (Version 2.2)*. Publications Office of the European Union.
- Nussbaum, M. C. (2011). *Creating Capabilities: The Human Development Approach.* Harvard University Press.
- Oliver, M., & Barnes, C. (2012). *The New Politics of Disablement.* Palgrave Macmillan.
- Shapiro, J. P. (2006). *No Pity: People with Disabilities Forging a New Civil Rights Movement.* Three Rivers Press.
- UNESCO. (2020). *Culture & COVID-19: Impact and Response.*
- UNESCO. (2022). *Re|Shaping Policies for Creativity* Addressing culture as a global public good. UNESCO Publishing.
- United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD), Article 30 - Participation in cultural life, recreation, leisure and sport.* United Nations Treaty Collection.

Co-funded by the European Union

- WHO (2021). *Arts and Health: Evidence from the World Health Organization*.

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Projekt ArtisticMinds jest współfinansowany przez program Kreatywna Europa.
   - PRAWDA
   - FAŁSZ

2. Moduły szkoleniowe muszą być realizowane w ściśle określonej, stałej kolejności.
   - PRAWDA
   - FAŁSZ

3. Jaki jest główny cel projektu ArtisticMinds?
   - Promocja turystyki
   - Wspieranie inkluzywności i dostępności w sztuce
   - Wspieranie wyłącznie profesjonalnych artystów

4. Na czym koncentruje się kurs rozwijający kompetencje?
   - Na nauczaniu zarządzania ekonomicznego
   - Na budowaniu wspólnego zrozumienia i inkluzywności
   - Na szkoleniu dziennikarzy i krytyków

5. Który obszar kompetencji obejmuje empatię i współpracę?
   - Kompetencje artystyczne

- Kompetencje zawodowe
- Kompetencje społeczne

Moduł 02

Wykorzystanie sztuki i kultury do wspierania wyrażania siebie i budowania odporności psychicznej u wszystkich

Co-funded by the European Union

MODUŁ 02: Wykorzystanie sztuki i kultury do wspierania wyrażania siebie i budowania odporności psychicznej u wszystkich

Cele edukacyjne

Moduł ten koncentruje się na transformacyjnym potencjale sztuki i kultury jako narzędzi wspierających wyrażanie siebie oraz budowanie odporności psychicznej u młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym. Jednocześnie dostarcza praktycznych wskazówek dla ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjalistów zdrowia psychicznego (MH), wspierając ich skuteczną współpracę przy projektowaniu i realizacji inkluzywnych oraz dostępnych działań opartych na sztuce. Po ukończeniu tego modułu będziesz potrafić:

- **zrozumieć** teoretyczne podstawy łączące praktykę artystyczną z rozwojem odporności psychicznej u młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym, w oparciu o badania z zakresu studiów nad niepełnosprawnością (disability studies), psychologii pozytywnej oraz podejść terapeutycznych wykorzystujących sztukę;
- **wyjaśnić**, w jaki sposób uczestnictwo w działaniach artystycznych i kulturalnych wspiera różne wymiary odporności psychicznej, takie jak regulacja emocji, budowanie relacji społecznych, rozwój pozytywnej tożsamości, poczucia sensu oraz adaptacyjnych strategii radzenia sobie;
- **rozpoznawać** różnorodne bariery i wyzwania, które mogą utrudniać młodym osobom z niepełnosprawnościami dostęp do życia kulturalnego i artystycznego.

Co-funded by
the European Union

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Zaangażowanie w sztukę i kulturę oferuje młodym osobom z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym skuteczne ścieżki wspierające wyrażanie siebie oraz rozwój odporności psychicznej, uwzględniające różnorodne możliwości poznawcze i komunikacyjne. Twórcza ekspresja stanowi uniwersalną ludzką potrzebę i prawo, jednak młode osoby z niepełnosprawnościami historycznie napotykały liczne bariery ograniczające ich pełne uczestnictwo w życiu artystycznym i kulturalnym. Zrozumienie zarówno istniejących możliwości, jak i utrzymujących się wyzwań jest kluczowe dla specjalistów - zarówno ekspertów CCS, jak i specjalistów MH - którzy chcą wspierać znaczące uczestnictwo w działaniach artystycznych w pracy z tą grupą.

Praktyka artystyczna zapewnia dostępne kanały wyrażania emocji i wspierania regulacji emocjonalnej, szczególnie w sytuacjach, gdy komunikacja werbalna może być ograniczona lub trudna. Wiele młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym doświadcza trudności w rozpoznawaniu i wyrażaniu złożonych emocji wyłącznie za pomocą języka. Tworzenie sztuk wizualnych, muzyki, ruchu czy ekspresji dramatycznej umożliwia uzewnętrznienie wewnętrznych doświadczeń bez konieczności posługiwania się zaawansowanymi umiejętnościami językowymi.

Sam proces twórczy często wspiera regulację emocji, ponieważ skoncentrowane zaangażowanie aktywuje uważność na chwilę obecną i pozwala uzyskać psychologiczny dystans wobec trudnych emocji (Heenan, 2006). Badania wskazują na istotny pozytywny wpływ uczestnictwa w działaniach artystycznych na dobrostan emocjonalny, w tym zmniejszenie

poziomu lęku, poprawę nastroju oraz rozwój zdolności wyrażania emocji (Martin i in., 2018).

Odporność psychiczna w kontekście sztuki i kultury przejawia się jako zdolność do przekształcania trudnych doświadczeń w znaczącą formę ekspresji, odnajdywania alternatywnych ścieżek działania oraz budowania spójnej narracji o sobie samym.

Szczególnie w przypadku młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym zaangażowanie artystyczne wspiera rozwój odporności psychicznej poprzez uznanie niewerbalnych sposobów poznawania, tworzenie namacalnych dowodów sprawczości, otwieranie nowych możliwości oraz budowanie więzi z szerszymi społecznościami kulturowymi, które wzmacniają poczucie wartości i przynależności. Sam proces twórczy odzwierciedla mechanizmy budowania odporności psychicznej, ponieważ wymaga eksperymentowania oraz tolerancji wobec niejednoznaczności.

Relacje społeczne, tożsamość i wzmacnianie sprawczości poprzez sztukę

Zaangażowanie artystyczne tworzy naturalne przestrzenie do budowania relacji społecznych i poczucia przynależności do wspólnoty, odpowiadając na problem głębokiej izolacji, której doświadcza wiele młodych osób z niepełnosprawnościami. Kiedy młodzi artyści uczestniczą w grupowych działaniach twórczych, wydarzeniach kulturalnych lub projektach realizowanych we współpracy z innymi, rozwijają relacje oparte na wspólnych zainteresowaniach, pasjach i talentach. Uczestnictwo w kulturze sprzyja również budowaniu więzi z szerszymi społecznościami kulturowymi, umożliwia dostęp do doświadczeń kulturowych odpowiednich dla wieku

oraz wspiera rozwój kompetencji kulturowych i uczestnictwa w głównym nurcie życia społecznego (Johnson, 2009).

Poprzez praktykę artystyczną osoby z niepełnosprawnościami mają także możliwość rozwijania własnej tożsamości - zarówno jako artyści, jak i jako jednostki. Osoby z niepełnosprawnościami często internalizują negatywne społeczne przekazy dotyczące własnej wartości i możliwości, co może prowadzić do budowania stygmatyzującego obrazu siebie, skoncentrowanego na ograniczeniach i zależności od innych (Ali i in., 2012). Kiedy młodzi artyści tworzą wartościowe prace, otrzymują uznanie za swój wkład twórczy i uczestniczą w społecznościach artystycznych, zyskują dostęp do ról społecznych podkreślających ich potencjał i kreatywność, a nie niepełnosprawność. W tym sensie sektor sztuki i kultury może być postrzegany jako szczególnie otwarty i wspierający, ponieważ daje każdej osobie możliwość wyrażania siebie oraz potwierdzania własnej wartości poprzez działania twórcze.

Rozwój kompetencji

Zaangażowanie w działania artystyczne wspiera rozwój wielu konkretnych umiejętności wpływających na funkcjonowanie adaptacyjne i jakość życia. Poprzez regularną praktykę twórczą rozwijają się między innymi: motoryka mała, koordynacja wzrokowo-ruchowa, planowanie i organizowanie działań, rozwiązywanie problemów, zdolność utrzymywania uwagi, umiejętności komunikacyjne.

Kompetencje te wykraczają poza kontekst artystyczny i wspierają samodzielność w codziennym życiu, funkcjonowanie zawodowe oraz uczestnictwo w społeczności. Rozwijają się również kompetencje poznawcze, w tym świadomość metapoznawcza i samoregulacja, gdy

młodzi artyści uczą się planować projekty, monitorować własne postępy, modyfikować strategie w obliczu trudności oraz refleksyjnie analizować własny proces twórczy (Nota i in., 2007).

Zbiory prac tworzonych na przestrzeni czasu dokumentują rozwój i postępy uczestników, wspierając pamięć autobiograficzną oraz budowanie spójnej narracji o własnym życiu - obszarów, które bywają szczególnie wymagające dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (Valiente i in., 2017). Młodzi artyści mogą samodzielnie wracać do swoich prac, utrwalając wiedzę i wspierając dalszą refleksję również poza formalnym czasem programu.

Pomimo tych możliwości istnieją jednak znaczące wyzwania ograniczające pełne wykorzystanie potencjału sztuki przez młode osoby z niepełnosprawnościami. Historyczne i nadal obecne wykluczenie z głównego nurtu instytucji kultury i sztuki tworzy systemowe bariery uczestnictwa. Wiele organizacji artystycznych nadal nie zapewnia odpowiedniej dostępności fizycznej, komunikacyjnej i poznawczej dla osób o różnych potrzebach. Personel instytucji może nie posiadać odpowiedniego przygotowania do pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym lub nieświadomie kierować się stereotypami dotyczącymi tego, kto może być artystą. Może to prowadzić do odrzucenia, niewystarczającego wsparcia lub powierzchownej, tokenistycznej inkluzji, która nie zapewnia rzeczywistego uczestnictwa artystycznego.

Jednocześnie istotnym wyzwaniem pozostają kwestie autonomii i sprawczości. Młode osoby z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym często mają ograniczone możliwości samostanowienia w codziennym życiu, ponieważ decyzje bywają

podejmowane przez rodzinę, opiekunów prawnych lub usługodawców wspierających (Shogren i in., 2015).

W kontekście działań artystycznych osoby wspierające mogą nieświadomie przejmować kontrolę nad aktywnością twórczą, podejmując decyzje dotyczące kierunku pracy zamiast podążać za pomysłami młodego artysty. Budowanie autentycznej współtwórczości, w której młodzi artyści zachowują główne autorstwo przy jednoczesnym otrzymywaniu odpowiedniego wsparcia, wymaga kompetencji, świadomego działania oraz stałej refleksji ze strony praktyków.



Rysunek 2. Na pierwszym planie znajduje się stół z materiałami dekoracyjnymi (np. koralikami, klejem, kredkami i nożyczkami). W tle siedzą dwie kobiety i jeden mężczyzna wykonujący prace kreatywne. Grafika wygenerowana przez sztuczną inteligencję w Midjourney v6 (2025).

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Poniższe działania zostały opracowane w celu wspierania i rozwijania wyrażania siebie oraz odporności psychicznej. Każde ćwiczenie podkreśla znaczenie autentycznej praktyki artystycznej, zapewnia różnorodne

sposoby uczestnictwa dostosowane do różnych możliwości oraz stwarza okazje do rozwoju kompetencji, budowania relacji społecznych i twórczej ekspresji.

Ćwiczenie nr 1: Tworzenie osobistego symbolu

Cel: Umożliwienie ekspertom CCS oraz specjalistom zdrowia psychicznego zrozumienia i przećwiczenia sposobów prowadzenia działań wspierających eksplorację tożsamości u młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym. Ćwiczenie pomaga specjalistom nauczyć się wspierania autoreprezentacji poprzez symbole wizualne, jednocześnie rozwijając umiejętności dostosowywania instrukcji i indywidualnego wsparcia.
Metoda: Ćwiczenie indywidualne z możliwością wsparcia rówieśniczego, zakończone grupową refleksją i dyskusją (stacjonarnie).
Czas trwania: 30 minut.
Materiały: Różnorodne materiały plastyczne, w tym markery, kredki, materiały do kolażu, papiery o różnych fakturach, nożyczki, klej, papier lub małe płótna, przykłady symboli i logotypów z różnych kultur i kontekstów, tablety lub telefony do wyszukiwania obrazów referencyjnych.
Instrukcja:

- **Krok 1:** Prowadzący krótko przedstawia koncepcję osobistych symboli (3 minuty), pokazując różnorodne przykłady i wyjaśniając, w jaki sposób ćwiczenie wspiera rozwój tożsamości młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym, które mogą doświadczać trudności w werbalnym wyrażaniu siebie.
- **Krok 2:** Uczestnicy identyfikują od dwóch do trzech elementów reprezentujących ich tożsamość zawodową lub wartości (np.

ulubione podejścia do pracy z młodymi osobami, kluczowe wartości zawodowe lub ważne aspekty własnej praktyki) (5 minut).

- **Krok 3:** Każdy uczestnik tworzy prosty osobisty symbol z wykorzystaniem dostępnych materiałów, doświadczając procesu twórczego, który w przyszłości będzie wspierać u młodych artystów (15 minut). Nacisk kładziony jest na eksperymentowanie i proces twórczy, a nie na perfekcyjny efekt końcowy.
- **Krok 4:** Krótki „spacer galeryjny", podczas którego uczestnicy oglądają nawzajem swoje symbole (3 minuty).
- **Krok 5:** Moderowana refleksja grupowa (4 minuty) obejmująca dyskusję wokół pytań: Jakich trudności doświadczyłeś/-aś podczas ćwiczenia? W jaki sposób te trudności mogą być jeszcze bardziej odczuwalne przez młode osoby z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym? Jakie adaptacje lub strategie wsparcia mogłyby zwiększyć dostępność tego działania? W jaki sposób można stopniować wsparcie w tym ćwiczeniu podczas kilku kolejnych spotkań?

Uczestnicy są zachęcani do refleksji nad tym, w jaki sposób ćwiczenie wspiera budowanie poczucia własnej wartości oraz tworzy możliwości niewerbalnej komunikacji dla młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym.

Ćwiczenie nr 2: Projekt odkrywania dziedzictwa kulturowego

Cel: Wyposażenie ekspertów CCS oraz specjalistów zdrowia psychicznego w umiejętności projektowania i prowadzenia działań artystycznych uwzględniających wrażliwość kulturową, które wspierają budowanie tożsamości kulturowej i odporności psychicznej u młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym.

Co-funded by
the European Union

Ćwiczenie pokazuje, w jaki sposób więź z kulturą może pełnić funkcję czynnika ochronnego oraz wspierać poczucie przynależności do społeczności.

Metoda: Praca indywidualna lub w parach, zakończona dyskusją grupową oraz wymianą zasobów i pomysłów (stacjonarnie).

Czas trwania: 30 minut.

Materiały: Materiały plastyczne, w tym markery, kredki i skrawki tkanin, materiały dotyczące kultury i dziedzictwa (książki, wydrukowane obrazy różnych form sztuki kulturowej), papier, tablety lub telefony do wyszukiwania informacji, arkusze robocze do planowania działań.

Instrukcja:

- **Krok 1:** Prowadzący przedstawia uzasadnienie pracy z dziedzictwem kulturowym w działaniach z młodymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym (3 minuty), podkreślając, że więź z kulturą wspiera budowanie tożsamości, odporności psychicznej oraz relacji międzypokoleniowych. Omawiane są również kwestie związane z pracą w zróżnicowanych kontekstach kulturowych oraz unikanie stereotypizacji.
- **Krok 2:** Uczestnicy wybierają jedną tradycję kulturową, formę sztuki lub praktykę pochodzącą z własnego środowiska kulturowego lub poznaną w pracy zawodowej (2 minuty). Następnie, pracując indywidualnie lub w parach, przygotowują krótką wizualną prezentację lub prototyp działania pokazującego, w jaki sposób wybranego elementu kultury można uczyć młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (12 minut). Uczestnicy powinni zastanowić się między innymi nad pytaniami: jakie materiały będą potrzebne? Jakie dostosowania zwiększą dostępność działania? W

jaki sposób można zaangażować rodziny lub członków społeczności lokalnej?

- **Krok 3:** Praca w małych grupach i wymiana pomysłów (10 minut). Każdy uczestnik krótko prezentuje swój pomysł działania kulturowego oraz otrzymuje informację zwrotną od innych osób. Grupy omawiają również kwestie praktyczne: jak w sposób pełen szacunku pracować z kulturami innymi niż własna? Jakie partnerstwa lokalne mogą wspierać autentyczne uczenie się o kulturze? W jaki sposób zadbać o to, aby działania szanowały kulturę, zamiast ją upraszczać, zawłaszczać lub traktować powierzchownie?
- **Krok 4:** Prowadzący moderuje krótką refleksję końcową (3 minuty), podsumowując: strategie prowadzenia praktyki uwzględniającej wrażliwość kulturową, znaczenie angażowania rodzin oraz przedstawicieli społeczności kulturowych, sposoby dostosowywania złożonych praktyk kulturowych do różnych poziomów funkcjonowania uczestników, rolę dumy kulturowej w budowaniu odporności psychicznej młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Zaangażowanie w sztukę i kulturę ma głęboki wpływ na życie i rozwój młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym w wielu obszarach kluczowych dla budowania odporności psychicznej i dobrostanu. Zrozumienie tych oddziaływań oraz tworzenie programów maksymalizujących korzyści przy jednoczesnym uwzględnianiu istniejących wyzwań wymaga zwrócenia uwagi zarówno na indywidualne potrzeby rozwojowe uczestników, jak i na szersze czynniki

systemowe wpływające na możliwości i rezultaty działań kierowanych do tej grupy.

Kształtowanie tożsamości i obrazu siebie

Zaangażowanie w sztukę i kulturę bezpośrednio wspiera rozwój pozytywnej tożsamości poprzez umożliwienie młodym osobom przyjmowania alternatywnych ról społecznych - artysty, muzyka, tancerza czy osoby twórczej. Kiedy młodzi artyści z niepełnosprawnością intelektualną tworzą własne prace, prezentują je lub występują publicznie oraz uczestniczą w społecznościach artystycznych, zyskują dostęp do ról społecznych podkreślających ich potencjał, sprawczość i wkład twórczy. Badania Parr (2006) dotyczące udziału w działaniach artystycznych i zdrowia psychicznego pokazują, że praktyka twórcza wspiera budowanie wartościowej tożsamości, która wzmacnia dobrostan oraz ogranicza negatywne skutki stygmatyzujących etykiet społecznych.

Regulacja emocji i zdrowie psychiczne

Podejścia oparte na sztuce tworzą dostępne ścieżki wyrażania i przetwarzania emocji, dostosowane do różnorodnych możliwości poznawczych i komunikacyjnych uczestników. Ekspresja poprzez sztuki wizualne, muzykę, ruch lub dramę umożliwia młodym osobom uzewnętrznienie doświadczeń emocjonalnych, które mogą być trudne do zrozumienia lub wyrażenia słowami. Sam proces twórczy często wspiera regulację emocjonalną, ponieważ skoncentrowane zaangażowanie w działania artystyczne aktywuje uważność na chwilę obecną oraz pozwala uzyskać psychologiczny dystans wobec trudnych myśli i emocji (Heenan, 2006).

Relacje społeczne i poczucie przynależności

Programy artystyczne i kulturalne tworzą naturalne przestrzenie do budowania relacji społecznych opartych na wspólnych zainteresowaniach twórczych. Kiedy młode osoby z niepełnosprawnością intelektualną uczestniczą w grupach artystycznych, wspólnie biorą udział w wydarzeniach kulturalnych lub współpracują przy projektach kreatywnych, rozwijają relacje oparte na wspólnych pasjach oraz wzajemnej radości płynącej z działań twórczych. Relacje te mogą przekształcać się w autentyczne przyjaźnie charakteryzujące się wzajemnością, wspólnymi doświadczeniami wykraczającymi poza kontekst programu oraz więziami emocjonalnymi, które zwiększają satysfakcję z życia.

Dodatkowe materiały

- „A Disabled Artist who Communicates by Painting" (wideo): Wywiad dostępny na YouTube z artystą z niepełnosprawnością fizyczną, który wykorzystuje malarstwo jako główną formę wyrażania siebie. Materiał pokazuje, w jaki sposób sztuka może stać się narzędziem budowania tożsamości, wyrażania własnego głosu oraz rozwijania odporności psychicznej.
- „Arts and Culture for Inclusion: A Systematic Review on Children with Disabilities" (publikacja): Systematyczny przegląd badań opracowany przez UNICEF w 2025 roku dotyczący programów opartych na sztuce i kulturze skierowanych do dzieci z niepełnosprawnościami. Publikacja analizuje konteksty realizacji działań, osiągane rezultaty oraz luki badawcze. Stanowi wartościowe źródło wiedzy na temat naukowych podstaw inkluzywnych inicjatyw artystycznych i kulturalnych.

Bibliografia

- Ali, A., Hassiotis, A., Strydom, A., & King, M. (2012). *Self-stigma in people with intellectual disabilities and courtesy stigma in family carers: A systematic review*. Research in Developmental Disabilities, 33(6), 2122-2140.
- Heenan, D. (2006). *Art as therapy: An effective way of promoting positive mental health?* Disability & Society, 21(2), 179-191.
- Johnson, Louise. (2009). *Valuing Arts & Culture in the Community*. Asia Pacific Journal of Arts and Cultural Management Vol. 6 Issue 2, 471-487.
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). *Creative arts interventions for stress management and prevention: A systematic review*. Behavioral Sciences, 8(2), Article 28.
- Morales-Valiente, C., Manzanero, A., Wong, A., Gómez-Gutiérrez, M., Iglesias, A., Barón, S., & Álvarez, M. A. (2017). *Stability of autobiographical memory in young people with intellectual disabilities*. Anuario de Psicología Jurídica, 27, 79-84.
- Nota, L., Ferrari, L., Soresi, S., & Wehmeyer, M. (2007). *Self-determination, social abilities and the quality of life of people with intellectual disability*. Journal of Intellectual Disability Research, 51(11), 850-865.
- Parr, H. (2006). *Mental health, the arts and belongings*. Transactions of the Institute of British Geographers, 31(2), 150-166.
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-Pratt, A. J., Little, T. J., & Lopez, S. (2015). *Causal agency theory: Reconceptualizing a functional model of self-determination.* Education and Training in Autism and Developmental Disabilities, 50(3), 251-263.

Co-funded by
the European Union

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Praktyka artystyczna może wspierać rozwój regulacji emocji oraz budowanie relacji społecznych u młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Sztuka jako terapia i sztuka jako autentyczna praktyka twórcza są tym samym i pełnią identyczne funkcje.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Który obszar odporności psychicznej może być wspierany poprzez uczestnictwo w działaniach artystycznych?

- Zwiększona rywalizacja między rówieśnikami
- Regulacja emocji i strategie radzenia sobie
- Ograniczenie umiejętności komunikacyjnych

4. Jaki jest jeden z głównych celów prowadzenia inkluzywnych działań artystycznych?

- Koncentracja wyłącznie na umiejętnościach technicznych
- Priorytetowe traktowanie wyjaśnień werbalnych
- Wspieranie autentycznego wyrażania siebie

5. W jaki sposób zaangażowanie w sztukę wspiera rozwój tożsamości?

Co-funded by
the European Union

- Poprzez wzmacnianie tożsamości artysty jako osoby kompetentnej i kreatywnej
- Poprzez zwiększanie zależności od opiekunów
- Poprzez ograniczanie samoświadomości

Moduł 03

Wykorzystanie sztuki i kultury do wspierania dobrostanu każdej osoby

MODUŁ 03: Wykorzystanie sztuki i kultury do wspierania dobrostanu każdej osoby

Cele edukacyjne

Moduł ten koncentruje się na potencjale sztuki i kultury w zakresie wspierania dobrostanu psychicznego i fizycznego ludzi, a tym samym ograniczania stresu oraz problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Sztuka i kultura wpływają pozytywnie na dobrostan jednostki między innymi poprzez wspieranie zdrowia mózgu dzięki twórczej ekspresji, redukcję stresu i lęku, wzmacnianie poczucia własnej wartości, budowanie relacji społecznych oraz tworzenie terapeutycznej przestrzeni do przetwarzania emocji. Po ukończeniu tego modułu będziesz potrafić:

- **rozpoznawać**, w jaki sposób uczestnictwo w działaniach artystycznych i kulturalnych może wspierać dobrostan psychiczny, emocjonalny i fizyczny;
- **wykorzystywać** praktyki twórcze do wzmacniania poczucia własnej wartości, budowania relacji społecznych oraz redukcji stresu w różnych grupach uczestników;
- **projektować** proste i inkluzywne działania oparte na sztuce, wspierające dobrostan młodych osób, w tym osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym.

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Sztuka i kultura odgrywają istotną rolę we wspieraniu dobrostanu człowieka. Działania twórcze - takie jak malarstwo, muzyka, teatr, taniec, opowiadanie historii (storytelling), sztuki wizualne i wiele innych - dają ludziom możliwość wyrażania emocji, rozwijania samoświadomości oraz

Co-funded by
the European Union

doświadczania radości i poczucia przynależności. Zaangażowanie w sztukę zapewnia nie tylko osobistą satysfakcję, ale także wspiera zdrowie psychiczne, budowanie relacji społecznych oraz wzmacnianie więzi społecznych. Badania naukowe konsekwentnie potwierdzają pozytywny wpływ aktywnego uczestnictwa w działaniach kulturalnych i artystycznych. Wykazano między innymi, że arteterapia może znacząco zmniejszać objawy lęku i depresji, poprawiać regulację emocjonalną oraz wspierać ogólny dobrostan psychiczny (Fancourt i Finn, 2019). Ponadto uczestnictwo w praktykach artystycznych wiąże się z poprawą funkcjonowania poznawczego, większą równowagą emocjonalną oraz wyższą satysfakcją z życia (Stuckey i Nobel, 2010). National Endowment for the Arts (NEA) w Stanach Zjednoczonych wykazała, że osoby uczestniczące w działaniach kulturalnych osiągają lepsze rezultaty w zakresie zdrowia psychicznego, budują silniejsze relacje społeczne oraz odczuwają większe poczucie przynależności do swoich społeczności (Clift i Camic, 2016).

Światowa Organizacja Zdrowia *(WHO)* uznała uczestnictwo w kulturze za jeden z kluczowych czynników wpływających na zdrowie, podkreślając jego znaczenie dla stymulacji poznawczej, integracji społecznej oraz dobrostanu emocjonalnego (Fancourt i Finn, 2019). Dotyczy to szczególnie grup zagrożonych marginalizacją, takich jak osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami czy osoby doświadczające chorób przewlekłych. W tych kontekstach działania oparte na sztuce mogą stanowić skuteczne narzędzia budowania relacji społecznych oraz wzmacniania poczucia sensu i celu. Sam proces twórczy często działa również jako forma mindfulness, oferując uczestnikom przestrzeń wytchnienia od stresu i napięcia.

W przypadku osób z niepełnosprawnościami sztuka tworzy alternatywne formy wyrażania siebie. Niewerbalne sposoby komunikacji poprzez sztukę, taniec czy muzykę umożliwiają uczestnikom wyrażanie emocji, potrzeb i doświadczeń, które mogą być trudne do opisania słowami. Badania pokazują, że arteterapia może wspierać poczucie sprawczości, niezależności oraz własnej wartości u osób z niepełnosprawnościami fizycznymi lub rozwojowymi (Creech i in., 2013). Przykładem jest brytyjski program *Arts for Health*, wykorzystujący warsztaty kreatywne do wspierania zdrowia psychicznego osób z trudnościami w uczeniu się. Program przyczynił się do wzrostu poczucia własnej wartości uczestników oraz poprawy ich relacji społecznych (Fancourt, 2020).



Rysunek 3. Uśmiechnięty artysta z niepełnosprawnością modelujący glinę. Grafika wygenerowana przez sztuczną inteligencję w Midjourney v6 (2025).

Podobnie integracja działań kulturalnych w środowiskach związanych z opieką zdrowotną przynosi liczne korzyści. Programy wykorzystujące sztukę - takie jak malarstwo, muzykoterapia czy drama - są stosowane w szpitalach i placówkach zdrowia psychicznego w celu redukcji stresu oraz wzmacniania odporności emocjonalnej pacjentów (Bosch, 2015). Sztuka może dawać poczucie kontroli i autonomii osobom, których codzienne funkcjonowanie jest ograniczane przez chorobę lub instytucjonalizację. Sam proces tworzenia lub odbioru sztuki może przynosić efekty terapeutyczne poprzez odwrócenie uwagi od bólu lub lęku, wspieranie relaksacji oraz poprawę regulacji emocjonalnej (Creech i in., 2013).

Pomimo licznych korzyści nadal istnieje wiele wyzwań. Bariery strukturalne - takie jak ograniczona dostępność przestrzeni kultury, niewystarczające przygotowanie prowadzących w zakresie metod inkluzywnych czy brak instytucjonalnego uznania terapeutycznego potencjału sztuki - nadal utrudniają szerokie wdrażanie programów wspierających dobrostan poprzez działania artystyczne. Na przykład osoby mieszkające na terenach wiejskich lub w regionach defaworyzowanych ekonomicznie mogą mieć ograniczony dostęp do zasobów kultury, a grupy marginalizowane często napotykają trudności w znalezieniu specjalistów przygotowanych do pracy inkluzywnej i odpowiadającej na ich indywidualne potrzeby. Dodatkowym wyzwaniem pozostaje ocena rezultatów działań artystycznych wspierających dobrostan. Pomiar efektów takich programów jest złożony i często wymaga podejścia interdyscyplinarnego, uwzględniającego zarówno subiektywne, jak i obiektywne wskaźniki wpływu (Creech i in., 2013). Może to obejmować monitorowanie poprawy zdrowia psychicznego, integracji społecznej, a nawet zmian fizjologicznych, takich jak obniżenie ciśnienia krwi czy poziomu kortyzolu.

Pomimo tych trudności istnieje wiele możliwości rozwoju działań opartych na sztuce, szczególnie wtedy, gdy profesjonaliści i organizacje wdrażają inkluzywne podejście skoncentrowane na osobie, umożliwiające wszystkim pełne, znaczące uczestnictwo w kulturze i sztuce. Do dobrych praktyk należą między innymi: organizowanie dostępnych warsztatów, szkolenie prowadzących do pracy z różnorodnymi grupami uczestników, współpraca z organizacjami społecznymi i instytucjami ochrony zdrowia w celu tworzenia przestrzeni wspierających inkluzywne uczestnictwo. Przykładem jest brytyjska organizacja *The Art Room*, która wykorzystuje działania kreatywne do wspierania młodych osób doświadczających trudności psychicznych, zapewniając im bezpieczną przestrzeń do wyrażania siebie oraz rozwijania strategii radzenia sobie. Z kolei inicjatywy takie jak *Art Beyond Sight* koncentrują się na zwiększaniu dostępności sztuki i kultury dla osób niewidomych i słabowidzących, umożliwiając im uczestnictwo w działaniach artystycznych w sposób dostosowany do ich potrzeb.

Traktując sztukę jako wspólny język komunikacji, możemy budować mosty ponad różnicami, rozwijać empatię oraz wzmacniać dobrostan społeczności. Sztuka oferuje uniwersalny sposób łączenia ludzi ponad podziałami kulturowymi, językowymi i społecznymi, umożliwiając dzielenie się doświadczeniami i perspektywami, które w innym przypadku mogłyby pozostać niewidoczne. W ten sposób uczestnictwo w kulturze i sztuce odgrywa kluczową rolę nie tylko we wspieraniu dobrostanu jednostki, ale również w budowaniu zbiorowej odporności psychicznej, empatii oraz spójności społecznej.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Ćwiczenie nr 1: Fotografia mindfulness - rozwijanie uważności i dobrostanu poprzez fotografię

Cel: Uczestnicy rozwiną umiejętność samoobserwacji, wyrażania emocji oraz kontaktu z chwilą obecną poprzez proste działania fotograficzne, które następnie będą mogli wykorzystać w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Po ukończeniu warsztatu uczestnicy będą potrafili:

- definiować podstawowe elementy mindfulness (uważności)
- rozumieć zależność pomiędzy fotografią a praktyką uważności,
- praktycznie wypróbować metodę oraz ocenić jej korzyści,
- projektować własne działania skierowane do osób z niepełnosprawnościami z wykorzystaniem fotografii,
- rozpoznawać, w jaki sposób fotografia może wspierać zdrowie psychiczne, poczucie własnej wartości oraz ekspresję emocjonalną.

Metoda: Warsztat ma na celu umożliwienie uczestnikom bezpośredniego doświadczenia i poznania sposobów wykorzystania fotografii jako narzędzia wspierającego mindfulness (uważność) oraz wzmacnianie poczucia sprawczości.

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: aparat w telefonie komórkowym lub tablecie, wydrukowane zdjęcia przykładowe i inspiracyjne, ekran do projekcji wideo, spokojna przestrzeń wewnątrz lub na zewnątrz do wykonywania zdjęć, notes i markery do refleksji, arkusze robocze.

Instrukcja:

- **Krok 1: Wprowadzenie (15 minut) -** Przywitaj uczestników i przedstaw krótką prezentację wraz z przykładami oraz filmami

demonstracyjnymi wyjaśniającymi, czym jest fotografia mindfulness (uważna fotografia). Ćwiczenie opiera się na czterostopniowym oddechu wspierającym uważność i koncentrację.

- *Zatrzymaj się*: Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie, rozluźnili ramiona i swobodnie opuścili ręce.
- *Wdech*: Poproś uczestników, aby powoli oddychali przez nos, zwracając uwagę na chłodne powietrze wpływające do organizmu.
- *Zatrzymanie oddechu*: Poproś uczestników, aby delikatnie zatrzymali oddech - jakby zatrzymywali chwilę w kadrze fotografii.
- *Wydech*: Poproś uczestników, aby powoli wypuścili powietrze ustami, pozwalając napięciu stopniowo się rozluźnić i odejść.

Powtórz cały cykl 2-3 razy. Po zakończeniu zaproś uczestników do otwarcia oczu z większą uważnością i spokojniejszą koncentracją - gotowych do obserwowania świata z odnowioną uwagą.

- **Krok 2: Eksploracja i fotografia (20 minut) -** Ćwiczenie: „Jedno zdjęcie - jeden moment". Celem tego działania jest umożliwienie uczestnikom połączenia się z chwilą obecną oraz z otaczającym środowiskiem poprzez zmysły, a także docenienie naturalności chwili wraz z jej niedoskonałościami (np. nierównym światłem, rozdartym liściem czy cieniem padającym w nieoczekiwany sposób). Fotografia mindfulness koncentruje się na zauważaniu rzeczywistości taką, jaka jest - nawet jeśli wydaje się chaotyczna, prosta lub daleka od „idealnego zdjęcia". Uczestnicy są zachęcani do spacerowania (wewnątrz lub na zewnątrz), obserwowania otoczenia wszystkimi zmysłami oraz akceptowania scen dokładnie takimi, jakie są, bez próby ich upiększania czy perfekcyjnego kadrowania. Poproś uczestników o wykonanie zdjęć przedstawiających:

- wszystko, co naturalnie przyciąga ich uwagę (światło, kolory, kształty, faktury),
- elementy natury (drzewa, niebo, rośliny, kamienie),
- coś, co daje im poczucie spokoju lub wyciszenia,
- coś, co wzbudza ich ciekawość,
- drobne szczegóły, które zazwyczaj pozostają niezauważone,
- codzienne przedmioty zobaczone „świeżym spojrzeniem" (np. kubek, okno, krzesło, ścieżka).

Możesz również zachęcić uczestników, aby:

- obserwowali otoczenie bez pośpiechu, dzięki czemu łatwiej zauważą więcej szczegółów i silniej poczują kontakt z chwilą obecną,
- zatrzymali się na kilka minut przed naciśnięciem przycisku migawki, co sprzyja spokojnemu i świadomemu wyborowi zamiast szybkiego, automatycznego działania,
- unikali używania zoomu, aby móc oglądać fotografowany obiekt z różnych perspektyw i odległości,
- pracowali z naturalnym światłem i rzeczywistymi warunkami, zamiast próbować je perfekcyjnie kontrolować,
- nie korzystali z filtrów ani edycji zdjęć, ponieważ celem ćwiczenia jest uchwycenie rzeczywistości bez jej zmieniania,
- starali się nie oceniać, co jest „ładne" lub „dobre", ponieważ fotografia mindfulness polega na zauważaniu i doświadczaniu, a nie ocenianiu.

- **Krok 3: Dyskusja, refleksja (10 minut) -** Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami w małych grupach lub parach, odpowiadając wzajemnie na pytania:
  - Co zauważyłeś/-aś?

- Co czułeś/-aś podczas wykonywania ćwiczenia?
- W jaki sposób zmienia się nasza relacja z przestrzenią, kiedy jesteśmy naprawdę obecni i uważni?

- **Krok 4: Podsumowanie i informacja zwrotna (15 minut) -** Na zakończenie poprowadź dyskusję grupową poświęconą refleksji nad tym, w jaki sposób ta praktyka może zostać wykorzystana w organizacjach uczestników oraz jakie korzyści może przynosić osobom, które wspierają w swojej codziennej pracy.

Ćwiczenie nr 2: Opowiadanie historii (storytelling) z wykorzystaniem gliny

Cel: Doświadczenie emocjonalnych i fizycznych trudności, z jakimi mogą mierzyć się osoby z niepełnosprawnościami podczas udziału w działaniach kreatywnych lub edukacyjnych, przy jednoczesnym rozwijaniu empatii oraz refleksji nad tym, jak tworzyć bardziej dostępne i inkluzywne warsztaty.
Metoda: Uczenie się poprzez doświadczenie, symulację, działania sensoryczne z wykorzystaniem gliny oraz wspólne tworzenie opowieści.
Podejście: „Poczuj → Stwórz → Zastanów się → Dostosuj”

- Dbaj o bezpieczeństwo i komfort uczestników - jeśli podczas ćwiczenia pojawi się dyskomfort lub stres, uczestnicy mogą w dowolnym momencie przerwać udział w symulacji lub zrezygnować z używanych elementów ograniczających percepcję lub ruch.
- Wspieraj empatię, a nie ośmieszanie - podkreśl, że celem ćwiczenia jest lepsze zrozumienie doświadczeń osób z niepełnosprawnościami, a nie imitowanie ich niepełnosprawności.
- Zachęcaj do obserwacji - zwracaj uwagę na niewerbalne formy ekspresji, współpracę oraz sposoby radzenia sobie pojawiające się podczas ćwiczenia.

- Prowadź pogłębioną refleksję - siła tego ćwiczenia polega na łączeniu doświadczeń i emocji uczestników z konkretnymi działaniami zawodowymi.
- Zakończ ćwiczenie w pozytywny sposób - podkreśl, że inkluzywność zaczyna się od świadomości, elastyczności i empatii.

Czas trwania: 45 minut.

Materiały:

- glina samoutwardzalna lub masa plastyczna/modelarska (w różnych kolorach),
- jednorazowe rękawiczki lub skarpetki (do symulowania ograniczonej sprawności dłoni),
- opaski na oczy lub maski do spania,
- zatyczki do uszu lub słuchawki (do symulowania trudności słuchowych),
- papier i markery (do notatek i refleksji),
- stół lub duża powierzchnia do prezentacji prac,
- spokojna muzyka w tle (opcjonalnie, dla stworzenia atmosfery),
- flipchart lub tablica.

Instrukcja:

- **Krok 1: Wprowadzenie (5 minut) -** Przywitaj uczestników i przedstaw założenia warsztatu, wyjaśniając, że spotkanie będzie koncentrować się na tym, w jaki sposób każda osoba może angażować się w działania kreatywne zgodnie ze swoimi możliwościami i potrzebami. Następnie zaproś grupę do wykonania małej figurki z gliny. Wyjaśnij, że ćwiczenie ma umożliwić uczestnikom bezpośrednie doświadczenie niektórych trudności, jakie mogą pojawiać się podczas tworzenia sztuki. Podkreśl, że celem ćwiczenia jest rozwijanie empatii, rozumianej jako zdolność dostrzegania i rozumienia perspektywy innych osób. Zdobyte

doświadczenia mogą następnie pomóc w projektowaniu bardziej inkluzywnych, dostępnych i przyjaznych przestrzeni odpowiadających na potrzeby różnych uczestników.

- **Krok 2: Przydzielanie scenariuszy (5 minut) -** Każdy uczestnik (lub para uczestników) otrzymuje scenariusz opisujący osobę z określoną niepełnosprawnością lub szczególną potrzebą. Następnie uczestnikom przydzielane są odpowiednie elementy symulacyjne (np. opaska na oczy, rękawiczki, zatyczki do uszu), które mają pomóc lepiej zrozumieć doświadczenie opisane w scenariuszu. Przykładowe scenariusze mogą obejmować:
  a) Maria - ma ograniczoną sprawność prawej dłoni po udarze.
  b) Alex - jest osobą niewidomą i podczas tworzenia opiera się głównie na dotyku.
  c) Eleni - jest osobą słabosłyszącą i często nie słyszy lub nie rozumie wszystkich instrukcji.
  d) George - jest osobą autystyczną i doświadcza trudności związanych z nagłymi zmianami lub głośnymi dźwiękami.
  e) Nina - ma niepełnosprawność intelektualną i najlepiej uczy się poprzez instrukcje przekazywane krok po kroku.
  f) Panos - porusza się na wózku i ma trudność z sięganiem po materiały znajdujące się daleko od niego.
- **Krok 3: Tworzenie figurek z gliny (15 minut) -** Poproś uczestników o stworzenie z gliny figurki symbolizującej osobistą historię bohatera scenariusza, np. „Pierwszy dzień Marii w pracy" lub „Alex odkrywa nowe hobby". Zachęć ich, aby skupili się przede wszystkim na emocjach i doświadczeniach związanych z daną historią, a nie na perfekcyjnym wykonaniu pracy.

- **Krok 4: Grupowe tworzenie historii (10 minut) -** Wszyscy uczestnicy umieszczają swoje gliniane prace na wspólnym stole. Następnie grupa wspólnie tworzy zbiorową historię łączącą wszystkie obiekty, np. „Dzień w inkluzywnym centrum sztuki". Możesz wspierać proces opowiadania historii (storytellingu), zadając pytania takie jak: co łączy te obiekty i postacie? W jaki sposób bohaterowie pomagają sobie nawzajem? Jakie bariery napotykają wspólnie?
- **Krok 5: Refleksja i podsumowanie (10 minut) -** Poprowadź końcową dyskusję dotyczącą trudności napotkanych podczas ćwiczenia, emocji towarzyszących uczestnikom oraz proponowanych rozwiązań wspierających inkluzywność. Możesz wykorzystać poniższe pytania pomocnicze:
    - Jakie emocje pojawiły się podczas wykonywania ćwiczenia?
    - Jakich barier doświadczyłeś/-aś?
    - Jakie było Twoje odczucie, gdy nie miałeś/-aś pełnego dostępu do informacji lub jasnej komunikacji?
    - Co można było zrobić inaczej, aby ułatwić uczestnictwo?
    - W jaki sposób możemy dostosowywać nasze rzeczywiste warsztaty, aby były bardziej inkluzywne i dostępne dla wszystkich uczestników?

Ćwiczenie nr 3: Kolorowanie pejzaży dźwiękowych

Cel: Poznanie sposobów, w jakie łączenie dźwięku i koloru może wspierać ekspresję emocji, świadomość emocjonalną oraz regulację emocji. Ćwiczenie umożliwia uczestnikom doświadczenie kreatywnej metody, którą mogą później dostosowywać do pracy z osobami z niepełnosprawnościami.

Metoda: Ćwiczenie oparte na uważnym słuchaniu, działaniach plastycznych oraz moderowanej refleksji grupowej połączonej z dyskusją nad możliwościami adaptacji metody.

- Zadbaj o emocjonalne bezpieczeństwo uczestników oraz atmosferę wolną od oceniania.
- Podkreśl znaczenie wielozmysłowych metod wspierających rozwój świadomości emocjonalnej i procesów terapeutycznych.
- Zachęcaj uczestników do odnoszenia własnych refleksji do wyzwań i mocnych stron osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną.
- Wykorzystaj pojawiające się wnioski do rozmowy o tym, w jaki sposób kreatywne narzędzia sensoryczne mogą wspierać komunikację, koncentrację oraz dobrostan w codziennej praktyce.

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: papier, farby akwarelowe, kredki lub markery, odtwarzacz audio lub głośnik, przygotowana playlista zawierająca 3-4 kontrastujące pejzaże dźwiękowe lub utwory muzyczne (np. relaksujące, radosne, melancholijne lub rytmiczne).

Instrukcja:

- **Krok 1: Wprowadzenie (5 minut) -** Prowadzący krótko wyjaśnia, w jaki sposób nasze zmysły - szczególnie słuch i wzrok - wpływają na emocje. Omawia, że różne dźwięki mogą wywoływać uczucie spokoju, napięcia, radości lub refleksji, a kolory mogą dodatkowo wyrażać lub wzmacniać te emocje. Celem jest uświadomienie uczestnikom, że:
  - dźwięki mogą wywoływać określone reakcje emocjonalne (np. szybkie rytmy mogą dodawać energii, a łagodne dźwięki działać uspokajająco),

- kolory mogą reprezentować lub wyrażać emocje (np. ciepłe kolory mogą symbolizować ekscytację, a chłodne - spokój),
- połączenie obu zmysłów umożliwia kreatywne i niewerbalne wyrażanie uczuć.

Prowadzący zachęca uczestników do obserwowania własnych reakcji wewnętrznych - tego, jak reaguje ciało i jakie emocje się pojawiają - oraz do wyrażania tych doświadczeń za pomocą kolorów i kształtów podczas ćwiczenia.

- **Krok 2: Słuchanie i malowanie (25 minut) -** Uczestnicy słuchają trzech krótkich pejzaży dźwiękowych lub fragmentów muzycznych (po 2-3 minuty każdy). Po każdym nagraniu poświęcają około 5 minut na namalowanie lub narysowanie tego, jakie emocje wywołał w nich dźwięk - wyłącznie za pomocą kolorów i kształtów (bez używania słów ani symboli). Zachęcaj uczestników do swobodnej, intuicyjnej ekspresji zamiast skupiania się na „umiejętnościach artystycznych" czy estetyce pracy.
- **Krok 3: Refleksja grupowa (15 minut) -** W małych grupach lub na forum całej grupy uczestnicy rozmawiają o swoich doświadczeniach, odpowiadając między innymi na pytania:
  - Jakie emocje wywołał każdy z dźwięków?
  - W jaki sposób emocje zostały wyrażone poprzez kolory oraz ruch pędzla lub kredki?
  - W jaki sposób można dostosować to doświadczenie do pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym?
  - Jakie dostosowania mogłyby być potrzebne (np. prostsze instrukcje, krótszy czas trwania ćwiczenia, wykorzystanie ikon emocji itp.)?

- **Krok 4: Dyskusja dotycząca zastosowania ćwiczenia (15 minut) -** W małych grupach uczestnicy wspólnie opracowują możliwe sposoby dostosowania ćwiczenia do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (np. krótszy czas trwania zajęć, prostsze instrukcje, wykorzystanie kart emocji lub wspomaganie wyboru kolorów). Następnie omawiają praktyczne możliwości wykorzystania tej metody podczas zajęć grupowych wspierających: rozpoznawanie i nazywanie emocji, regulację sensoryczną, relaksację i redukcję napięcia.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Włączanie sztuki i kultury do pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym może znacząco wspierać ich dobrostan. Udział w działaniach twórczych pomaga wyrażać emocje, redukować stres, wzmacniać poczucie własnej wartości oraz budować poczucie tożsamości i przynależności. Zaangażowanie we wspólne praktyki artystyczne i kulturalne sprzyja również budowaniu relacji społecznych, zwiększa motywację oraz wspiera rozwój poznawczy i emocjonalny uczestników.

Aby możliwe było osiągnięcie opisanych pozytywnych efektów, specjaliści zdrowia psychicznego (MH) oraz eksperci sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) są zachęcani do:

- **Tworzenia bezpiecznych emocjonalnie i przyjaznych przestrzeni.**

  Przyjazne środowisko to takie, w którym młodzi artyści czują się akceptowani, szanowani i wolni od oceniania. Można to osiągnąć

poprzez wprowadzanie przewidywalnych rutyn, stosowanie jasnej i dostępnej komunikacji, oferowanie możliwości wyboru oraz dostosowanie przestrzeni do różnorodnych potrzeb sensorycznych (np. stworzenie cichych stref, wykorzystanie łagodnego oświetlenia czy zapewnienie dostępnych materiałów). Poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego budują również ciepłe i konsekwentne relacje z prowadzącymi, którzy aktywnie słuchają uczestników, uznają ich emocje oraz modelują postawy szacunku i cierpliwości.

- **Wspierania uczestnictwa społecznego i wzajemnego wsparcia wśród młodych artystów.**
  Można to realizować poprzez projektowanie działań wymagających współpracy - takich jak wspólne murale, grupowe działania muzyczne czy współtworzone performanse. Prowadzący mogą zachęcać do naprzemienności działań, wspólnego podejmowania decyzji oraz udzielania informacji zwrotnej między uczestnikami. Praca w parach lub grupach, mentoring rówieśniczy oraz zaplanowane momenty wspólnego oglądania i omawiania prac pomagają budować zaufanie, empatię oraz poczucie przynależności do grupy.
- **Uznawania i doceniania komunikacji niewerbalnej jako ważnej formy ekspresji.**
  Dotyczy to zauważania i traktowania jako wartościowych takich form komunikacji jak gesty, mimika, ruch, rytm czy reakcje sensoryczne. Prowadzący powinni odpowiadać na te formy ekspresji z ciekawością i akceptacją, nadając im taką samą wartość jak komunikacji werbalnej.

- **Dostosowywania zajęć do różnych potrzeb sensorycznych i poznawczych.**
  Przykładowe strategie obejmują: wykorzystywanie rytmu i powtarzalności do wspierania koncentracji, stosowanie wizualnych harmonogramów i wskazówek organizujących działania, oferowanie materiałów sensorycznych angażujących dotyk, dzielenie zadań na mniejsze i łatwiejsze do wykonania etapy.

Elastyczność w zakresie tempa pracy oraz sposobu komunikacji pozwala każdemu uczestnikowi angażować się w działania w sposób komfortowy i dostosowany do własnych potrzeb.

- **Wzmacniania podejścia opartego na mocnych stronach.**
  Podejście to polega na dostrzeganiu i podkreślaniu umiejętności, zainteresowań oraz potencjału twórczego młodych artystów zamiast koncentrowania się na ograniczeniach. Docenianie nawet niewielkich sukcesów, udzielanie spersonalizowanego wsparcia oraz prezentowanie ukończonych prac artystycznych przyczyniają się do wzmacniania poczucia własnej wartości i odporności psychicznej.

Wdrażając opisane podejścia - oparte na bezpieczeństwie emocjonalnym, inkluzywnych relacjach społecznych, uznawaniu różnorodnych form komunikacji, dostosowaniach sensorycznych i poznawczych oraz pracy skoncentrowanej na mocnych stronach - profesjonaliści wspierają całościowy rozwój młodych artystów. Praktyki te wspólnie wzmacniają dobrostan, odporność psychiczną, poczucie radości oraz głębokie poczucie przynależności, umożliwiając wszystkim uczestnikom pełne uczestnictwo i rozwój w przestrzeniach kultury i sztuki.



Rysunek 4. Mężczyzna z niepełnosprawnością fizyczną korzystający z aparatu fotograficznego. Zdjęcie autorstwa Kawee z Adobe Stock.

Dodatkowe materiały

- „Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing" - UK All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing (2017): Publikacja pokazująca, że uczestnictwo w działaniach artystycznych - obejmujących muzykę, sztuki wizualne i performatywne, rękodzieło, taniec oraz aktywności kulturalne - znacząco wspiera zdrowie i dobrostan na różnych etapach życia, pomaga zapobiegać chorobom, wspiera proces zdrowienia i radzenie sobie z chorobami przewlekłymi, a także może ograniczać koszty systemów ochrony zdrowia i opieki społecznej.
- World Health Organization. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?*: Publikacja Światowej Organizacji Zdrowia oparta na analizie ponad 3000 badań z całego świata, wskazująca, że uczestnictwo w działaniach artystycznych znacząco wspiera promocję zdrowia, zapobieganie chorobom oraz proces leczenia i radzenia sobie z chorobą na różnych etapach życia człowieka.

Bibliografia

- Clift, S., & Camic, P. M. (Eds.). (2016). *Oxford textbook of creative arts, health, and wellbeing: International perspectives on practice, policy, and research*. Oxford University Press.
- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). *The power of music in the lives of older adults*. Research Studies in Music *Education, 35*(1), 87-102.
- Daykin, N. (2019). *Arts, health and well-being: A theoretical inquiry for practice*. Routledge.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019a). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* World Health Organization.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019b). *The role of the arts in improving health and wellbeing: Evidence and policy recommendations*. World Health Organization.
- Fancourt, D., Warran, K., & Aughterson, H. (2020). *Evidence summary for policy: The role of arts in improving health and wellbeing* (Report to the Department for Digital, Culture, Media & Sport). University College London.
- Kirsten A. van den Bosch. (2015). *Safe and sound: Soundscape research in special needs care*. Netherlands Organization for Health Research and Development; Research School of Behavioral and Cognitive Neurosciences in Groningen.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). *The connection between art, healing, and public health: A review of current literature*. American Journal of Public Health, 100(2), 254-263.

Co-funded by the European Union

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Działania oparte na sztuce są skuteczne wyłącznie dla osób posiadających silne umiejętności artystyczne.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Uczestnictwo w działaniach artystycznych może wspierać regulację emocji oraz odporność psychiczną.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Który z poniższych efektów najlepiej opisuje rezultat uczestnictwa w działaniach kulturalnych?

- Zwiększony poziom lęku
- Ograniczenie więzi społecznych
- Wzmocnienie poczucia przynależności

4. Jakie jest jedno z najczęstszych wyzwań związanych ze wspieraniem dobrostanu poprzez sztukę?

- Ograniczona dostępność i brak inkluzywności
- Nadmierne zużycie materiałów
- Zbyt duży poziom relaksacji

5. Który element najlepiej wspiera inkluzywne działania ukierunkowane na dobrostan?

- Standaryzowane działania dla wszystkich uczestników

Co-funded by
the European Union

- Podejście skoncentrowane na osobie
- Ścisła ocena rezultatów i wykonania

Moduł 04

Wykorzystanie technologii cyfrowych do rozwijania sztuki i kultury

Co-funded by the European Union

MODUŁ 04: Wykorzystanie technologii cyfrowych do rozwijania sztuki i kultury

Cele edukacyjne

Moduł ten przedstawia praktyczny przegląd sposobów wykorzystywania technologii cyfrowych jako dostępnych i kreatywnych narzędzi w działaniach kulturalnych i edukacyjnych. Wprowadza kluczowe metody pracy, dobre praktyki oraz przykłady ich zastosowania. Po ukończeniu tego modułu będziesz potrafić:

- **projektować** inkluzywne działania z zakresu sztuki cyfrowej z wykorzystaniem VR, AR lub AI, uwzględniając co najmniej dwa rozwiązania zwiększające dostępność;
- **tworzyć** krótkie cyfrowe materiały artystyczne oraz dokumentować je z uwzględnieniem podstawowych informacji o autorstwie i dostępności;
- **oceniać i ulepszać** dostępność materiałów cyfrowych poprzez wykorzystanie uporządkowanej checklisty oraz wdrażanie konkretnych dostosowań;
- **prowadzić** warsztatowe działania z młodymi artystami z niepełnosprawnościami, rotując role uczestników (np. Twórca / Osoba odpowiedzialna za dostępność) oraz moderując uporządkowaną informację zwrotną między uczestnikami.

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Technologie cyfrowe zmieniają krajobraz sztuki i kultury, oferując nowe sposoby tworzenia, doświadczania i uczestniczenia w działaniach kulturalnych. Od wirtualnych spacerów po muzeach po dzieła generowane

przez sztuczną inteligencję - innowacje te mają ogromny potencjał wzbogacania sektora kreatywnego. Mogą sprawiać, że treści kulturowe stają się bardziej immersyjne i angażujące dla szerokiej publiczności, a jednocześnie zwiększać ich dostępność dla osób z niepełnosprawnościami. Szczególnie integracja technologii takich jak **rzeczywistość wirtualna (VR)**, **rzeczywistość rozszerzona (AR)**, **sztuczna inteligencja (AI)** oraz różnorodnych technologii wspomagających zmienia sposób tworzenia i odbioru sztuki. Niniejszy moduł szkoleniowy pokazuje, w jaki sposób technologie te mogą być wykorzystywane do rozwijania sztuki i kultury, ze szczególnym uwzględnieniem praktyk inkluzywnych angażujących zarówno profesjonalistów sektora kreatywnego, jak i artystów z niepełnosprawnościami. Celem modułu jest przekazanie jasnego i praktycznego zrozumienia sposobów wykorzystywania technologii cyfrowych do tworzenia bardziej dostępnych, innowacyjnych i angażujących doświadczeń kulturowych.

Rzeczywistość wirtualna (VR) w sektorze kultury

Rzeczywistość wirtualna (VR) umożliwia użytkownikom zanurzenie się w całkowicie komputerowo wygenerowanych środowiskach za pomocą gogli zapewniających obraz 360 stopni oraz dźwięk przestrzenny. W sektorze kultury technologia ta stała się cennym narzędziem wykorzystywanym przez muzea, galerie oraz organizacje zajmujące się sztukami performatywnymi, umożliwiając tworzenie doświadczeń wykraczających poza ograniczenia fizycznej przestrzeni. Dzięki VR odwiedzający mogą eksplorować cyfrowe rekonstrukcje stanowisk archeologicznych lub historycznych wydarzeń. Globalne badanie przeprowadzone wśród ponad 2000 osób wykazało, że 79% respondentów było zainteresowanych wykorzystaniem technologii cyfrowych do uzyskania dostępu do kolekcji

muzealnych, które w inny sposób byłyby niedostępne, co pokazuje silne społeczne zainteresowanie tego typu rozwiązaniami. VR zwiększa również poziom zaangażowania odbiorców poprzez tworzenie bardziej osobistego i immersyjnego kontaktu ze sztuką i dziedzictwem kulturowym (Isaacson, 2025).

Jednym z przykładów wykorzystania tej technologii jest **Lord Kelvin VR Exhibition** w Glasgow, która odtwarza XIX-wieczne laboratorium i pozwala użytkownikom wchodzić w interakcje z wirtualnymi instrumentami, zmieniając wizytę w muzeum w aktywne doświadczenie historyczne. Tego rodzaju rozwiązania mogą szczególnie skutecznie przyciągać młodsze grupy odbiorców oraz zmieniać postrzeganie muzeów jako bardziej dynamicznych i angażujących przestrzeni. Podobnie projekt **„Tonight with the Impressionists”** realizowany przez Musée d’Orsay umożliwia użytkownikom wejście do wirtualnej wersji paryskiej wystawy impresjonistów z 1874 roku. W ciągu pięciu miesięcy doświadczenie to przyciągnęło około 18 000 odwiedzających, podkreślając rosnącą popularność immersyjnych doświadczeń związanych z historią sztuki (Isaacson, 2025). Przykłady te pokazują, w jaki sposób VR może ożywiać historię oraz poszerzać dostęp do kultury i sztuki dla nowych grup odbiorców.

VR wspiera również inkluzywność, **umożliwiając zdalny dostęp osobom, które nie mogą odwiedzać instytucji kultury osobiście**, w tym osobom z ograniczeniami ruchowymi lub mieszkającym daleko od ośrodków kultury. Środowiska wirtualne mogą być projektowane w sposób dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami lub o profilu neuroatypowym - na przykład umożliwiając osobom poruszającym się na wózkach dostęp do niedostępnych budynków lub pomagając osobom autystycznym

ograniczać poziom lęku poprzez wcześniejsze zapoznanie się z przestrzenią. Jak zauważają Murray Pittock i Fergus Bruce (2024), wirtualny dostęp może przezwyciężać ograniczenia fizyczne i umożliwiać szerszy dostęp do kolekcji, które często pozostają niedostępne dla publiczności.

Jednocześnie wysokiej jakości rozwiązania VR wiążą się z pewnymi wyzwaniami, takimi jak wysokie koszty, złożoność technologiczna, problemy z użytecznością oraz luki w zakresie dostępności. Różnice w poziomie kompetencji cyfrowych użytkowników powodują również konieczność zapewnienia dodatkowego wsparcia, dlatego staranne planowanie oraz projektowanie zgodne z zasadami inkluzywności są kluczowe dla skutecznego wdrażania VR w sektorze kultury.

Rzeczywistość rozszerzona (AR) w sektorze kultury

Rzeczywistość rozszerzona (AR) polega na nakładaniu cyfrowych treści na rzeczywisty świat za pomocą smartfonów lub tabletów, **wzbogacając fizyczną przestrzeń bez jej zastępowania**. Dzięki swojej dostępności i społecznemu charakterowi AR jest szczególnie odpowiednia dla muzeów, ponieważ wykorzystuje urządzenia, które większość odwiedzających już posiada, oraz umożliwia wspólne doświadczanie treści. Jak podkreśla Jim Richardson, AR jest bardziej przystępna cenowo niż VR i lepiej odpowiada społecznemu charakterowi wizyt muzealnych (Charr, 2025). Zwiedzający mogą wspólnie odkrywać eksponaty, rozmawiać o tym, co widzą, oraz angażować się w działania grupowe, co sprawia, że AR staje się naturalnie inkluzywnym narzędziem wspierającym edukację kulturową.

Wiele muzeów wykorzystuje AR do **wzbogacania narracji i zwiększania zaangażowania odbiorców**. Projekty takie jak wirtualne przymierzanie historycznych strojów czy spotkania z wymarłymi zwierzętami pokazują, w

jaki sposób AR może ożywiać statyczne ekspozycje oraz tworzyć silny efekt emocjonalny i edukacyjny (Charr, 2025). AR wykorzystywana jest również do rozszerzania działalności muzeów poza ich fizyczne mury - przekształcając miasta w galerie pod otwartym niebem oraz zamieniając wystawy w interaktywne, częściowo grywalizowane doświadczenia szczególnie atrakcyjne dla rodzin i grup szkolnych.

Z perspektywy inkluzywności AR może integrować istniejące funkcje dostępności dostępne w smartfonach, takie jak audiodeskrypcja, sterowanie głosem czy dostosowane treści odpowiadające różnym potrzebom użytkowników. Aplikacje AR mogą wspierać osoby głuche, niewidome lub osoby o zróżnicowanych potrzebach poznawczych poprzez wykorzystanie awatarów języka migowego, uproszczonego języka lub spersonalizowanych interfejsów. Finansowany przez Unię Europejską projekt **ARCHES** pokazał, że współprojektowanie rozwiązań AR razem z osobami z niepełnosprawnościami prowadzi do tworzenia bardziej dostępnych i znaczących doświadczeń muzealnych (ARCHES Project, 2019).

Pomimo dużego potencjału AR wiąże się także z pewnymi wyzwaniami. Nie wszyscy odwiedzający posiadają odpowiednie urządzenia, a źle zaprojektowane rozwiązania AR mogą odwracać uwagę od dzieł sztuki zamiast wzbogacać doświadczenie odbioru. Dlatego instytucje kultury muszą zachowywać równowagę pomiędzy innowacyjnością, integralnością kuratorską oraz zasadami projektowania inkluzywnego. Wdrażana w przemyślany sposób AR może pogłębiać zaangażowanie odbiorców przy jednoczesnym poszanowaniu dostępności, autentyczności i różnorodnych potrzeb zwiedzających.



Rysunek 5. Dwie kobiety siedzące przy stole wspólnie korzystają z komputera. © Cliff Booth / Pexels

Sztuczna inteligencja (AI) w sztuce i kulturze

Sztuczna inteligencja jest coraz częściej wykorzystywana w sektorze kultury zarówno do tworzenia treści, jak i analizy danych. W muzeach, galeriach i archiwach AI może generować dzieła sztuki lub narracje - na przykład sztukę algorytmiczną czy chatboty objaśniające kolekcje - a także analizować duże zbiory danych poprzez rozpoznawanie wzorców lub tagowanie dzieł sztuki z wykorzystaniem widzenia komputerowego (computer vision). Choć rozwiązania te mogą zwiększać dostępność i zaangażowanie odbiorców, jednocześnie rodzą ważne pytania dotyczące autorstwa, autentyczności i etyki.

AI wywiera znaczący wpływ na dostępność, kreatywność oraz funkcjonowanie sektora kultury, jednocześnie **generując nowe wyzwania**

etyczne i zawodowe. Jednym z najważniejszych obszarów jej zastosowania jest zwiększanie dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Muzea coraz częściej wykorzystują AI do tworzenia audiodeskrypcji, tłumaczeń oraz spersonalizowanych doświadczeń odbiorców. Znaczącym przykładem jest Rijksmuseum, które wykorzystało AI do generowania rozbudowanych audiodeskrypcji swojej cyfrowej kolekcji dla osób niewidomych i słabowidzących - zadania, którego wykonanie manualnie byłoby niezwykle trudne i czasochłonne (Ma, 2024). Pokazuje to rolę AI jako skutecznej technologii wspomagającej w instytucjach kultury.

AI wspiera również wielojęzyczny dostęp do kultury poprzez umożliwianie tłumaczenia treści w czasie rzeczywistym. Dzięki rozwiązaniom takim jak kody QR oparte na AI, kioski AR czy zaawansowane systemy przetwarzania języka naturalnego muzea mogą udostępniać informacje w znacznie większej liczbie języków niż tradycyjnie. Choć tłumaczenia generowane przez AI nadal wymagają weryfikacji przez człowieka w celu zapewnienia poprawności i wrażliwości kulturowej, technologie te pozwalają instytucjom docierać do bardziej zróżnicowanych grup odbiorców oraz ograniczać bariery językowe.

W obszarze twórczości AI stanowi jednocześnie szansę i źródło debaty. Generatywna AI może pełnić rolę kreatywnego partnera dla artystów, otwierając nowe możliwości twórcze oraz wspierając artystów z niepełnosprawnościami poprzez alternatywne sposoby tworzenia, takie jak generowanie obrazów na podstawie głosu lub tekstu. Jednocześnie sztuka generowana przez AI rodzi pytania dotyczące autorstwa, własności intelektualnej, zgody oraz wykorzystywania materiałów objętych prawem autorskim w zbiorach danych treningowych. Instytucje kultury coraz częściej opracowują etyczne wytyczne dotyczące korzystania z AI, mające

zapewnić przejrzystość, odpowiedzialność oraz nadzór człowieka nad procesami opartymi na sztucznej inteligencji (United Kingdom Museums Association, 2024).

Kolejnym istotnym wyzwaniem pozostaje problem uprzedzeń i stronniczości danych. Systemy AI mogą powielać istniejące uprzedzenia kulturowe, płciowe lub geograficzne obecne w danych treningowych. Aby temu przeciwdziałać, muzea coraz częściej stosują podejście hybrydowe, w którym treści generowane przez AI są weryfikowane i korygowane przez ekspertów, łącząc efektywność technologii z odpowiedzialnością kulturową. Nie można również ignorować wpływu AI na rynek pracy. Chociaż automatyzacja może zagrażać niektórym stanowiskom, dobre praktyki podkreślają wykorzystywanie AI do wspierania i rozszerzania pracy człowieka - poprzez szkolenia i podnoszenie kompetencji pracowników - a nie do całkowitego zastępowania specjalistów sektora kultury. Ogólnie rzecz biorąc, AI oferuje ogromne możliwości w zakresie dostępności i innowacji w kulturze, jednak jej wdrażanie powinno opierać się na ramach etycznych oraz silnym podejściu skoncentrowanym na człowieku.

Technologie wspomagające i projektowanie inkluzywne w sektorze kreatywnym

Technologie wspomagające wykorzystywane w sztuce i kulturze to narzędzia projektowane przede wszystkim po to, aby **umożliwić osobom z niepełnosprawnościami pełne uczestnictwo w tworzeniu sztuki oraz odbiorze kultury.** Dla artystów technologie te mogą otwierać możliwości twórcze, które w innym przypadku byłyby ograniczane przez bariery fizyczne, sensoryczne lub poznawcze. Dla odbiorców mogą zmieniać doświadczenie wykluczenia w realne i znaczące uczestnictwo - szczególnie wtedy, gdy projektowanie inkluzywne jest uwzględniane od samego

początku i opiera się na perspektywach młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym.

Technologia śledzenia ruchu gałek ocznych *(eye-tracking)* jest wyraźnym przykładem tego, w jaki sposób narzędzia wspomagające mogą umożliwiać ekspresję artystyczną. Artyści z poważnymi niepełnosprawnościami ruchowymi mogą tworzyć szczegółowe cyfrowe dzieła sztuki wyłącznie za pomocą ruchu oczu. Przykładem jest Felicia Bowers, która wykorzystuje oprogramowanie eye-tracking do rysowania pomimo braku możliwości korzystania z kończyn (Blas, 2018). Jej twórczość pokazuje, że dzięki odpowiednim narzędziom, szkoleniom oraz projektowaniu adaptacyjnemu artyści z niepełnosprawnościami mogą osiągać profesjonalny poziom działalności artystycznej.

W muzyce i sztukach performatywnych technologie wspomagające, takie jak urządzenia haptyczne *(haptic wearables)*, pozwalają przekształcać dźwięk w doświadczenia dotykowe dla osób głuchych i słabosłyszących. Kamizelki wibracyjne wykorzystywane podczas koncertów umożliwiają odbieranie muzyki poprzez wzory drgań odczuwanych na ciele, zamieniając formę sztuki wcześniej niedostępną w doświadczenie wspólne i inkluzywne (Hall, 2023). Technologie te pokazują, że dostępność może rozszerzać doświadczenie artystyczne, a nie je ograniczać.

Skuteczne wdrażanie technologii wspomagających zależy jednak nie tylko od samych urządzeń, ale również od tworzenia wspierających ekosystemów. Kluczowe znaczenie mają kwestie takie jak szkolenie personelu, angażowanie społeczności osób z niepełnosprawnościami, czy traktowanie uczestników z niepełnosprawnościami jako współtwórców działań i rozwiązań. Projekty, które bezpośrednio angażują użytkowników w

proces projektowania i udoskonalania rozwiązań, prowadzą do tworzenia bardziej użytecznych, znaczących i skutecznych efektów.

Przykładem takiego podejścia jest inicjatywa CripTech Metaverse Lab, która stawia artystów z niepełnosprawnościami i o profilu neuroatypowym w centrum projektowania nowych technologii. Projekt pokazuje, że **dostępność może stać się źródłem innowacji**. Poprzez uwzględnianie perspektyw grup marginalizowanych inicjatywy tego typu tworzą immersyjne doświadczenia kulturowe, które są bardziej inkluzywne i kreatywnie bogatsze dla wszystkich odbiorców (Gray Area, 2023).

Szanse, bariery i strategie wspierające inkluzywność

Integracja technologii cyfrowych ze sztuką i kulturą stwarza ogromne możliwości, ale jednocześnie wiąże się z istotnymi wyzwaniami. Technologie takie jak VR, AR i AI mogą zwiększać dostęp do dziedzictwa kulturowego, umożliwiać wielozmysłowe doświadczenia oraz wspierać nowe formy twórczości artystycznej. Pozwalają one na szersze uczestnictwo - od odbiorców korzystających z wirtualnych wystaw na odległość po artystów z niepełnosprawnościami wykorzystujących alternatywne metody tworzenia, takie jak sterowanie głosem, eye-tracking czy interfejsy oparte na dotyku. Narzędzia cyfrowe wspierają również ochronę dziedzictwa, edukację oraz eksperymentowanie artystyczne, otwierając nowe ścieżki twórcze dla profesjonalistów sektora kultury.

Jednocześnie dostęp do tych możliwości jest nierównomierny. Jedną z głównych barier pozostaje **nierówny dostęp do technologii, finansowania oraz kompetencji cyfrowych**, co może pogłębiać różnice pomiędzy dużymi i małymi instytucjami lub pomiędzy osobami biegłymi technologicznie a twórcami zagrożonymi wykluczeniem cyfrowym. Aby ograniczać te

nierówności, kluczowe znaczenie mają publiczne programy finansowania - takie jak Kreatywna Europa - oraz budowanie potencjału poprzez szkolenia (Creative Europe, 2024). Nadal występuje również opór wobec zmian technologicznych, wynikający z obaw dotyczących autentyczności, bezpieczeństwa zatrudnienia czy ryzyka dominacji technologii nad wartościami kulturowymi. Wyzwania te pokazują potrzebę tworzenia ram etycznych, jasnych celów wdrożeń oraz inkluzywnych procesów planowania angażujących artystów, pracowników instytucji, odbiorców i osoby z niepełnosprawnościami.

Z perspektywy dostępności technologie cyfrowe mogą również tworzyć nowe formy wykluczenia, jeśli nie są projektowane zgodnie z zasadami inkluzywności. Kluczowe znaczenie ma stosowanie zasad projektowania uniwersalnego *(universal design)* oraz bezpośrednie angażowanie osób z niepełnosprawnościami w proces projektowania i testowania rozwiązań. Badania podkreślają, że cyfrowe projekty kulturalne powinny uwzględniać rzeczywiste, złożone doświadczenia osób z niepełnosprawnościami i osób starszych, aby były skuteczne i znaczące społecznie (Jones i in., 2023).

Do dobrych praktyk wspierających inkluzywność należą między innymi polityki i mechanizmy finansowania priorytetowo traktujące dostępność, opracowywanie jasnych standardów dla inkluzywnego dziedzictwa cyfrowego, formalne angażowanie twórców z niepełnosprawnościami w rozwój nowych technologii, takich jak projekty immersyjne czy rozwiązania oparte na metaverse (Radanliev i in., 2024).

Ważną rolę odgrywają również współpraca i wymiana wiedzy pomiędzy instytucjami, umożliwiające adaptowanie i ponowne wykorzystywanie dobrych praktyk oraz narzędzi wspierających inkluzywną transformację cyfrową. Ogólnie rzecz biorąc, cyfrowa inkluzywność w kulturze jest

najbardziej skuteczna wtedy, gdy **dostępność traktowana jest jako podstawowy wymóg projektowy**, a nie dodatkowy element wdrażany na końcu procesu, oraz gdy osoby z grup marginalizowanych aktywnie uczestniczą w kształtowaniu innowacji technologicznych.

Podsumowanie

Technologie cyfrowe, takie jak VR, AR, AI oraz technologie wspomagające, zmieniają sektor sztuki i kultury poprzez poszerzanie możliwości twórczych, zwiększanie zaangażowania odbiorców oraz poprawę dostępności. Wdrażane w przemyślany sposób wspierają podstawową misję kultury - budowanie relacji, inspirowanie oraz wzmacnianie inkluzywności - umożliwiając między innymi immersyjne odkrywanie dziedzictwa kulturowego, spersonalizowane doświadczenia muzealne czy nowe formy twórczości dla artystów z niepełnosprawnościami.

Aby w pełni wykorzystać potencjał tych technologii, **konieczne jest zachowanie zrównoważonego i krytycznego podejścia**. Obejmuje ono przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu, zapewnienie etycznego wykorzystania technologii, wspieranie profesjonalistów sektora kultury poprzez szkolenia oraz projektowanie rozwiązań, które uzupełniają - a nie zastępują - ludzki wymiar sztuki. Inkluzywność powinna stanowić centralny element innowacji cyfrowych. Perspektywy młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym powinny aktywnie wpływać na proces projektowania poprzez współtworzenie *(co-creation)* oraz stosowanie zasad projektowania uniwersalnego *(universal design)*. Badania i europejskie inicjatywy pokazują, że projektowanie inkluzywne przynosi korzyści wszystkim użytkownikom i prowadzi do tworzenia bardziej skutecznych oraz angażujących narzędzi kulturowych (Radanliev i in., 2024).

Co-funded by
the European Union

Ostatecznie cyfrowa transformacja kultury przynosi najlepsze rezultaty wtedy, gdy technologia traktowana jest jako narzędzie wzmacniające ludzką kreatywność i równość, a nie jako cel sam w sobie. Współpraca pomiędzy artystami, specjalistami technologii, ekspertami ds. dostępności oraz menedżerami kultury jest kluczowa dla zapewnienia, że cyfrowa przyszłość kultury będzie opierać się na wspólnych wartościach różnorodności, dostępności i uczestnictwa dla wszystkich.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Ćwiczenie nr 1: Kreatywne wyzwanie z wykorzystaniem rzeczywistości wirtualnej (VR)

Cel: Umożliwienie uczestnikom cyfrowego odkrywania miejsc dziedzictwa kulturowego oraz refleksji nad tym, w jaki sposób środowiska wirtualne mogą wspierać dostępność, opowiadanie historii (storytelling) oraz uczestnictwo w kulturze.

Metoda: Praca indywidualna lub w parach z wykorzystaniem smartfonów lub tabletów oraz aplikacji Szlaki Kulturowe. Uczestnicy odwiedzają różne wirtualne miejsca dziedzictwa kulturowego, obserwując elementy architektoniczne, historyczne i artystyczne. Następnie przygotowują krótką refleksję lub szkic inspirowany tym, co zobaczyli.

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: smartfony lub tablety z zainstalowaną aplikacją Szlaki Kulturowe, słuchawki (opcjonalnie), papier lub materiały do szkicowania.

Instrukcja: Poprowadź uczestników przez proces uruchomienia aplikacji i wyboru jednego lub kilku miejsc dziedzictwa kulturowego do eksploracji. Zachęć ich do zwracania uwagi na takie elementy jak atmosfera miejsca,

architektura, symbole kulturowe czy rozwiązania związane z dostępnością. Po zakończeniu wirtualnej wizyty poproś uczestników o przygotowanie krótkiej refleksji pisemnej, szkicu lub notatki koncepcyjnej opisującej elementy, które najbardziej zwróciły ich uwagę.

Na zakończenie przeprowadź dyskusję grupową dotyczącą tego, w jaki sposób cyfrowe środowiska kulturowe mogą wspierać uczenie się, kreatywność oraz dostęp do kultury dla różnorodnych grup odbiorców.

Ćwiczenie nr 2: AI jako partner kreatywny

Cel: Eksperymentowanie z wykorzystaniem sztucznej inteligencji w procesie twórczym oraz krytyczna refleksja nad kwestiami etycznymi i inkluzywnością.
Metoda: Praca indywidualna z wykorzystaniem narzędzia generatywnej AI (np. DALL·E, Runway ML). Każdy uczestnik tworzy 2-3 obrazy lub krótkie materiały wizualne na podstawie promptów związanych ze sztuką lub tematami społecznymi. Następnie odbywa się wspólna dyskusja dotycząca kreatywności, autorstwa i potencjalnych uprzedzeń obecnych w systemach AI.
Czas trwania: 50 minut.
Materiały: komputery lub tablety z dostępem do platform AI, dostęp do internetu.
Instrukcja: Zaprezentuj uczestnikom podstawowe zasady korzystania z wybranego narzędzia AI. Podczas podsumowania i dyskusji zachęć uczestników do refleksji nad pytaniami: kto jest autorem dzieła - AI, artysta czy oboje? W jaki sposób AI może wzmacniać sprawczość twórców z niepełnosprawnościami? Jakie zagrożenia etyczne należy brać pod uwagę podczas korzystania ze sztucznej inteligencji?

Ćwiczenie nr 3: Projektowanie inkluzywnej przyszłości (warsztat spekulatywny)

Cel: Wyobrażenie sobie przyszłych zastosowań technologii cyfrowych w inkluzywnej sztuce i kulturze.
Metoda: Burza mózgów w grupach 3-5-osobowych. Uczestnicy projektują koncepcję przyszłego narzędzia lub platformy cyfrowej wspierającej dostępność w kulturze. Projekt może przyjąć formę plakatu, diagramu lub storyboardu. Każda grupa musi uwzględnić przynajmniej jedną technologię: VR, AR, AI lub technologie wspomagające.
Czas trwania: 60 minut.
Materiały: papier, markery, cyfrowe narzędzia do pracy zespołowej, takie jak Miro, Padlet lub Jamboard.
Instrukcja: Zachęcaj uczestników do tworzenia pomysłów kreatywnych, ale jednocześnie możliwych do realistycznego wdrożenia. Wspieraj refleksję poprzez pytania: Kto odniesie korzyści z tej technologii? W jaki sposób możemy zapewnić inkluzywność już od początku procesu projektowania? Jakie zabezpieczenia etyczne powinny zostać uwzględnione? Po zakończeniu pracy grupy prezentują swoje koncepcje i otrzymują informację zwrotną od pozostałych uczestników.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Zgodnie z planem szkoleniowym ArtisticMinds, w którym każdy moduł łączy efekty uczenia się ze wspólnymi ramami kompetencji oraz kładzie nacisk na praktyczne i oparte na dowodach wskazówki, poniższe obszary wpływu

pokazują, jakich zmian w praktyce można oczekiwać oraz jak je stopniowo wspierać.

1) Cyfrowa ekspresja twórcza i dostęp do kultury

Jakie zmiany zachodzą: Młodzi artyści zyskują nowe sposoby tworzenia i doświadczania sztuki (np. malowanie w VR, opowiadanie historii - storytelling w AR, generowanie obrazów i opisów audio przy użyciu AI).

Dlaczego to ważne: Alternatywne formy działania (głos, śledzenie wzroku, technologie haptyczne) pomagają ograniczać bariery ruchowe, sensoryczne i poznawcze, przenosząc uwagę z ograniczeń na sprawczość i autorstwo.

Jak wdrażać w praktyce:

- oferuj **równoległe sposoby tworzenia** (np. Tilt Brush/Quill w VR, Artivive w AR, generowanie obrazów głosem przy użyciu AI), aby każdy artysta mógł wybrać najbardziej dostępny dla siebie sposób działania,
- łącz każde narzędzie cyfrowe z **niskotechnologicznymi alternatywami** (np. kolaż, stop-motion, storyboardy), aby ograniczać stres i wspierać transfer umiejętności,
- przygotowuj **krótkie materiały wprowadzające** (np. nagrania ekranu lub prezentacje pokazujące przebieg działań), aby osoby autystyczne lub odczuwające lęk mogły wcześniej zapoznać się ze środowiskiem pracy.

2) Inkluzywna edukacja w obszarze XR (VR/AR)

Jakie zmiany zachodzą: Artyści uczą się bezpiecznie poruszać w środowiskach immersyjnych oraz komunikować idee poprzez media przestrzenne.

Dlaczego to ważne: Myślenie przestrzenne i komunikacja wielomodalna poszerzają możliwości narracyjne oraz wspierają rozwój pewności siebie, współpracy i umiejętności prezentacyjnych.

Jak wdrażać w praktyce:

- stosuj stopniowe oswajanie z VR: rozpoczynaj od krótkich, 2-3-minutowych doświadczeń (tryb komfortowy, teleportacja, napisy), zanim przejdziesz do dłuższych sesji twórczych,
- w AR zaczynaj od **prostych działań** (jedna grafika → jedna animacja), zanim przejdziesz do bardziej złożonych historii wieloetapowych; domyślnie **dodawaj napisy i audiodeskrypcję**,
- ustal **zasady bezpieczeństwa w XR**: limity czasu, możliwość pracy na siedząco, przerwy sensoryczne oraz jasną możliwość rezygnacji z udziału.

3) Kompetencje związane z AI i danymi w kontekście sprawczości twórczej

Jakie zmiany zachodzą: Młodzi artyści przechodzą od biernego odbioru treści generowanych przez AI do aktywnego kierowania procesem twórczym wspomaganym przez AI (tworzenie promptów, selekcja treści, iteracja).

Dlaczego to ważne: Zrozumienie danych, uprzedzeń algorytmicznych oraz kwestii autorstwa pomaga artystom wzmacniać własny głos, prawa autorskie i świadomą zgodę w środowisku cyfrowym.

Jak wdrażać w praktyce:

- ucz procesu „**prompt → refleksja → poprawa**" na podstawie krótkich ćwiczeń opartych na wartościach (np. „pokaż moje osiedle bez stereotypów"),
- otwarcie rozmawiaj o **autorstwie i zgodzie**: jakie dane trenowały model? kto otrzymuje autorstwo? gdzie można odpowiedzialnie publikować treści?,
- **łącz AI z technologiami wspomagającymi** (np. generowanie obrazów z tekstu + czytniki ekranu, speech-to-text dla osób z ograniczeniami ruchowymi).

4) Komunikacja, współpraca i samorzecznictwo

Jakie zmiany zachodzą: Artyści ćwiczą różne role - lidera narracji, osoby odpowiedzialnej za dostępność czy operatora technologii - rotując zadaniami i rozwijając kompetencje przywódcze.

Dlaczego to ważne: Współautorstwo i mentoring rówieśniczy przeciwdziałają izolacji, rozwijają umiejętności społeczne i odzwierciedlają rzeczywiste role funkcjonujące w sektorze kultury i przemysłów kreatywnych.

Jak wdrażać w praktyce:

- pracuj w **parach ról** (np. „lider wizualny" + „osoba odpowiedzialna za dostępność"), aby dostępność była integralną częścią procesu, a nie dodatkiem na końcu,
- wprowadzaj **krótkie rytuały feedbackowe** („dwie mocne strony i jedna sugestia"), aby normalizować informację zwrotną i rozwijać umiejętność mówienia o własnych potrzebach,

- twórz **zespoły wielomodalne** (dźwięk, obraz, ruch), doceniając różnorodne formy wkładu uczestników.

5) Dobrostan i pewność siebie poprzez doświadczenie sprawczości

Jakie zmiany zachodzą: Regularne, stopniowo budowane sukcesy (np. publikacja pracy AR, ukończenie refleksji po doświadczeniu VR czy stworzenie miniwystawy AI) wzmacniają poczucie skuteczności i sprawczości.

Dlaczego to ważne: Przewidywalna struktura działań oraz widoczne postępy wspierają zaangażowanie uczestników i pomagają redukować lęk.

Jak wdrażać w praktyce:

- organizuj zajęcia według **stałej struktury**: wprowadzenie → mikroumiejętność → tworzenie → prezentacja → refleksja,
- wykorzystuj **mikrocertyfikaty i odznaki** (np. „Projektant triggerów AR", „Nawigator VR", „Kurator AI") zgodne z systemem walidacji kompetencji,
- celebruj rezultaty podczas **bezpiecznych publicznych prezentacji** (np. prywatny link YouTube, szkolny hol, foyer centrum młodzieżowego), aby wzmacniać pewność siebie i kompetencje prezentacyjne uczestników.

Dodatkowe materiały

- Christine Sun Kim: „The Enchanting Music of Sign Language" (TED): Wideo i świadectwa doświadczeń (artyści z niepełnosprawnościami). Niesłysząca artystka dźwiękowa przedstawia nowe spojrzenie na dźwięk, ciszę i własność twórczą poprzez wykorzystanie

amerykańskiego języka migowego (ASL) oraz działań performatywnych.

- „Making Art Accessible using AI | Microsoft + Rijksmuseum": Przykład tego, jak opisy audio tworzone na dużą skalę oraz otwarte modele udostępniania zasobów mogą zwiększać dostępność i włączenie społeczne w ramach rozbudowanych kolekcji muzealnych.
- „Museum of the Future - Digital & Immersive Tech" (with Olaf Sperwer): Webinar NEMO. Omówienie praktycznych zastosowań technologii XR (rozszerzonej rzeczywistości) w muzeach, potencjalnych wyzwań związanych z ich wdrażaniem oraz strategii skutecznej implementacji.
- „Artivive Tutorial: Create Your First AR Artwork": Instrukcja krok po kroku pokazująca proces tworzenia, eksportowania i prezentowania dzieł sztuki wzbogaconych o elementy rzeczywistości rozszerzonej (AR), dodawane do fizycznych prac artystycznych.

Bibliografia

- Arch.es Project. (2019). *What is ARCHES and what have we done?* ARCHES - Accessible Resources for Cultural Heritage EcoSystems. Retrieved from https://www.arches-project.eu/
- Blas, H. (2018, August 13). *The Friendship Circle Artist Who Draws With Her Eyes [Interview].* HowardBlas.com. Retrieved from https://howardblas.com/2018/08/13/the-friendship-circle-artist-who-draws-with-her-eyes/
- Bruce, F., & Pittock, M. (2024). *Museums in the Metaverse: Audiences and Impact Report* (Working Paper). University of Glasgow.
- Charr, M. (2025, August 10). *How museums are using augmented reality*. MuseumNext. Retrieved from

https://www.museumnext.com/article/how-museums-are-using-augmented-reality/

- Creative Europe / European Commission. (2024, September 23). *Creative Europe in 2025: Focus on green and digital transitions, on strengthening social and economic resilience [Press release*]. Culture and Creativity. Retrieved from https://culture.ec.europa.eu/news/creative-europe-in-2025-focus-on-green-and-digital-transitions-on-strengthening-social-and-economic-resilience
- Europe Beyond Access. (n.d.). Europe Beyond Access. Retrieved from https://www.europebeyondaccess.com/
- Gray Area & Leonardo/ISAST. (2023, August 1). *CripTech Metaverse Lab engages disabled creators to prototype the future of immersive technologies [Press release]*. Retrieved from https://grayarea.org/press/criptech-metaverse-lab/
- Hall, S. A. (2023, July 20). *These incredible "vibrating vests" are changing live music for deaf audiences - watch how it works*. Classic FM. Retrieved from https://www.classicfm.com/discover-music/live-music-deaf-audiences-vibrating-vests/
- Isaacson, A. (2025, January 30). *New Research Reveals Demand for VR Access to Museum Collections*. The VR Collective. Retrieved from https://thevrcollective.com/new-research-reveals-demand-for-vr-access-to-museum-collections/
- Jones, C. T., Rice, C., Lam, M., Chandler, E., & Lee, K. J. (2024). *Toward TechnoAccess: A narrative review of disabled and aging experiences of using technology to access the arts [Research summary*]. Bodies

in Translation. Retrieved from https://bodiesintranslation.ca/author/bit-admin/page/3/

- Ma, V. (2024, October 30). *Envisioning the future of museum accessibility through artificial intelligence.* Arts Management & Technology Lab. Retrieved from https://amt-lab.org/blog/2024/10/envisioning-the-future-of-museum-accessibility-through-artificial-intelligence
- Radanliev, P., De Roure, D., Novitzky, P., & Sluganovic, I. (2024). *Accessibility and inclusiveness of new information and communication technologies for disabled users and content creators in the Metaverse*. Disability and Rehabilitation: Assistive Technology, 19(5), 1849-1863.
- Supercluster (Locative Media Supercluster). (2024). *No One Forgotten - The Art of Connection [Project summary].* EU Projects. Retrieved from https://supercluster.eu/eu/
- United Kingdom Museums Association. (2024, May 2). *Guide: An ethical approach to AI (L. Adu) [Ethics summary*]. Museums Journal (In Practice / Ethics). Retrieved from https://www.museumsassociation.org/museums-journal/in-practice/2024/05/guide-an-ethical-approach-to-ai/

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Integracja sztucznej inteligencji (AI) w procesach tworzenia kultury podważa tradycyjne rozumienie autorstwa i własności intelektualnej.

- PRAWDA

- FAŁSZ

2. Rzeczywistość rozszerzona (AR) działa niezależnie od świata fizycznego, podczas gdy rzeczywistość wirtualna (VR) nakłada cyfrowe treści na rzeczywiste otoczenie.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Która z poniższych koncepcji teoretycznych najlepiej wyjaśnia, w jaki sposób VR może zmieniać zaangażowanie odbiorców w muzeach?

- „Medium jest przekazem" Marshalla McLuhana
- „Kapitał kulturowy" Pierre'a Bourdieu
- „Sfera publiczna" Jürgena Habermasa

4. Jaka zasada projektowania dostępnych platform kulturalnych zapewnia użyteczność zarówno dla osób z niepełnosprawnościami, jak i bez niepełnosprawności?

- Projektowanie uniwersalne (Universal Design)
- Adaptacyjna personalizacja
- Minimalnie funkcjonalny produkt (Minimum Viable Product)

5. Jakie jest jedno z głównych zagrożeń etycznych związanych z wykorzystaniem generatywnej AI w projektach dotyczących dziedzictwa kulturowego?

- Zwiększenie możliwości współpracy twórczej
- Utrwalanie stereotypów kulturowych
- Obniżenie kosztów realizacji projektów

Moduł 05

Docenianie różnorodności - wyzwania i możliwości

Co-funded by the European Union

MODUŁ 05: Docenianie różnorodności – wyzwania i możliwości

Cele edukacyjne

Niniejszy rozdział wprowadza podstawowe zagadnienia związane z docenianiem różnorodności w sektorze kultury i przemysłów kreatywnych, ze szczególnym uwzględnieniem współpracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną. Przedstawia kompleksowe spojrzenie na to, w jaki sposób inkluzywność, dostępność oraz świadomość międzykulturowa przyczyniają się do budowania trwałych praktyk artystycznych i zawodowych.

Po ukończeniu tego modułu uczestnicy będą potrafili:

- **analizować**, w jaki sposób różnorodność kulturowa, językowa, związana z płcią, sprawnością, wiekiem oraz doświadczeniami życiowymi wpływa na rozwój kreatywności i innowacyjności w sektorze kultury i sztuki;
- **oceniać** bariery i uprzedzenia ograniczające uczestnictwo w kulturze i sztuce oraz proponować strategie służące ich przezwyciężaniu;
- **stosować skuteczne metody** komunikacji i współpracy sprzyjające wzajemnemu szacunkowi oraz włączaniu osób z różnych środowisk do zespołów i społeczności;
- **opracowywać** plan działań umożliwiający wdrażanie zasad różnorodności i inkluzywności we własnej praktyce zawodowej lub działalności organizacji w perspektywie długoterminowej.

Co-funded by
the European Union

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Docenianie różnorodności jako kluczowej wartości w sztuce i kulturze

Różnorodność jest źródłem kreatywności w sektorze kultury i przemysłów kreatywnych (CCS), wynikającym naturalnie z wielu sposobów, w jakie ludzie doświadczają świata i wyrażają swoje doświadczenia. W kontekście pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym docenianie różnorodności staje się zarówno moralną odpowiedzialnością, jak i istotnym czynnikiem wspierającym innowacyjność, trwałość działań oraz ekspresję artystyczną, nadając nowe znaczenie procesom twórczym (Creative Skills Pact, 2024).



Rysunek 6. Zdjęcia twarzy różnych osób zawieszone na ścianie. © Yunshuo Qu / Unsplash.

Sztuka i kultura rozwijają się dzięki wyrażaniu różnorodnych perspektyw, doświadczeń sensorycznych oraz rzeczywistości emocjonalnych. Badania dotyczące kompetencji międzykulturowych i praktyk inkluzywnych wskazują, że społeczności artystyczne, które uznają i **szanują różnorodność, skuteczniej rozwijają empatię, wspierają proces uczenia się** oraz wzmacniają współpracę twórczą (Deardorff, 2006; Gardner, 2011).

Badania pokazują również, że nie jest to jedynie idea teoretyczna - zróżnicowane zespoły działające w sektorach kreatywnych częściej tworzą innowacyjne rozwiązania oraz skuteczniej angażują odbiorców dzięki wielowymiarowemu spojrzeniu na wyzwania i procesy twórcze (McKinsey & Company, 2020). Z kolei ignorowanie lub marginalizowanie różnorodności może prowadzić do powstawania zamkniętych środowisk, które reprodukują wykluczenie, uprzedzenia i nierówności, osłabiając potencjał kreatywny, który powinien być fundamentem działalności kulturalnej (European Commission, 2018, 2020).

Dla osób pracujących z artystami z niepełnosprawnością intelektualną zrozumienie różnorodności oznacza uznanie odmiennych sposobów myślenia, komunikowania się i wyrażania siebie za wartościowe źródła twórczości. Wymaga również świadomości, że sprawność, kultura, płeć, status społeczno-ekonomiczny czy język wzajemnie się przenikają i wpływają na możliwości uczestnictwa w kulturze oraz uzyskiwania uznania jako artysta (Card, 2022).

Moduł ten ma pomóc w rozwijaniu postaw i praktyk inkluzywnych, które traktują różnorodność jako wartość twórczą i społeczną.

Różnorodność jako zasób twórczy

Różnorodność w sztuce sprzyja powstawaniu nowych pomysłów, świeżych perspektyw oraz wymianie kulturowej. Działania artystyczne stają się bogatsze, gdy odzwierciedlają różnorodne tożsamości, języki i sposoby postrzegania świata. W inkluzywnych przestrzeniach twórczych współistnieją różne sposoby odbierania i interpretowania rzeczywistości, co stanowi jeden z kluczowych warunków innowacyjności (Gardner, 2011;

UNESCO, 2022). Takie podejście wzmacnia zarówno zaangażowanie społeczne, jak i rozwój artystyczny.

Szanse:

- Zróżnicowane zespoły wykazują większą zdolność do rozwiązywania problemów oraz częściej sięgają po eksperymentalne i innowacyjne podejścia artystyczne (Creative Skills Pact, 2024).
- Inkluzywność wspiera rozwój odporności twórczej, czyli zdolności do adaptacji, nadawania nowego znaczenia doświadczeniom oraz rozwijania pomysłów w różnych kontekstach (European Commission, 2020).
- Badania pokazują, że organizacje artystyczne działające w sposób inkluzywny osiągają o 20-30% wyższy poziom innowacyjności, ponieważ różnorodność sprzyja powstawaniu nowych rozwiązań i przełomowych idei artystycznych (Diversity Arts Australia, 2022).
- Różnorodność kulturowa pomaga naturalnie poszerzać grono odbiorców i zwiększać zasięg działań, ponieważ autentyczna reprezentacja pozwala różnym społecznościom odnaleźć w kulturze własne doświadczenia i perspektywy (UNESCO, 2022).

Wyzwania:

- Powierzchowne podejście do inkluzywności może prowadzić do błędnej reprezentacji lub stereotypizacji (Arts Council England, 2023).
- Komunikacja między osobami reprezentującymi różne kultury, doświadczenia lub poziomy kompetencji może być utrudniona przez uprzedzenia, bariery komunikacyjne lub niedostępne formy przekazu (Deardorff, 2006).

- Nierówności strukturalne związane z finansowaniem, reprezentacją czy dostępem do stanowisk decyzyjnych mogą ograniczać rzeczywisty udział różnych grup w życiu artystycznym i kulturalnym (UNESCO, 2022). Dane pokazują, że artyści z niepełnosprawnościami otrzymują zaledwie 4% grantów artystycznych, mimo że stanowią 20% populacji - to wyraźna luka w zakresie równości, wymagająca pilnych działań (National Endowment for the Arts, 2023).

W tym kontekście rolą ekspertów i profesjonalistów jest budowanie kultury opartej na sprawiedliwości, wzajemnym szacunku i współpracy, w której każdy głos ma znaczenie i może realnie wpływać na kierunek działań twórczych.

Inkluzywność i dynamika społeczna

Inkluzywność jest procesem przekształcania struktur społecznych i organizacyjnych w taki sposób, aby zapewnić wszystkim osobom równy udział w życiu społecznym i kulturalnym. Obejmuje budowanie poczucia bezpieczeństwa psychologicznego, rozwijanie empatii oraz okazywanie szacunku wobec różnych form ekspresji. Inkluzywna dynamika społeczna rozwija się poprzez świadomą komunikację, tworzenie dostępnych środowisk oraz wspólne podejmowanie decyzji. Dla ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjalistów zdrowia psychicznego (MH) oznacza to odejście od modelu „udzielania wsparcia" na rzecz modelu współpracy, w którym artyści z niepełnosprawnością intelektualną są postrzegani jako współtwórcy i aktywni uczestnicy dialogu kulturowego.



Rysunek 7. Graffiti z napisem „United in Diversity" („Zjednoczeni w różnorodności") wykonane czerwoną farbą. Zdjęcie: Claudio Schwarz / Unsplash.

Szanse:

- Inkluzywne przestrzenie artystyczne stanowią przykład równego uczestnictwa i budowania poczucia przynależności społecznej (UNESCO, 2022).
- Współpraca pomiędzy osobami o różnych doświadczeniach i perspektywach sprzyja rozwojowi empatii oraz kompetencji międzykulturowych (Deardorff, 2006).
- Wspólne działania artystyczne wzmacniają dobrostan, poczucie sprawczości oraz pewność siebie uczestników (Card, 2022).

Wyzwania:

- Ukryte uprzedzenia lub założenia dotyczące możliwości i kompetencji poszczególnych osób mogą wpływać na oczekiwania wobec nich oraz ograniczać ich udział w działaniach (European Commission, 2018).

- Hierarchie funkcjonujące w grupach mogą prowadzić do sytuacji dyskryminacyjnych i utrudniać równy udział wszystkich uczestników (Arts Council England, 2023).
- Niewystarczające przygotowanie i brak odpowiednich szkoleń mogą ograniczać możliwość tworzenia rzeczywiście inkluzywnych doświadczeń artystycznych (Creative Skills Pact, 2024).

Skuteczna inkluzywność wymaga zarówno inteligencji emocjonalnej, jak i odpowiednich zmian strukturalnych. Obejmuje świadomość znaczenia języka, tonu komunikacji oraz sposobu reprezentowania różnych grup we wszystkich działaniach artystycznych i kulturalnych. Dzięki takiemu podejściu uczestnicy rozwijają empatię i umiejętność współpracy - kluczowe kompetencje wskazane w obszarze społecznym Ram Kompetencji ArtisticMinds.

Bariery strukturalne i dostępność

Bariery strukturalne pozostają jednym z najbardziej trwałych wyzwań związanych z budowaniem różnorodności w sektorze sztuki i kultury. Mogą mieć charakter fizyczny (np. niedostępna infrastruktura i wyposażenie), społeczny (stygmatyzacja i uprzedzenia) lub systemowy (nierówności wynikające z polityk, procedur i sposobów finansowania).

Dostępność powinna być rozumiana w sposób holistyczny, zgodnie z bio-psycho-społeczno-technologicznym modelem funkcjonowania człowieka. Zakłada on, że dobrostan i uczestnictwo są wynikiem wzajemnych interakcji pomiędzy jednostką, społeczeństwem i środowiskiem, w tym również technologiami cyfrowymi. Zagadnienie to jest bezpośrednio związane z obszarem kompetencji zawodowych (Professional Area) w Ramach Kompetencji ArtisticMinds, obejmującym

zarządzanie, organizację oraz znajomość praw, które mają zapewniać wszystkim artystom równe możliwości uczestnictwa w kulturze.

Najważniejsze zidentyfikowane bariery:

- **Bariery fizyczne:** niedostępna architektura (np. brak podjazdów, wind, szerokich przejść itp.), niewystarczające oznakowanie przestrzeni, nadmierna stymulacja sensoryczna.
- **Bariery technologiczne:** brak dostosowanych narzędzi cyfrowych, ograniczony dostęp do technologii wspomagających, wykorzystywanych w procesach twórczych.
- **Bariery społeczno-ekonomiczne:** koszty związane z zakupem materiałów, transportem, udziałem w kursach lub wydarzeniach artystycznych, ograniczony dostęp do transportu, niewystarczająca liczba inkluzywnych programów oferowanych przez instytucje kultury i edukacji.
- **Bariery kulturowe:** ograniczone uznanie wartości artystycznej twórczości osób z niepełnosprawnościami i o profilu neuroatypowym.

Strategie przezwyciężania barier:

- Stosowanie zasad projektowania uniwersalnego (Universal Design) na wszystkich etapach tworzenia, prezentowania i udostępniania działań artystycznych oraz wystaw.
- Uwzględnianie dostępności w kryteriach finansowania oraz strategiach organizacyjnych.
- Wspieranie współpracy międzysektorowej pomiędzy instytucjami kultury i przemysłów kreatywnych (CCS), organizacjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz edukatorami.

Strategie zrównoważonej inkluzywności

Zrównoważona inkluzywność oznacza włączanie zasad różnorodności i dostępności w struktury oraz codzienne funkcjonowanie organizacji kulturalnych w taki sposób, aby prowadziło to do trwałych zmian. Obejmuje również długofalowe utrzymywanie motywacji, zasobów oraz współodpowiedzialności za realizację działań inkluzywnych.

Skuteczne praktyki:

- Tworzenie jasnych ram dotyczących różnorodności i inkluzywności, wspieranych przez kadrę zarządzającą. Obejmuje to określenie konkretnych celów związanych z włączaniem społecznym, przypisanie odpowiedzialności, zapewnienie odpowiednich szkoleń oraz zagwarantowanie, że osoby zarządzające przeznaczają zasoby na działania inkluzywne i dają przykład poprzez własne zachowania.
- Włączanie artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) w procesy planowania, ewaluacji i zarządzania działaniami artystycznymi oraz organizacyjnymi.
- Tworzenie programów mentoringowych, które łączą młodych artystów z profesjonalistami.
- Wykorzystywanie partycypacyjnych narzędzi ewaluacyjnych do monitorowania i oceny efektów działań związanych z inkluzywnością.

Praktyki inkluzywne wzmacniają sprawczość młodych artystów, umożliwiając im określanie własnych celów twórczych, komunikowanie swoich perspektyw oraz budowanie pewności siebie związanej z własną tożsamością zawodową. Przyczynia się to do zwiększenia ich długoterminowych szans na zatrudnienie oraz rozwoju osobistego.

Równoważenie szans i wyzwań

Docenianie różnorodności oznacza uznawanie indywidualnych potrzeb, stylów komunikacji oraz uwarunkowań kulturowych każdej osoby. Wyzwaniem jest przekształcanie tych trudności w okazje do uczenia się.

Zachęcamy do postrzegania różnorodności jako dynamicznej równowagi pomiędzy inkluzywnością a indywidualną ekspresją. Docenianie różnorodności wymaga negocjacji, autorefleksji oraz adaptacji. Sukces w tym obszarze zależy od rozwijania pokory, ciekawości oraz zaangażowania w proces ciągłego uczenia się.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Działania zaproponowane w tym module zostały opracowane tak, aby pomóc uczestnikom rozwijać empatię, umiejętność współpracy oraz świadomość kulturową - trzy kompetencje stanowiące fundament Ram Kompetencji ArtisticMinds. Każde ćwiczenie refleksyjne i grupowe wspiera rozwój osobisty, społeczny oraz samoświadomość, które z kolei stanowią podstawę rozwoju artystycznego i zawodowego.

Ćwiczenie nr 1: Dziennik refleksji

Cel: Zachęcenie uczestników do autorefleksji nad własnymi doświadczeniami związanymi z różnorodnością, identyfikowania własnych uprzedzeń i założeń oraz łączenia osobistych spostrzeżeń z praktyką zawodową.
Metoda: Praca indywidualna (stacjonarnie lub online).
Czas trwania: 20-30 minut.

Materiały: dziennik lub notatnik, opcjonalnie platforma cyfrowa (np. Google Docs, Padlet).
Instrukcja: Poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoimi doświadczeniami związanymi z różnorodnością w pracy zawodowej lub działalności twórczej i zapisali swoje refleksje. Aby ułatwić proces refleksji, możesz wykorzystać następujące pytania pomocnicze:

- Jakie aspekty różnorodności najczęściej dostrzegam?
- W jaki sposób moje założenia lub przekonania wpływały na moją pracę?
- Czego nauczyłem/-am się dzięki kontaktom z osobami o różnych możliwościach, kulturach lub doświadczeniach życiowych?

Po zakończeniu części indywidualnej zaproś uczestników do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami w parach lub małych grupach. Podczas dyskusji zwracaj uwagę na pojawiające się wspólne wątki, zachęcaj do rozwijania empatii oraz pomagaj uczestnikom łączyć własne refleksje z tematami omawianymi w module.

Ćwiczenie nr 2: Analiza studium przypadku

Cel: Analiza rzeczywistych sytuacji związanych z wyzwaniami dotyczącymi różnorodności oraz identyfikowanie strategii wspierających inkluzywne praktyki.
Metoda: Praca w małych grupach (w pokojach podgrup (breakout rooms) podczas spotkań online lub przy stolikach podczas zajęć stacjonarnych).
Czas trwania: 45-60 minut.
Materiały: przygotowane opisy studiów przypadku (1-2 strony każdy), pytania do dyskusji, flipcharty lub cyfrowe narzędzia do pracy zespołowej.

Instrukcja: Przydziel każdej grupie studium przypadku przedstawiające sytuację, w której pojawiły się wyzwania związane z różnorodnością w środowisku artystycznym (np. konflikty w zespole, bariery dostępności). Aby ułatwić dyskusję, możesz wykorzystać następujące pytania pomocnicze:

- Jakie bariery wystąpiły w opisanej sytuacji?
- Jakie działania lub strategie mogłyby poprawić poziom inkluzywności?

Po zakończeniu pracy każda grupa prezentuje swoje wnioski. Prowadzący podsumowuje najważniejsze spostrzeżenia, wskazuje dobre praktyki, odnosi je do treści omawianych w module oraz zachęca uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób mogą wykorzystać zdobytą wiedzę we własnym środowisku zawodowym.

Ćwiczenie nr 3: Zadanie współtwórcze (Co-Creation)

Cel: Praktyczne zastosowanie zasad inkluzywnej współpracy oraz uwzględniania różnorodności podczas realizacji wspólnego projektu twórczego.
Metoda: Praca grupowa (3-5 osób w grupie, stacjonarnie lub online).
Czas trwania: 60 minut.
Materiały: materiały plastyczne lub cyfrowe narzędzia do wspólnego tworzenia (np. aplikacje do rysowania, Canva, Jamboard), karty pracy do planowania działań.
Instrukcja: Poproś grupy o zaprojektowanie krótkiego działania artystycznego uwzględniającego różnorodne możliwości uczestników, różne perspektywy kulturowe oraz odmienne pomysły twórcze. Po zakończeniu pracy każda grupa prezentuje swój projekt oraz wyjaśnia, jakie

decyzje podjęto, aby zapewnić inkluzywność i uwzględnić różnorodność uczestników. Aby ułatwić dyskusję, możesz wykorzystać następujące pytania pomocnicze:

- Co zadziałało najlepiej podczas wspólnego projektowania?
- W jaki sposób uwzględniono różnorodne perspektywy i doświadczenia uczestników?
- Jak można dostosować to działanie do realizacji w rzeczywistych warunkach?

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Działania zaproponowane w tym module wspierają rozwój kreatywności artystycznej oraz budowanie kompetencji osobistych i społecznych niezbędnych do tworzenia środowisk opartych na inkluzywności i wzmacnianiu sprawczości uczestników. Rozwijając takie kompetencje jak empatia, elastyczność oraz umiejętności twórcze, tworzysz warunki, w których młodzi artyści z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym mogą autentycznie wyrażać siebie oraz rozwijać swoją ścieżkę artystyczną w perspektywie długoterminowej.

Dla młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną szczególnie istotne jest funkcjonowanie w środowiskach, które wzmacniają pewność siebie, autonomię i możliwość swobodnej ekspresji. Takie warunki stanowią fundament rozwoju kompetencji artystycznych oraz aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym. Łącząc zagadnienia związane ze świadomością różnorodności z rozwojem samoregulacji, empatii oraz świadomości kulturowej, moduł ten podkreśla wzajemne powiązania

pomiędzy czterema obszarami kompetencji opisanymi w Ramach Kompetencji ArtisticMinds.

Kompetencje osobiste: Poprzez udział w działaniach realizowanych w ramach tego modułu uczestnicy rozwijają samoświadomość oraz umiejętność regulacji emocji. Dostrzeganie i docenianie unikalnego wkładu każdej osoby sprzyja budowaniu odporności psychicznej oraz pogłębianiu zrozumienia własnych motywacji, wartości i celów.

Kompetencje społeczne: Moduł kładzie szczególny nacisk na współpracę, empatię oraz wzajemny szacunek. Dzięki ćwiczeniom grupowym, dyskusjom i zadaniom opartym na współtworzeniu uczestnicy rozwijają umiejętności komunikacyjne, uczą się konstruktywnie radzić sobie z różnicami oraz doświadczają korzyści płynących z funkcjonowania we wspierającym i inkluzywnym środowisku. Doświadczenia te wzmacniają ich zdolność do budowania pozytywnych relacji oraz aktywnego uczestnictwa w społecznościach artystycznych.

Kompetencje artystyczne: Kontakt z różnorodnymi perspektywami, kulturami i sposobami postrzegania świata wzbogaca kreatywne myślenie i ekspresję artystyczną. Uczestnicy uczą się eksperymentować z nowymi pomysłami, technikami i mediami, dostrzegając, że alternatywne sposoby interpretowania rzeczywistości mogą wzbogacać ich własną twórczość.

Kompetencje zawodowe: Moduł rozwija kompetencje niezbędne do przyszłego funkcjonowania w sektorze kultury i przemysłów kreatywnych. Uczestnicy zdobywają doświadczenie w realizacji ustrukturyzowanych projektów zespołowych, elastycznym planowaniu działań oraz tworzeniu warunków sprzyjających inkluzywnemu uczestnictwu.

Poprzez uwzględnianie zasad różnorodności i inkluzywności we wszystkich elementach procesu uczenia się młodzi artyści z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym zyskują możliwość zrównoważonego, pewnego siebie i kreatywnego rozwoju. Tworzy to solidne podstawy dla ich długoterminowego sukcesu artystycznego, społecznego i zawodowego.

Dodatkowe materiały

- Creative Europe. Diversity and inclusion toolkit: Zestaw praktycznych wytycznych, strategii i narzędzi wspierających organizacje kulturalne we wdrażaniu polityk inkluzywnych oraz promowaniu równego uczestnictwa w sektorze kultury i przemysłów kreatywnych (CCS).
- National Arts Centre. Arts & accessibility: Zbiór materiałów, dobrych praktyk oraz wytycznych dotyczących dostępności, wspierających instytucje artystyczne w tworzeniu przyjaznych i pozbawionych barier środowisk dla wszystkich odbiorców i twórców.
- TEDx Talks on Inclusive Arts: Seria wystąpień praktyków i badaczy poświęconych różnorodności, dostępności oraz roli inkluzywnej kreatywności we współczesnej sztuce.
- The Unlimited Festival. Celebrating disabled artists across disciplines: Inicjatywa promująca oraz wspierająca twórczość artystów z niepełnosprawnościami w różnych dziedzinach sztuki, wzmacniająca innowacyjność, widoczność i przywództwo osób z niepełnosprawnościami w sektorze kultury.
- University of Brighton. Inclusive arts practice guide: Przewodnik zawierający ramy metodologiczne, narzędzia oraz studia przypadków dotyczące współtworzenia działań artystycznych z

udziałem osób z niepełnosprawnościami i grup zagrożonych wykluczeniem.

- VSA Arts. Promoting accessibility and inclusion in the arts: Programy, zasoby edukacyjne i szkolenia wspierające dostępność, inkluzywną edukację artystyczną oraz uczestnictwo w kulturze osób o różnorodnych możliwościach i potrzebach.
- European Disability Forum: Zbiór materiałów i zasobów dotyczących dostępności kultury oraz uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami w życiu kulturalnym, opracowanych przez European Disability Forum.

Bibliografia

- Arts Council England. (2023). *Let's create strategy: Inclusion and representation in the arts*. Arts Council England.
- Card, A. J. (2022). *Bio-psycho-social-technical model for health and well-being*. Springer.
- Creative Skills Pact. (2024). *Addressing skills needs in cultural and creative industries*. Creative Skills Pact.
- Diversity Arts Australia. (2022). *Counting culture: The national survey of arts organisations and diversity*.
- Deardorff, D. K. (2006). *Intercultural competence: The key to global leadership*. Pfeiffer.
- European Commission. (2018). *Key competences for lifelong learning*. *Publications Office of the European Union*.
- European Commission. (2020). *LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence*. Publications Office of the European Union.

Co-funded by the European Union

- European Commission. (2022). *DigComp 2.2: The digital competence framework for citizens*. Publications Office of the European Union.
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences (10th anniversary ed.)*. Basic Books.
- McKinsey & Company. (2020, May 26). *Diversity wins: How inclusion matters*.
- National Endowment for the Arts. (2023). *Arts participation and disability: Evidence from the field*.
- SkillsFuture Singapore. (2024). *Skills framework for the arts. SkillsFuture Singapore*.
- UNESCO (2022). *ReIShaping Policies for Creativity Addressing culture as a global public good*. UNESCO Publishing.

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Różnorodność kulturowa, językowa oraz związana z różnymi możliwościami i doświadczeniami może wzmacniać kreatywność.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Inkluzywne działania artystyczne powinny koncentrować się wyłącznie na potrzebach większości uczestników.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Jaka kompetencja jest rozwijana poprzez docenianie różnorodnych perspektyw?

- Szybkość działania
- Roztargnienie
- Empatia

4. Co stanowi jedną z głównych barier dla inkluzywności w sztuce i kulturze?

- Bariery strukturalne i ograniczenia dostępności
- Nieograniczone finansowanie
- Uniwersalny talent artystyczny

5. Który z poniższych przykładów pokazuje wdrażanie różnorodności w praktyce?

- Ignorowanie głosu grup mniejszościowych
- Projektowanie działań uwzględniających różne możliwości i potrzeby uczestników
- Stosowanie identycznych rozwiązań dla wszystkich osób niezależnie od ich potrzeb

Moduł 06

Mentoring twórczy - podejścia i strategie

MODUŁ 06: Mentoring twórczy - podejścia i strategie

Cele edukacyjne

Mentoring twórczy jest skutecznym narzędziem wspierającym inkluzywny rozwój artystyczny, szczególnie w pracy z młodymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym. Moduł ten wyposaża uczestników w wiedzę oraz strategie niezbędne do wspierania młodych artystów w procesach twórczych, przy jednoczesnym dbaniu o ich rozwój emocjonalny i psychologiczny. Moduł opiera się na założeniach psychologii pozytywnej i koncentruje się na podejściach bazujących na mocnych stronach, które wspierają rozwój odporności psychicznej, ekspresji twórczej oraz poczucia sprawczości. Niezależnie od tego, czy jesteś ekspertem sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS), czy specjalistą zdrowia psychicznego (MH), przedstawione cele edukacyjne pomogą Ci rozwijać praktyki mentoringowe oparte na empatii, skuteczności i realnym wpływie na rozwój uczestników.

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- **projektować** strategie mentoringowe dostosowane do potrzeb artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym, wykorzystując zarówno podejścia twórcze, jak i psychologiczne;
- **oceniać** skuteczność zasad psychologii pozytywnej stosowanych w relacjach mentoringowych w kontekście działań artystycznych;
- **wyjaśniać** rolę mentoringu twórczego w rozwijaniu autonomii, pewności siebie oraz kompetencji artystycznych młodych twórców.

Co-funded by
the European Union

Moduł ten stanowi etap przygotowawczy dla mentorów twórczych, którzy będą wspierać młodych artystów w ramach Pakietu Roboczego 4 (WP4) - Programu Kulturalno-Kreatywnego (Cultural and Creative Model Programme). Wiedza i umiejętności zdobyte podczas realizacji modułu będą wykorzystywane bezpośrednio podczas działań mentoringowych oraz wdrażania Programu Kulturalno-Kreatywnego w każdym z funkcjonujących hubów kulturalno-kreatywnych ArtisticMinds.

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Mentoring twórczy jest dynamicznym i wielowymiarowym procesem, który łączy wsparcie artystyczne z rozwojem emocjonalnym, psychologicznym i osobistym uczestników. Obejmuje znacznie więcej niż nauczanie technik artystycznych - polega na wspieraniu całej osoby, dostrzeganiu jej indywidualnych mocnych stron oraz tworzeniu bezpiecznego i wzmacniającego środowiska, w którym kreatywność może się rozwijać. W pracy z młodymi artystami, szczególnie z osobami z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym, mentoring twórczy stanowi ważne narzędzie wspierające inkluzywność, ekspresję twórczą oraz rozwój osobisty. Badania dotyczące mentoringu opartego na mocnych stronach wskazują, że relacje mentoringowe mają mierzalny, pozytywny wpływ na rozwój społeczny, emocjonalny i osobisty młodych ludzi, szczególnie wtedy, gdy są długotrwałe, wspierające oraz skoncentrowane na rozwoju uczestnika (Raposa i in., 2019). W kontekście twórczego mentoringu osób z niepełnosprawnościami kluczową rolę odgrywają takie czynniki jak pozytywne relacje, elastyczność mentorów. Przykładowo, w programie cyfrowego mentoringu artystycznego skierowanego do nastolatków w spektrum autyzmu mentorzy wskazywali, że budowanie pozytywnych relacji, wykorzystywanie własnej wiedzy i doświadczenia oraz

stosowanie elastycznych metod pracy były niezbędne dla osiągania znaczących efektów rozwojowych i utrzymywania zaangażowania uczestników (Lee i in., 2024).

Moduł ten przedstawia modele mentoringu oparte na założeniach **psychologii pozytywnej** - nurtu naukowego zajmującego się badaniem czynników pozwalających jednostkom i społecznościom rozwijać się i osiągać dobrostan. Psychologia pozytywna uzupełnia podejścia kliniczne, koncentrując się na mocnych stronach, poczuciu sensu, zaangażowaniu, relacjach oraz osiągnięciach. Jednym z najczęściej wykorzystywanych modeli opartych na dowodach naukowych jest model **PERMA** opracowany przez Martina Seligmana, obejmujący pięć kluczowych elementów dobrostanu: Positive Emotions (pozytywne emocje), Engagement (zaangażowanie), Relationships (relacje), Meaning (poczucie sensu) oraz Accomplishment (osiągnięcia). Model PERMA dostarcza mentorom praktycznych wskazówek dotyczących projektowania doświadczeń wspierających rozwój i dobrostan uczestników (Seligman, 2011). Najnowsze badania wykorzystujące model PERMA w edukacji i działaniach rozwojowych pokazują, że praktyki oparte na wzmacnianiu pozytywnych emocji, zaangażowania oraz mocnych stron uczestników skutecznie wspierają kreatywność i dobrostan osób biorących udział w programach rozwojowych (Wammerl, 2025).

Poczucie własnej skuteczności (Self-efficacy)

Poczucie własnej skuteczności odnosi się do przekonania osoby o własnej zdolności do osiągania sukcesu w określonych zadaniach lub sytuacjach. Badania konsekwentnie wskazują, że wysoki poziom poczucia własnej skuteczności wiąże się z większą wytrwałością, gotowością do

podejmowania trudnych wyzwań oraz większą odpornością na niepowodzenia. W przypadku młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym poczucie własnej skuteczności ma szczególne znaczenie, ponieważ proces twórczy często wiąże się z niepewnością, eksperymentowaniem. Mentorzy mogą wzmacniać poczucie własnej skuteczności poprzez wyznaczanie osiągalnych, małych celów (mikrocelów), udzielanie konkretnych informacji zwrotnych skoncentrowanych na procesie, modelowanie umiejętności poprzez bezpieczne demonstracje i wspólne działania twórcze oraz celebrowanie postępów jako dowodów rozwijających się kompetencji i możliwości uczestnika (Bandura, 1997). Skupienie na mocnych stronach oraz budowaniu poczucia własnej skuteczności jest zgodne z podejściami opartymi na potencjale uczestnika, które koncentrują się na zainteresowaniach i możliwościach danej osoby, a nie na kompensowaniu deficytów. Badania pokazują, że takie podejście skutecznie wzmacnia pewność siebie i zaangażowanie młodych osób autystycznych (Lee i in., 2024).

Stan przepływu (Flow)

Stan przepływu (*flow*) to stan głębokiego zaangażowania, koncentracji i satysfakcji, który pojawia się wtedy, gdy poziom wyzwania jest odpowiednio dopasowany do umiejętności danej osoby, cele są jasno określone, a informacja zwrotna jest dostępna na bieżąco. Stan przepływu jest silnie związany z motywacją wewnętrzną oraz poczuciem satysfakcji płynącej z działań twórczych. Mentorzy mogą wspierać osiąganie stanu przepływu poprzez dostosowywanie poziomu trudności zadań tak, aby były one wymagające, ale nie przytłaczające, jasne określanie celów i kryteriów sukcesu, udzielanie wsparcia i zachęty w trakcie wykonywania zadania,

umożliwianie elastycznego tempa pracy oraz oferowanie rozwiązań przyjaznych sensorycznie, jeśli są potrzebne (Deci i Ryan, 2000).

Mocne strony charakteru i wykorzystywanie własnych zasobów

Mocne strony charakteru to pozytywne cechy przejawiające się w sposobie myślenia, odczuwania i działania, takie jak kreatywność, wytrwałość, ciekawość czy życzliwość.

Badania dotyczące mocnych stron wskazują, że ich rozpoznawanie i świadome wykorzystywanie wspiera dobrostan oraz rozwój tożsamości. W kontekście mentoringu oznacza to pomaganie podopiecznym w dostrzeganiu mocnych stron ujawniających się podczas procesu twórczego, łączenie tych cech z konkretnymi decyzjami artystycznymi oraz zachęcanie do wykorzystywania ich również w nowych sytuacjach i kontekstach (Deci i Ryan, 2000).

Dodatkowe podejścia oparte na dowodach naukowych wspierające inkluzywny mentoring

Wśród podejść naukowych wzbogacających mentoring oparty na mocnych stronach szczególnie istotne są Teoria Poszerzania i Budowania Zasobów (*Broaden-and-Build Theory*) oraz Teoria Autodeterminacji (*Self-Determination Theory - SDT*). Obie pomagają lepiej zrozumieć, jak skutecznie wspierać rozwój i dobrostan uczestników programów mentoringowych.

- Teoria Poszerzania i Budowania Zasobów (Broaden-and-Build Theory): Teoria opracowana przez Barbarę Fredrickson zakłada, że pozytywne emocje, takie jak radość, zainteresowanie czy duma, poszerzają zakres uwagi i sposobów myślenia, wspierając

kreatywność oraz budowanie trwałych zasobów psychologicznych (Fredrickson, 2001). W praktyce oznacza to, że mentorzy powinni świadomie tworzyć sytuacje sprzyjające doświadczaniu sukcesu, zabawy, humoru i zaciekawienia, ponieważ takie stany emocjonalne zwiększają możliwości twórcze oraz wzmacniają odporność psychiczną uczestników.

- Teoria Autodeterminacji (Self-Determination Theory - SDT): Teoria Autodeterminacji wskazuje, że motywacja oraz dobrostan wzrastają wtedy, gdy zaspokajane są trzy podstawowe potrzeby psychologiczne: **autonomia**, **kompetencje**, **relacje z innymi** (poczucie przynależności) (Deci i Ryan, 2000). Badania pokazują, że styl mentoringu wspierający autonomię - oparty na dawaniu realnego wyboru, uznawaniu emocji uczestników oraz ograniczaniu nadmiernej kontroli - zwiększa zaangażowanie i poczucie kompetencji. W przypadku osób z lekką niepełnosprawnością intelektualną wspieranie autonomii wiąże się również z silniejszym poczuciem samodzielności oraz bardziej pozytywnymi doświadczeniami związanymi z nauką i aktywnością twórczą (Emond Pelletier i Joussemet, 2016). Dla młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym teoria SDT wskazuje, że mentoring powinien:
    - **wspierać autonomię** - poprzez umożliwianie wyboru materiałów, tematów czy sposobów pracy oraz szanowanie indywidualnych stylów komunikacji,

- **rozwijać poczucie kompetencji** - poprzez stopniowe budowanie umiejętności i dzielenie zadań na jasne, osiągalne etapy,
- **wzmacniać relacje** - poprzez budowanie ciepłych, przewidywalnych i opartych na zaufaniu relacji mentoringowych.

Inkluzywne zastosowanie w pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym

Stosowanie opisanych zasad wymaga wrażliwości, elastyczności oraz zaangażowania w tworzenie praktyk inkluzywnych. Różnice w komunikacji mogą wynikać z odmiennych sposobów przetwarzania informacji, doświadczeń sensorycznych lub sposobów wyrażania emocji. Mentorzy mogą odpowiadać na te potrzeby poprzez dostosowywanie sposobów komunikacji (np. wykorzystywanie wskazówek wizualnych, demonstracji praktycznych oraz wielomodalnych form informacji zwrotnej), ustalanie realistycznych i elastycznych oczekiwań oraz współtworzenie struktur i zasad pracy, które pomagają uczestnikom czuć się bezpiecznie podczas eksplorowania i rozwijania własnej twórczości (Emond Pelletier i Joussemet, 2016).

Pomimo pojawiających się wyzwań mentoring twórczy oferuje wyjątkowe możliwości rozwojowe. Poprzez budowanie zaufania oraz tworzenie inkluzywnych przestrzeni mentorzy pomagają swoim podopiecznym czuć się dostrzeganymi, wysłuchanymi i docenianymi. Dzięki mentoringowi młodzi artyści zyskują większą pewność siebie, aby przejmować odpowiedzialność za własną drogę artystyczną, podejmować świadome

decyzje oraz rozwijać sprawczość zarówno w życiu twórczym, jak i osobistym.

Mentoring twórczy oparty na założeniach psychologii pozytywnej nie polega wyłącznie na nauczaniu sztuki - jego celem jest rozwijanie ludzkiego potencjału. Jest to relacja o charakterze transformacyjnym, wspierająca uczestników w odkrywaniu tego, kim są, co potrafią oraz w jaki sposób mogą wyrażać siebie w sposób satysfakcjonujący zarówno dla nich samych, jak i wartościowy społecznie (Fredrickson, 2001).



Rysunek 8. Dwie kobiety wspólnie i z dużą uwagą formujące glinianą rzeźbę podczas zajęć ceramicznych. © Cottonbro Studio, Pexels.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Ćwiczenie nr 1: Mapa ról mentora

Cel: Rozpoznanie i refleksja nad rolami oraz odpowiedzialnością mentora twórczego.

Metoda: Indywidualna refleksja połączona z późniejszą dyskusją grupową (stacjonarnie lub online).

Czas trwania: 45 minut.

Materiały: szablon mapy ról (papierowy lub cyfrowy), markery, platformy do współpracy online (opcjonalnie).

Szablon mapy ról (wersja skrócona)

Rola	**Moje działania / zachowania (2-3 przykłady)**	**Obszar kompetencji** *(P/S/A/Pr)*
Motywator	1. ___ 2. ___ 3. ___	___
Przewodnik / Coach	1. ___ 2. ___ 3. ___	___
Słuchacz / Osoba dająca poczucie bezpieczeństwa	1. ___ 2. ___ 3. ___	___
Inspirator twórczy	1. ___ 2. ___ 3. ___	___
Facylitator	1. ___ 2. ___ 3. ___	___
Rzecznik / Osoba wspierająca interesy uczestnika	1. ___ 2. ___ 3. ___	___
Osoba wyznaczająca granice *(opcjonalnie)*	1. ___ 2. ___ 3. ___	___
Łącznik / budujący sieć kontaktów *(opcjonalnie)*	1. ___ 2. ___ 3. ___	___

Legenda: P = kompetencje osobiste, S = kompetencje społeczne, A = kompetencje artystyczne, Pr = kompetencje zawodowe

Co-funded by the European Union

Instrukcja:

- **Krok 1:** Wyjaśnij uczestnikom różne role, jakie może pełnić mentor, takie jak motywator, przewodnik czy słuchacz.
- **Krok 2:** Następnie każdy uczestnik przygotowuje własną mapę ról w formie cyfrowej lub papierowej. Na wykonanie zadania należy przeznaczyć około 10-15 minut.
- **Krok 3:** Każdy uczestnik prezentuje swoją mapę pozostałym członkom grupy i wyjaśnia tok myślenia, który stał za wyborem poszczególnych ról oraz przypisanych im działań.
- **Krok 4:** Poprowadź dyskusję dotyczącą tego, które role są dla uczestników najbardziej wymagające i z czego mogą wynikać te trudności. Aby ułatwić rozmowę grupową, można wykorzystać następujące pytania:
  - W których rolach czujesz się najbardziej pewnie?
  - Które role są dla Ciebie najmniej rozwinięte lub najmniej znane?
  - W jaki sposób poszczególne role odpowiadają na potrzeby młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym?
  - Na zakończenie zachęć uczestników do wskazania jednej roli, którą chcieliby szczególnie rozwijać, oraz do zastanowienia się, w jaki sposób wzmocnienie tej roli może przyczynić się do budowania bardziej inkluzywnych relacji mentoringowych.

Ćwiczenie nr 2: Psychologia pozytywna w praktyce

Cel: Zastosowanie zasad psychologii pozytywnej w rzeczywistych sytuacjach mentoringowych.
Metoda: Praca w małych grupach (stacjonarnie lub online).

Co-funded by
the European Union

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: studia przypadków, karty pracy, dostęp do kwestionariusza mocnych stron charakteru VIA (VIA Character Strengths Survey).

Instrukcja: Pracując w grupach, przeanalizujcie studium przypadku młodego artysty z niepełnosprawnością intelektualną. Zidentyfikujcie jego mocne strony charakteru i opracujcie plan mentoringowy oparty na tych zasobach. Po zakończeniu pracy każda grupa prezentuje swój plan i otrzymuje informację zwrotną od pozostałych uczestników. Na zakończenie poprowadź refleksję dotyczącą zaprezentowanych planów mentoringowych. Możesz wykorzystać następujące pytania:

- W jaki sposób identyfikacja mocnych stron wpłynęła na Wasze podejście do mentoringu?
- Które zasady psychologii pozytywnej okazały się najbardziej przydatne?
- Jak można dostosować takie podejście do różnych profili podopiecznych?
- Zachęć uczestników do wybrania jednego narzędzia psychologii pozytywnej, które wykorzystają podczas najbliższej sesji mentoringowej.

Ćwiczenie nr 3: Spacer empatii (Empathy Walk)

Cel: Rozwijanie empatii oraz umiejętności przyjmowania perspektywy drugiej osoby w relacjach mentoringowych.

Metoda: Ćwiczenie w parach zakończone refleksją grupową (stacjonarnie).

Czas trwania: 45 minut.

Materiały: Karty scenariuszy opisujących wyzwania, z którymi mierzą się młodzi artyści z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu

Co-funded by
the European Union

neuroatypowym. Przygotowując karty scenariuszy, można wykorzystać bezpłatne narzędzia:

- Canva lub Adobe Express - do tworzenia kart do wydruku,
- Flippity wraz z Google Sheets - do szybkiego tworzenia zestawów kart online,
- Genially - do przygotowania interaktywnych materiałów szkoleniowych.

Instrukcja: Prowadzący dzieli uczestników na pary. Każda para wybiera jedną kartę scenariusza i odgrywa rozmowę pomiędzy mentorem a podopiecznym. Po zakończeniu scenki uczestnicy omawiają swoje reakcje emocjonalne, zastosowane strategie komunikacyjne oraz wnioski płynące z ćwiczenia. Przykładowa karta scenariusza:

> ***Tytuł:*** *„Mój pomysł został zmieniony”*
> ***Rola:*** *Podopieczny, neuroatypowy artysta z niepełnosprawnością intelektualną.*
> ***Sytuacja:*** *Pracujesz nad dziełem, z którego jesteś bardzo dumny/-a. Mentor proponuje zmiany, które mają sprawić, że praca będzie „lepsza”. Odbierasz to jako komunikat: „Mój pomysł nie jest wystarczająco dobry”. Zaczynasz odczuwać smutek lub frustrację, ale trudno Ci wyrazić to słowami.*
> ***Co odczuwasz:***
>
> - *bardzo zależy Ci na swoim pomyśle,*
> - *informacja zwrotna wydaje Ci się odrzuceniem,*
> - *nie wiesz, jak wyjaśnić, dlaczego ten pomysł jest dla Ciebie ważny,*
> - *możesz zamilknąć, zacząć się spierać albo powiedzieć: „Dobrze, róbcie, jak chcecie”.*

Twój cel: *Pomóc mentorowi zrozumieć, że zależy Ci na poszanowaniu Twojego pomysłu oraz że potrzebujesz bardziej delikatnej i jasnej informacji zwrotnej.*

Punkt wyjścia: *„Dlaczego muszę to zmieniać? Przecież właśnie tak chciałem/-am to zrobić."*

Następnie prowadzący moderuje dyskusję grupową, podczas której uczestnicy dzielą się swoimi obserwacjami i doświadczeniami z odgrywania ról. Pomocne pytania:

- Jakich emocji doświadczyłeś/-aś w każdej z ról?
- W jaki sposób zmieniły się Twoje wcześniejsze założenia lub przekonania?
- Jakie strategie pomogły Ci nawiązać kontakt z partnerem?
- Zachęć uczestników do odniesienia swoich doświadczeń do rzeczywistych sytuacji mentoringowych oraz do wskazania jednej praktyki rozwijającej empatię, którą chcieliby wdrożyć w swojej pracy.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Mentoring twórczy odgrywa transformującą rolę w rozwijaniu kompetencji młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym. Wspiera rozwój **autonomii**, czyli zdolności do samodzielnego podejmowania decyzji oraz inicjowania działań związanych z własną twórczością. Dzięki regularnemu i wspierającemu mentoringowi podopieczni stopniowo uczą się ufać własnym decyzjom, eksperymentować z nowymi pomysłami oraz rozwijać poczucie odpowiedzialności za własny proces artystyczny.

Co-funded by
the European Union

Kolejnym ważnym obszarem oddziaływania jest **regulacja emocji**, rozumiana jako zdolność do rozpoznawania, rozumienia i konstruktywnego reagowania na własne doświadczenia emocjonalne. Wielu młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym może doświadczać trudności związanych z wyrażaniem lub interpretowaniem emocji, szczególnie w sytuacjach społecznych lub związanych z prezentowaniem swojej twórczości. Wykorzystując zasady psychologii pozytywnej, eksperci sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjaliści zdrowia psychicznego (MH) mogą wspierać rozwój odporności emocjonalnej uczestników. Pozwala to młodym artystom skuteczniej radzić sobie z wyzwaniami, przezwyciężać trudności i utrzymywać motywację podczas swojej artystycznej drogi.

Mentoring twórczy wspiera również rozwój **tożsamości artystycznej**, pomagając młodym twórcom odkrywać i akceptować własny, unikalny głos artystyczny. Jest to szczególnie istotne dla budowania poczucia własnej wartości oraz długofalowego zaangażowania w działania artystyczne. Gdy uczestnicy czują się dostrzegani i doceniani za to, kim są, a nie wyłącznie za efekty swojej pracy, chętniej podejmują twórcze ryzyko, współpracują z innymi oraz aktywnie uczestniczą w społecznościach artystycznych.

Efekty te są bezpośrednio powiązane z **Ramami Kompetencji ArtisticMinds**, w szczególności z następującymi obszarami:

- Obszar osobisty: Wzmacnianie samoświadomości, dobrostanu emocjonalnego oraz pewności siebie poprzez twórczą eksplorację i wspierające relacje mentoringowe.

- Obszar społeczny: Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, empatii oraz poczucia przynależności dzięki wspólnym procesom twórczym i współpracy pomiędzy mentorem a podopiecznym.
- Obszar artystyczny: Poszerzanie umiejętności twórczych, rozwijanie tożsamości artystycznej oraz swobody ekspresji poprzez eksperymentowanie z technikami, materiałami i osobistymi tematami twórczymi.
- Obszar zawodowy: Wspieranie samostanowienia w kontekstach związanych z rozwojem zawodowym poprzez wyznaczanie celów, podejmowanie decyzji, prezentowanie własnej twórczości oraz budowanie ścieżek prowadzących do dalszej edukacji, udziału w wystawach lub aktywności zawodowej.

Wskazówki i rekomendacje dla mentorów

Stosuj podejście oparte na mocnych stronach: Koncentruj się na tym, co podopieczny robi dobrze. Wykorzystuj narzędzia takie jak VIA Character Strengths Survey, aby identyfikować i wzmacniać pozytywne cechy oraz zasoby uczestników.

- **Twórz psychologicznie bezpieczne środowisko -** dbaj o to, aby przestrzeń mentoringowa była wolna od oceniania, porównywania i nadmiernej presji. Doceniaj wysiłek, zaangażowanie oraz gotowość do eksperymentowania.
- **Stosuj jasną i spójną komunikację -** dostosowuj język, sposób przekazywania informacji oraz formę informacji zwrotnej do możliwości poznawczych i emocjonalnych każdego podopiecznego.

Pomocne mogą być materiały wizualne, metafory oraz opowiadanie historii (storytelling).

- **Zachęcaj do refleksji i rozwijania samoświadomości - wykorzystuj** dzienniki refleksji, rozmowy podsumowujące oraz kreatywne ćwiczenia, które pomagają uczestnikom lepiej rozumieć i wyrażać własne myśli, emocje oraz doświadczenia.
- **Modeluj otwartość emocjonalną i odporność psychiczną - dziel się** własnymi doświadczeniami związanymi z procesem twórczym, w tym także napotkanymi trudnościami i sposobami ich pokonywania. Pomaga to budować zaufanie oraz pokazuje, że popełnianie błędów i mierzenie się z wyzwaniami jest naturalną częścią rozwoju.
- **Bądź elastyczny i reaguj na potrzeby uczestników - pamiętaj**, że droga rozwoju każdego podopiecznego jest indywidualna. Dostosowuj swoje strategie mentoringowe do zmieniających się potrzeb, zainteresowań, możliwości oraz stanu emocjonalnego uczestnika.
- **Współpracuj z innymi specjalistami - w razie potrzeby** współdziałaj ze specjalistami zdrowia psychicznego, edukatorami lub opiekunami, aby zapewnić młodym artystom kompleksowe i spójne wsparcie.

Stosując powyższe praktyki, wspierasz nie tylko rozwój artystyczny młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym, ale także ich dobrostan, pewność siebie oraz poczucie przynależności do świata kultury i sztuki.

Dodatkowe materiały

- VIA Institute on Character: Organizacja udostępniająca narzędzia oraz wyniki badań dotyczących mocnych stron charakteru, w tym bezpłatny kwestionariusz VIA Character Strengths Survey.
- „The Power of Mattering and Meaningful Leadership": Wystąpienie TEDx Angeli Maiers. Inspirujący wykład pokazujący, jak mentoring, poczucie bycia ważnym oraz znaczące relacje wpływają na rozwój i wzmacnianie potencjału człowieka.
- „Extraordinary People - The Musical Genius" (dokument na YouTube): Film przedstawiający historię Dereka Paraviciniego - niewidomego muzyka autystycznego o wyjątkowych zdolnościach muzycznych. Film ukazuje znaczenie mentoringu, wsparcia oraz rozwijania talentów artystycznych.
- Perspectives on Mentorship - Reinventing Mentoring in Arts and Creative Industries (projekt Erasmus+ REMAM): Obszerna publikacja prezentująca współczesne, inkluzywne modele mentoringu stosowane w sektorze kultury i przemysłów kreatywnych.
- Positive Psychology Tools - Therapist Aid: Zbiór bezpłatnych kart pracy, ćwiczeń i przewodników opartych na założeniach psychologii pozytywnej. Materiały obejmują między innymi narzędzia służące odkrywaniu mocnych stron, rozwijaniu wdzięczności, budowaniu poczucia własnej wartości oraz dbaniu o dobrostan. Mogą być szczególnie przydatne dla mentorów pracujących z młodymi artystami oraz osobami z niepełnosprawnością intelektualną.

Bibliografia

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Co-funded by the European Union

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Emond Pelletier, J., & Joussemet, M. (2016). The benefits of supporting the autonomy of individuals with mild intellectual disabilities: An experimental study. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(5), 830-846.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Lee, E. A. L., Milbourn, B., Afsharnejad, B., Chitty, E., Jannings, A.-M., Kealy, R., McWhirter, T., & Girdler, S. (2024). *"We are all bringing, like a unique sort of perspective": The core elements of a strengths-based digital arts mentoring program for autistic adolescents from the perspective of their mentors*. Australian Occupational Therapy Journal, 71(6), 998-1014.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Raposa, E. B., Rhodes, J., Stams, G. J. J. M., Card, N., Burton, S., Schwartz, S., & Hussain, S. (2019). The effects of youth mentoring programs: A meta-analysis of outcome studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 423-443.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Co-funded by the European Union

- Wammerl, M., & Lichtinger, U. (2025). *PERMA.teach: A study on the effectiveness of a standardized positive education training program in Austria*. Frontiers in Psychology, 16.

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Stan przepływu (flow) to stan znudzenia podczas wykonywania działań twórczych.
   - PRAWDA
   - FAŁSZ

2. Psychologia pozytywna koncentruje się na mocnych stronach człowieka oraz jego dobrostanie.
   - PRAWDA
   - FAŁSZ

3. Co pomaga rozwijać poczucie własnej skuteczności (self-efficacy)?
   - Pewność siebie i wiara we własne możliwości
   - Zależność od mentora
   - Lęk przed porażką

4. Jaka jest główna korzyść płynąca z mentoringu opartego na mocnych stronach?
   - Koncentrowanie uwagi na słabościach
   - Wzmacnianie odporności i zasobów uczestnika
   - Unikanie rozmów o emocjach

Co-funded by the European Union

5. Jaka jest rola mentora w inkluzywnej przestrzeni twórczej?
    - Egzekwowanie sztywnych zasad
    - Wspieranie sprawczości i odpowiedzialności za własną twórczość
    - Ograniczanie eksperymentowania i kreatywności

Moduł 07

Wspieranie artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym

Co-funded by the European Union

MODUŁ 07: Wspieranie artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym

Cele edukacyjne

Moduł ten dostarcza ekspertom sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjalistom zdrowia psychicznego (MH) praktycznej wiedzy pozwalającej lepiej zrozumieć różnice pomiędzy potrzebami młodych artystów neuroatypowych (np. osób autystycznych lub osób ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, takimi jak dysleksja) a potrzebami osób z niepełnosprawnością intelektualną (np. wynikającą z zespołów wrodzonych, takich jak zespół Downa). Moduł opiera się na podejściu opartym na prawach człowieka i afirmującym neuroróżnorodność, a jego celem jest przełożenie tych koncepcji na konkretne rozwiązania i praktyki wykorzystywane podczas prowadzenia działań artystycznych i edukacyjnych.

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- **dostosowywać metody prowadzenia zajęć** z większą świadomością własnych działań i większą elastycznością, tak aby odpowiadały różnorodnym potrzebom artystycznym, poznawczym i sensorycznym uczestników;

- **wzmacniać współpracę, empatię oraz świadomość kulturową** podczas pracy w inkluzywnych środowiskach artystycznych, szczególnie w grupach o zróżnicowanych możliwościach i potrzebach;

- **rozwijać i wykorzystywać kompetencje twórcze, techniczne oraz komunikacyjne**, wspierając ekspresję artystyczną i współtworzenie w grupach obejmujących młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym;

- **stosować zasady etyki zawodowej, uczenia się przez całe życie oraz dbałości o dobrostan**, zgodnie z postanowieniami Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych (UNCRPD) oraz odpowiednimi dokumentami i regulacjami Unii Europejskiej, takimi jak Europejski Akt o Dostępności (European Accessibility Act) czy Strategia na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami 2021-2030 (Union of Equality: Disability Rights Strategy 2021-2030).

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

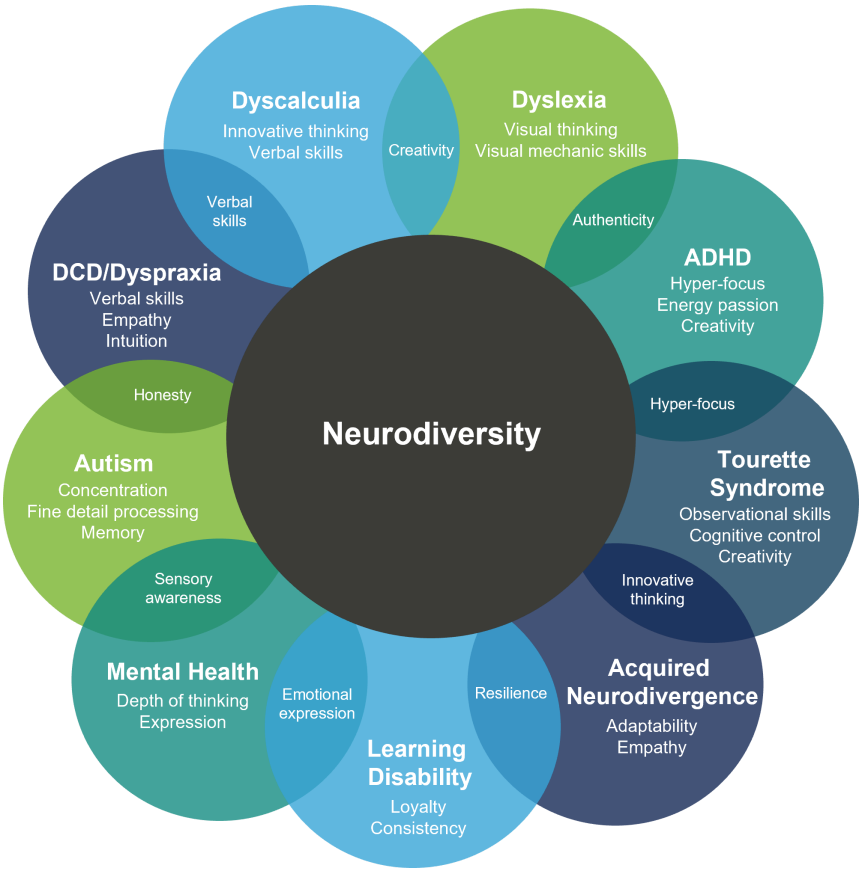
Zrozumienie neuroróżnorodności

Termin „neuroróżnorodność" (neurodiversity) został wprowadzony w 1998 roku przez australijską socjolożkę Judy Singer. Odnosi się on do **naturalnej różnorodności sposobów funkcjonowania ludzkiego układu nerwowego** i podkreśla, że różnice poznawcze należy postrzegać jako odmienne sposoby doświadczania i rozumienia świata, a nie jako deficyty wymagające korekty (Bellini, 2023). Zgodnie z tym podejściem takie profile jak autyzm, ADHD, specyficzne trudności w uczeniu się (np. dysleksja), niepełnosprawność intelektualna oraz inne profile funkcjonowania neurologicznego mieszczą się w spektrum naturalnej różnorodności ludzkiego mózgu.

Mówiąc o **neuroróżnorodności**, uznajemy, że różnice w sposobie myślenia, postrzegania rzeczywistości, koncentracji uwagi, komunikacji czy

przetwarzania bodźców sensorycznych stanowią naturalny element ludzkiej różnorodności. Różnice te mogą wzbogacać sposoby, w jakie ludzie wyobrażają sobie świat, tworzą oraz współpracują w działaniach artystycznych i kulturalnych (EBSCO, 2023).

W ramach programu szkoleniowego ArtisticMinds niezwykle ważne jest przedstawienie i wyjaśnienie głównych profili neuroróżnorodności. Pozwala to nie tylko uporządkować stosowaną terminologię, ale także wspiera budowanie zrozumienia, szacunku i skutecznej inkluzywności wobec młodych artystów, których program ma wspierać, przy jednoczesnym uznaniu niepowtarzalności każdej osoby. Przed omówieniem poszczególnych profili warto podkreślić, że neuroróżnorodność jest pojęciem parasolowym obejmującym różnice w uczeniu się, różnice neurobehawioralne oraz uwarunkowania genetyczne, które mogą wpływać na to, jak ludzie się uczą i komunikują. Poniższa infografika przedstawia koncepcję neuroróżnorodności jako pojęcia nadrzędnego obejmującego różne profile funkcjonowania neurologicznego.



Rysunek 9. Wizualizacja neuroróżnorodności. Źródło: Butler University.

Podejście afirmujące neuroróżnorodność zadaje pytanie: „**Co ten sposób myślenia i funkcjonowania może wnieść?**” zamiast „Jak sprawić, aby ta młoda osoba zachowywała się jak wszyscy inni?”. Jego celem jest wspieranie dostępu, uczestnictwa oraz rozwoju artystycznego przy jednoczesnym poszanowaniu tożsamości, wyborów i praw każdej osoby.

Główne profile neuroróżnorodności

Jednym z najczęściej omawianych przejawów neuroróżnorodności jest **zaburzenie ze spektrum autyzmu (ASD)**. Autyzm wiąże się z odmiennymi sposobami przetwarzania informacji społecznych i sensorycznych. Osoby w spektrum mogą preferować rutynę, komunikować się w sposób

bezpośredni oraz intensywniej reagować na bodźce sensoryczne pochodzące z otoczenia. Badania podkreślają jednak, że cechy te odzwierciedlają spójne i funkcjonalne sposoby poznawania świata, a nie deficyty wymagające korekty (Boilson i in., 2022). W kontekście twórczym mogą one przejawiać się między innymi jako wyjątkowa dbałość o szczegóły, systematyczność, oryginalne postrzeganie doświadczeń artystycznych oraz głębokie zaangażowanie w wybrane zainteresowania i materiały twórcze (EBSCO, 2023).

Kolejnym często występującym profilem neuroróżnorodności jest **zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)**. ADHD charakteryzuje się trudnościami w utrzymywaniu uwagi, organizowaniu działań oraz kontrolowaniu impulsywności. Literatura wskazuje, że różnice te wpływają na sposób koncentrowania uwagi i planowania zadań, jednak nie obniżają poziomu inteligencji. Co więcej, często są powiązane z myśleniem dywergencyjnym i kreatywnością (EBSCO, 2023). Niektóre badania jakościowe sugerują, że osoby z ADHD mogą doświadczać trudności organizacyjnych, a jednocześnie wykazywać wyjątkową zdolność do znajdowania innowacyjnych rozwiązań złożonych problemów, szczególnie w sytuacjach niestandardowych i wymagających kreatywnego podejścia (Liebel i in., 2023).

Termin **niepełnosprawność intelektualna (ID)** odnosi się do różnic w rozwoju zdolności poznawczych i umiejętności adaptacyjnych, które mogą wpływać na proces uczenia się bardziej złożonych treści i umiejętności. Badania nad neuroróżnorodnością podkreślają jednak, że doświadczenia poznawcze osób z niepełnosprawnością intelektualną nie są jednorodne. Wiele z nich posiada unikalne profile mocnych stron, szczególnie w

obszarach rozumienia wizualnego, komunikacji niewerbalnej oraz umiejętności praktycznych (Boilson i in., 2022).

Niepełnosprawność intelektualna często występuje u osób z **zespołem Downa**, czyli uwarunkowaną genetycznie różnicą rozwojową wpływającą między innymi na pamięć roboczą, rozwój języka oraz tempo przetwarzania informacji. Jednocześnie wiele osób z zespołem Downa wykazuje silną motywację społeczną, odporność psychiczną oraz rozwinięte umiejętności współpracy, które są szczególnie cenione w środowiskach artystycznych. Współczesne badania dotyczące neuroróżnorodności zachęcają do słuchania głosu osób z zespołem Downa, odchodzenia od narracji koncentrującej się wyłącznie na ograniczeniach oraz dostrzegania twórczej wartości ich aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym (Van Elswijk i in., 2025).

Jedną z najczęściej spotykanych form neuroróżnorodności są również **specyficzne różnice w uczeniu się** (*learning differences*), rozumiane jako alternatywne sposoby przetwarzania, organizowania i wykorzystywania informacji. Literatura opisuje je jako różnice neurologiczne wpływające na określone procesy poznawcze bez wpływu na ogólny poziom inteligencji (EBSCO, 2023).

Klasycznym przykładem jest **dysleksja**, która wpływa na proces czytania i dekodowania tekstu pisanego. Osoby z dysleksją mogą doświadczać trudności związanych z płynnością i poprawnością czytania, jednak często wykazują rozwinięte myślenie wizualne, kreatywność oraz zdolności rozwiązywania problemów wynikające z alternatywnych sposobów przetwarzania informacji. Do innych przykładów należą:

- **dysgrafia** - trudności związane z pisaniem,

- **dyskalkulia** - trudności związane z przetwarzaniem informacji liczbowych i matematyką.

Warto również wspomnieć o różnicach dotyczących funkcji wykonawczych, często związanych z ADHD, które mogą wpływać na organizację działań, planowanie oraz strukturę procesów poznawczych w sposób specyficzny, lecz niepatologiczny (EBSCO, 2023).

Zrozumienie tych różnic pozwala tworzyć środowiska edukacyjne, szkoleniowe i artystyczne wykorzystujące pomoce wizualne, odpowiednio przygotowane materiały tekstowe, elastyczne tempo pracy oraz jasne instrukcje. Dzięki temu możliwe jest pełniejsze wykorzystanie potencjału i mocnych stron wszystkich uczestników.

Bariery utrudniające inkluzję

Młodzi artyści z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym często napotykają bariery wynikające ze środowiska, postaw społecznych oraz systemów, które nie są wystarczająco inkluzywne. Badania wskazują, że przeszkody te często wynikają z nieodpowiednich sposobów **komunikacji oraz organizacji działań edukacyjnych i artystycznych** (Kerschbaum i in., 2017).

Bariery mogą pojawiać się między innymi wtedy, gdy instrukcje są przekazywane wyłącznie w złożonym, abstrakcyjnym języku, jednorazowo na początku warsztatów, bez wsparcia wizualnego i bez możliwości ich powtórzenia. Podobnie dzieje się w sytuacjach, gdy materiały pisemne - takie jak formularze, harmonogramy czy dokumenty informacyjne - zawierają skomplikowane słownictwo lub są przygotowane małą, trudną do odczytania czcionką. Problematyczny jest również brak czasu

przeznaczonego na wykorzystanie komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC - Augmentative and Alternative Communication). W efekcie marginalizowane są sposoby uczenia się i komunikowania wykorzystujące obrazy, gesty, symbole czy narzędzia multimedialne zamiast wyłącznie komunikacji werbalnej (Rose i Meyer, 2002).

Bariery społeczne przejawiają się często w postaci uproszczonych lub stereotypowych przekonań, takich jak założenie, że młode osoby z niepełnosprawnościami nie są zdolne do uczestniczenia w autentycznych działaniach artystycznych lub że ich udział w sztuce ma jedynie charakter terapeutyczny albo służy wyłącznie organizacji czasu wolnego. Równie ograniczające są postawy paternalistyczne, w których dorośli podejmują decyzje za artystów. Takie podejście ogranicza autonomię uczestników i utrwala społeczne stereotypy.

Podobnie wiele **instytucji kultury oraz programów artystycznych** nadal nie posiada odpowiednich polityk inkluzywności, dostępnych materiałów informacyjnych ani środków finansowych na specjalistyczne wsparcie, takie jak asystenci i asystentki uczestników, tłumacze i tłumaczki, dostosowania materiałów i przestrzeni, szkolenia personelu z zakresu komunikacji inkluzywnej i praw osób z niepełnosprawnościami. Braki te znacząco ograniczają możliwość pełnego uczestnictwa w życiu kulturalnym i artystycznym (Seale, 2013).

Przestrzenie fizyczne również mogą mieć charakter wykluczający. Czynniki takie jak zbyt jasne lub niestabilne oświetlenie, hałas, intensywne zapachy, nieprzewidywalne zmiany pomiędzy aktywnościami, brak spokojnych miejsc do wyciszenia oraz założenie, że istnieje tylko jeden „właściwy" sposób wykonywania zadań, mogą prowadzić do przeciążenia osób o

odmiennych potrzebach sensorycznych lub trudnościach związanych z koncentracją uwagi (Grandin i Panek, 2013).

Szanse i praktyczne rozwiązania

Prawdziwie inkluzywne podejście nie obniża jakości artystycznej działań, lecz zmienia sposób ich projektowania i realizacji. Przykładem jest **uniwersalne projektowanie dla uczenia się (Universal Design for Learning - UDL)**, które zakłada tworzenie aktywności umożliwiających uczestnictwo poprzez różne kanały i formy działania - wizualne, słuchowe, ruchowe oraz technologiczne. Uczestnicy mogą również prezentować efekty swojej pracy na różne sposoby, co pozwala docenić różnorodność poznawczą i indywidualne style uczenia się (Rose i Meyer, 2002). Skutecznym rozwiązaniem są także podejścia oparte na współtworzeniu (co-creation) i współautorstwie (co-authorship). W takich działaniach młodzi artyści wspólnie z mentorami lub współprowadzącymi z niepełnosprawnościami uczestniczą w podejmowaniu decyzji dotyczących tematów, materiałów i przebiegu procesu twórczego. Takie podejście wzmacnia autonomię uczestników oraz wspiera ich poczucie godności i sprawczości jako twórców. Dostępna komunikacja, obejmująca stosowanie prostego języka, obrazów, demonstracji oraz jasnych i przewidywalnych zasad działania, nie obniża jakości doświadczenia artystycznego. Przeciwnie - poszerza dostęp do sztuki i umożliwia aktywne uczestnictwo większej liczbie osób (CAST, 2018). Równie ważne jest tworzenie środowisk opartych na mocnych stronach uczestników. Oznacza to zapewnienie odpowiedniej struktury działań, wystarczającej ilości czasu na wykonanie zadań, możliwości regulacji sensorycznej oraz konstruktywnej, opartej na współpracy informacji zwrotnej. Takie warunki skuteczniej wspierają indywidualną ekspresję i rozwój twórczy niż próby „normalizowania" uczestników.

Przydatnym sposobem wdrażania inkluzywności w codziennej praktyce jest regularna analiza i doskonalenie działań w czterech kluczowych obszarach:

- **Informacja i komunikacja:** Zapewniaj najważniejsze informacje w prostym języku oraz w formach wizualnych. Korzystaj z instrukcji krok po kroku, demonstracji i powtórzeń, unikając przy tym protekcjonalnego tonu. Oferuj informacje w różnych formatach, takich jak nagrania audio, materiały wizualne, teksty łatwe do czytania i zrozumienia (*easy read*), materiały drukowane większą czcionką. Zapewniaj uczestnikom odpowiednią ilość czasu na przetwarzanie informacji oraz możliwość korzystania z komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC) lub innych form wsparcia, gdy są potrzebne.
- **Środowisko i dostępność sensoryczna:** Ograniczaj zbędny hałas i inne rozpraszające bodźce. Twórz spokojne miejsca do odpoczynku oraz dbaj o przewidywalny przebieg zajęć i przejść pomiędzy aktywnościami. Pomocne mogą być wizualne harmonogramy, wyraźnie oznaczone strefy pracy, stałe i przewidywalne rutyny. Warto również oferować rozwiązania przyjazne sensorycznie, takie jak słuchawki wygłuszające, możliwość wyboru oświetlenia, regularne przerwy.
- **Relacje i równowaga wpływu:** Stosuj zasadę „wspieranej autonomii" (*supported autonomy*). Oznacza to oferowanie pomocy jako możliwości wyboru, a nie jako formy kontroli. Uzyskuj świadomą zgodę uczestników w kluczowych momentach, takich jak kontakt fizyczny, wykonywanie zdjęć lub nagrań, publiczne prezentowanie prac, udział w występach lub pokazach. Przeciwdziałaj postawom paternalistycznym. Zamiast zakładać,

czego potrzebuje lub chce artysta, pytaj go o zdanie i respektuj jego wybory.

- **Gotowość organizacyjna:** Traktuj inkluzywność jako integralny element strategii organizacji, a nie jako dodatkowe działanie realizowane okazjonalnie. Uwzględniaj kwestie dostępności i inkluzywności w planach strategicznych i budżetach. Zapewniaj regularne szkolenia dla personelu oraz możliwość refleksji nad własną praktyką zawodową poprzez superwizję. W miarę potrzeb współpracuj z organizacjami reprezentującymi osoby z niepełnosprawnościami oraz rodzinami uczestników, pamiętając jednak, że głos samego artysty powinien zawsze pozostawać najważniejszy.

Przykłady europejskich praktyk inkluzywnych

Poniższe przykłady pokazują, w jaki sposób **inkluzywne działania artystyczne** mogą aktywnie włączać osoby z niepełnosprawnościami w procesy twórcze - zarówno jako wykonawców, jak i współtwórców.

- European project „Inclusive Theatre(s)" (Spain): Projekt Inclusive Theatre(s), finansowany ze środków programu Kreatywna Europa Komisji Europejskiej, angażuje hiszpańskich partnerów kulturalnych w rozwijanie dobrych praktyk dotyczących dostępności i inkluzywności w teatrze. Działania obejmują tworzenie spektakli oraz usług skierowanych do odbiorców z niepełnosprawnościami sensorycznymi i poznawczymi. Jeden z teatrów uczestniczących w projekcie włącza aktorów z niepełnosprawnościami poprzez ustrukturyzowane próby, pracę z tekstem opartą na doświadczeniu cielesnym oraz wspólne podejmowanie decyzji dotyczących procesu twórczego. Osoby z niepełnosprawnościami są traktowane jako

pełnoprawni współpracownicy i członkowie zespołu, a nie jako „specjalni goście".

- Terapia Artis - Visual art platform (Finland): Terapia Artis to bezpłatna platforma sztuk wizualnych oferująca przestrzeń i wsparcie dla artystów dzielących się doświadczeniami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Platforma nie wymaga określonego wykształcenia ani diagnozy, umożliwiając prezentację zarówno indywidualnych, jak i zbiorowych prac artystycznych, tworzonych w formie cyfrowej lub tradycyjnej. Inicjatywa wspiera uczestnictwo w kulturze oraz dostęp do działań artystycznych bez zbędnych barier strukturalnych.
- ArtDiCo - Digital storytelling for inclusion (Erasmus+) (Italy): Projektanci mediów oraz arteterapeuci wspierają młodych artystów w tworzeniu scenariuszy, nagrywaniu głosu oraz podstawowej edycji materiałów przy użyciu dostępnych i przyjaznych narzędzi cyfrowych. Odpowiednie wsparcie techniczne i edukacyjne pomaga uczestnikom rozwijać kompetencje cyfrowe, wzmacniać samodzielność oraz rozwijać umiejętność wyrażania własnych potrzeb i perspektyw (*self-advocacy*).

Art Brut (Outsider Art): Wspieranie bez narzucania

Koncepcja **Art Brut** (*Outsider Art*), wprowadzona przez Jeana Dubuffeta w 1945 roku, celebruje twórczość powstającą poza tradycyjnymi instytucjami sztuki - często tworzoną przez osoby przebywające w szpitalach psychiatrycznych, placówkach opieki długoterminowej lub znajdujące się na marginesie społecznym. Współcześnie wiele z tych osób zostałoby określonych jako osoby o profilu neuroatypowym lub osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

Art Brut podważa przekonanie, że jedynie formalnie wykształceni artyści tworzą „prawdziwą" sztukę. Nurt ten docenia spontaniczność, osobistą symbolikę oraz niezależność od konwencjonalnych norm estetycznych. Dla młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym tradycja ta ma szczególne znaczenie, ponieważ uznaje wartość ich twórczości samą w sobie, a nie wyłącznie jako efekt działań terapeutycznych (Dubuffet, 1949; Cardinal, 1972).

Dla osób prowadzących warsztaty i działania artystyczne najważniejszą lekcją płynącą z tego podejścia jest zasada **wspieraj, ale nie decyduj za uczestnika (Maclagan**, 2011).

Oznacza to między innymi proponowanie otwartych tematów i inspiracji, takich jak „coś, co sprawia, że czujesz się silny/-a", „miejsce, o którym marzysz", zamiast narzucania wąsko określonych tematów. Ważne jest:

- zachęcanie do eksperymentowania z materiałami i technikami bez pośpiesznego poprawiania formy czy sposobu wykonania pracy;
- szanowanie interpretacji własnej twórczości przedstawianej przez młodego artystę oraz unikanie przypisywania znaczeń symbolicznych, z którymi sam autor się nie utożsamia;
- angażowanie młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym w podejmowanie decyzji dotyczących tytułów prac, opisów i tekstów towarzyszących, wyceny dzieł, sposobu wykorzystania ich wizerunku podczas wystaw i działań promocyjnych.

Etyczne prowadzenie działań artystycznych wymaga zachowania delikatnej równowagi pomiędzy wspieraniem procesu twórczego a poszanowaniem autorstwa uczestnika. Rolą prowadzącego jest

zapewnienie odpowiedniej struktury, poczucia bezpieczeństwa i jasności działania, jednak bez przejmowania kontroli nad twórczością i decyzjami artysty.



Rysunek 10. Mężczyzna i kobieta wspólnie pracują nad litografią podczas inkluzywnych zajęć artystycznych z udziałem młodych twórców. Źródło: VTC Margarita (Ateny, 2025).

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Ćwiczenie nr 1: Warsztat refleksyjny oparty na analizie przypadku

Cel: Połączenie zasad inkluzywności z rzeczywistymi sytuacjami oraz identyfikacja praktycznych rozwiązań wspierających prowadzenie działań artystycznych.

Metoda: Praca w małych grupach (3-5 osób).

Czas trwania: 25 minut.

Materiały: flipchart i markery lub wspólna tablica cyfrowa,

opisane wcześniej przykłady europejskich praktyk (Hiszpania, Finlandia, Włochy) lub podobny przykład z lokalnego kontekstu uczestników.

Instrukcja:

- **Krok 1:** Każda grupa wybiera jeden z przykładów opisanych wcześniej (Hiszpania, Finlandia lub Włochy) albo podobny rzeczywisty przypadek znany uczestnikom.
- **Krok 2:** Grupa przygotowuje krótkie podsumowanie wybranego przypadku, uwzględniając kto bierze udział w projekcie, w jakim środowisku lub kontekście odbywa się działanie, jakie bariery się pojawiły (komunikacyjne, sensoryczne, społeczne lub instytucjonalne).
- **Krok 3:** Grupa identyfikuje strategie zastosowane w analizowanym przypadku, takie jak wizualne instrukcje i scenariusze, elastyczne harmonogramy, dostosowania sensoryczne, współtworzenie i współdecydowanie (*co-creation*).
- **Krok 4:** Uczestnicy analizują rezultaty działań, zwracając uwagę na korzyści dla młodych artystów (np. większe uczestnictwo, wzrost pewności siebie, rozwój artystyczny) oraz pracowników, mentorów oraz odbiorców działań.
- **Krok 5:** Na zakończenie każda grupa przygotowuje jednostronicowy plakat zatytułowany „Co możemy wykorzystać w naszej praktyce?". Plakat powinien zawierać trzy konkretne działania lub rozwiązania, które można wdrożyć we własnej organizacji lub środowisku pracy. Po zakończeniu pracy grupy prezentują swoje plakaty podczas krótkiej sesji plenarnej, umożliwiającej wymianę pomysłów i inspiracji pomiędzy uczestnikami.

Co-funded by
the European Union

Ćwiczenie nr 2: Przeprojektowanie przestrzeni pod kątem inkluzywności

Cel: Ćwiczenie analizy dostępności oraz planowania realistycznych działań usprawniających inkluzywność.
Metoda: Praca w małych grupach.
Czas trwania: 20 minut.
Materiały: kartki papieru i długopisy lub tablica cyfrowa, przykład instytucji kultury lub własnej przestrzeni pracy (np. sala warsztatowa, pracownia, studio, sala prób).
Instrukcja: Każda grupa wybiera znaną sobie instytucję kultury lub program artystyczny (np. teatr, pracownię, galerię, dom kultury lub centrum społecznościowe). W pierwszej kolejności uczestnicy przygotowują prosty szkic przedstawiający aktualny sposób funkcjonowania przestrzeni i organizacji działań. Następnie wspólnie zastanawiają się nad następującymi pytaniami:

- Co w tej przestrzeni lub sposobie organizacji może być trudne dla młodego artysty z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym?
- Jakie realistyczne zmiany można wprowadzić w ciągu najbliższych 6-12 miesięcy, aby poprawić dostępność fizyczną, poznawczą i sensoryczną?
- Jakie procedury, rutyny lub postawy powinny również ulec zmianie?

Następnie grupy przygotowują porównanie „przed i po", obejmujące krótki opis lub szkic obecnej sytuacji oraz zmodyfikowaną wersję uwzględniającą proponowane usprawnienia. Proponowane rozwiązania mogą obejmować

między innymi stworzenie spokojnego miejsca do wyciszenia, wprowadzenie wizualnego harmonogramu zajęć, uproszczenie formularzy i materiałów informacyjnych, bardziej przejrzysty proces powitania i wprowadzania uczestników czy dostosowania sensoryczne przestrzeni. Na zakończenie grupy wskazują, kto powinien zostać zaangażowany we wdrażanie zmian, na przykład: kadra zarządzająca, personel techniczny, rodziny uczestników, lokalne organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami, partnerzy społeczni i edukacyjni.

Ćwiczenie nr 3: Wspieranie bez decydowania za uczestnika

Cel: Ćwiczenie wspierania autonomii uczestników oraz rozwijanie umiejętności etycznego prowadzenia działań artystycznych.
Metoda: Praca w parach.
Czas trwania: 15 minut.
Materiały: opcjonalnie karty z krótkimi scenariuszami lub podpowiedziami.
Instrukcja: Uczestnicy pracują w parach i odgrywają krótką scenkę. Jedna osoba wciela się w rolę młodego artysty z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym, która tworzy pracę artystyczną wyglądającą zupełnie inaczej, niż spodziewał się prowadzący. Druga osoba wciela się w rolę prowadzącego (facylitatora), którego zadaniem jest wspieranie uczestnika bez przejmowania kontroli nad procesem twórczym. „Artysta" sam decyduje, czego w danym momencie potrzebuje. Może wybrać pomoc, wsparcie i zachętę, nowe materiały lub po prostu przestrzeń do samodzielnej pracy. „Prowadzący" ćwiczy następujące umiejętności:

- zadawanie otwartych pytań,
- proponowanie różnych możliwości wyboru zamiast wydawania instrukcji,

- uznawanie i docenianie intencji artysty,
- powstrzymywanie się od potrzeby „poprawiania” lub „naprawiania” pracy.

Po kilku minutach uczestnicy zamieniają się rolami. Następnie prowadzący inicjuje krótką refleksję grupową, wykorzystując pytania:

- Co było dla Was najbardziej wspierające?
- W którym momencie wsparcie zaczynało przekształcać się w kontrolowanie lub narzucanie własnych rozwiązań?
- W jaki sposób podobne sytuacje mogą pojawiać się podczas rzeczywistych warsztatów artystycznych?

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Wdrażanie podejść opisanych w tym module wpływa na działania artystyczne i edukacyjne na wielu poziomach. Gdy praktyki inkluzywne są wdrażane w sposób przemyślany i systematyczny, przynoszą pozytywne efekty dla młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym. Korzyści dla młodych artystów:

- Uczestnicy częściej czują się **bezpiecznie, są traktowani z szacunkiem i mają poczucie, że są mile widziani**, co sprzyja długotrwałemu zaangażowaniu i aktywnemu uczestnictwu.
- Otrzymują więcej możliwości **dokonywania własnych wyborów**, podejmowania twórczego ryzyka oraz pełnienia ról przywódczych w sposób dostosowany do ich możliwości i potrzeb.

- Wzmacnia się ich **tożsamość artystyczna** - zamiast być postrzegani wyłącznie jako uczestnicy wsparcia lub odbiorcy usług, są uznawani za artystów, współpracowników i współautorów działań twórczych.
- Młodzi artyści rozwijają kompetencje we wszystkich czterech obszarach modelu ArtisticMinds:
    - *osobistym* (samoświadomość, pewność siebie, regulacja emocji);
    - *społecznym* (komunikacja, współpraca, radzenie sobie z konfliktami i nieporozumieniami);
    - *artystycznym* (rozwój umiejętności twórczych, eksperymentowanie, budowanie własnego stylu artystycznego);
    - *zawodowym* (odpowiedzialność i rzetelność, rozumienie różnych ról w procesie twórczym, podstawowe kompetencje związane z realizacją projektów).

Podejścia inkluzywne wpływają również na funkcjonowanie całej grupy:

- Grupy o zróżnicowanych możliwościach stają się przestrzeniami **wzajemnego uczenia się**, w których kwestionowane są stereotypowe przekonania dotyczące „zdolności", a kreatywność wszystkich uczestników może się rozwijać.

- Osoby bez niepełnosprawności uczą się dostosowywania sposobów komunikacji, dzielenia odpowiedzialności oraz doceniania różnych form uczestnictwa i wkładu w działania grupowe.

- Konflikty wynikające z nieporozumień lub przeciążenia sensorycznego występują rzadziej, gdy środowisko jest odpowiednio dostosowane, a komunikacja staje się bardziej przejrzysta i dostępna.

Wdrażanie praktyk inkluzywnych przynosi również korzyści na poziomie organizacyjnym:

- Programy i działania ewoluują od okazjonalnych inicjatyw inkluzywnych do s**trategicznego podejścia opartego na prawach człowieka**, uwzględnionego w planach działania, budżetach i politykach organizacyjnych.
- Pracownicy czują się pewniej i odczuwają mniejszy lęk przed popełnianiem błędów, ponieważ dysponują jasnymi wytycznymi, wspólnym językiem i sprawdzonymi procedurami działania.
- Współpraca z organizacjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnościami, rodzinami uczestników oraz specjalistami zdrowia psychicznego staje się bardziej partnerska, zrównoważona i korzystna dla wszystkich stron.

Podsumowując, gdy organizacje wdrażają rozwiązania przedstawione w tym module, inkluzywność przestaje być dodatkowym lub pobocznym działaniem, a staje się integralnym elementem wysokiej jakości praktyki artystycznej i edukacyjnej. Aby podsumować ten wpływ zgodnie ze strukturą stosowaną w całym programie szkoleniowym:

Obszar	**Oczekiwane rezultaty**
Osobisty	Większa empatia, lepsza samoregulacja oraz większa zdolność adaptacji zarówno wśród profesjonalistów, jak i młodych artystów.
Społeczny	Silniejsza współpraca, wzajemne wsparcie rówieśnicze oraz większe poczucie więzi ze społecznością.
Artystyczny	Bardziej innowacyjne, autentyczne i samodzielne praktyki twórcze.
Zawodowy	Wyższe standardy etyczne, rozwój umiejętności refleksyjnych oraz stosowanie inkluzywnych metod pracy w codziennej praktyce zawodowej.

Co-funded by
the European Union

Wspólnie rezultaty te potwierdzają główne przesłanie **Modułu 7**: środowiska artystyczne projektowane z uwzględnieniem potrzeb młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym nie tylko podnoszą jakość działań artystycznych, lecz także poszerzają możliwości rozwoju osobistego, społecznego i zawodowego. Dzięki temu inkluzywność staje się integralnym elementem praktyki twórczej, a nie jedynie dodatkowym aspektem działalności artystycznej.

Dodatkowe materiały

- European Commission. (2021). Union of Equality: Disability Rights Strategy 2021-2030: Strategia Unii Europejskiej podkreślająca znaczenie dostępności, uczestnictwa i praw osób z niepełnosprawnościami, również w obszarze kultury i sztuki.
- Inclusive Education and Culture Guidelines (Autism Europe, 2020): Zbiór rekomendacji dotyczących tworzenia inkluzywnych środowisk edukacyjnych i kulturalnych dla osób autystycznych.
- Inclusive Practice in the Arts (Arts Council England, 2021): Publikacja zawierająca studia przypadków, listy kontrolne oraz refleksje dotyczące inkluzywnego programowania działań artystycznych, zlecania projektów oraz rozwoju publiczności.
- Global report on health equity for persons with disabilities (World Health Organization, 2022): Raport WHO wskazuje, że 1,3 miliarda osób z niepełnosprawnościami na świecie nadal umiera wcześniej i ma gorszy stan zdrowia z powodu niesprawiedliwych warunków, w tym w systemach ochrony zdrowia. Państwa są prawnie zobowiązane do przeciwdziałania temu, a bez zdrowia dla wszystkich nie można realizować Celów Zrównoważonego Rozwoju (SDG).

Co-funded by
the European Union

- World report on disability (World Health Organization, 2011): Raport przedstawiający dane dotyczące występowania niepełnosprawności, głównych barier społecznych oraz przykładów dobrych praktyk, ze szczególnym uwzględnieniem uczestnictwa społecznego i kulturowego.

Bibliografia

- Arts Council England. (2021). *Inclusive practice in the arts: Case studies, checklists and reflections on inclusive programming, commissioning and audience development.*
- Autism Europe. (2020). *Inclusive education and culture guidelines: Recommendations for inclusive learning and cultural environments for autistic people.*
- Bellini, E. (2023). *Neurodiversità Neurodivergenza*.
- Boilson, M., Rutherford, M., Shah, P., Johnston, L., Maciver, D., Prior, S., & Forsyth, K. (2022). *Neurodevelopmental disorders and neurodiversity: definition of terms from Scotland's National Autism Implementation Team*. British Journal of Psychiatry, 221(3), 577-579.
- British Journal of Psychiatry. (2022). *Neurodevelopmental disorders and neurodiversity-definitions and frameworks*. Retrieved February 10, 2026.
- Butler University Libraries, *Neurodiversity: Neurodiversity Essentials.* Research Guides (LibGuides). (accessed January 15, 2026)
- Cardinal, R. (1972). *Outsider art.* Studio Vista.
- CAST. (2018). *Universal Design for Learning guidelines version 2.2*.
- Dubuffet, J. (1949). *L'art brut préféré aux arts culturels*. Galerie René Drouin.

- EBSCO. (n.d.). Neurodiversity. EBSCO Research Starters. Retrieved February 10, 2026.
- European Commission. (2021). Union of Equality Disability Rights Strategy 2021-2030.
- Grandin, T., & Panek, R. (2013). *The autistic brain: Thinking across the spectrum*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Kerschbaum, S. L., Eisenman, L. T., & Jones, J. M. (Eds.). (2017). *Negotiating disability: Disclosure and higher education*. University of Michigan Press.
- Liebel, G., Langlois, N., & Gama, K. (2023). *Challenges, strengths, and strategies of software engineers with ADHD: A case study*. arXiv.
- Maclagan, D. (2011). *Outsider art: From the margins to the mainstream*. Reaktion Books.
- Rose, D. H., & Meyer, A. (2002). *Teaching every student in the digital age: Universal design for learning*. ASCD.
- Seale, J. (2013). *E-learning and disability in higher education: Accessibility research and practice* (2nd ed.). Routledge
- Springer. (2025). *Neurodevelopmental disorders, neurodiversity and bioethics*. *Neuroethics*. Retrieved February 10, 2026.
- World Health Organization. (2022). *Global report on health equity for persons with disabilities*. World Health Organization.
- Van Elswijk, R., Bervoets, M., & van den Boschloo, V. (2025). Neurodevelopmental disorders, neurodiversity and bioethics. *Neuroethics*, *19*(1), Article 100124.

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Inkluzywne środowiska artystyczne postrzegają neuroróżnorodność jako naturalną różnorodność funkcjonowania człowieka, a nie jako deficyt.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Głównym zadaniem prowadzącego jest poprawianie prac artystycznych tak, aby odpowiadały konwencjonalnym standardom.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Która z poniższych odpowiedzi najlepiej opisuje uniwersalne projektowanie dla uczenia się (Universal Design for Learning - UDL)?

- Nauczanie przy użyciu jednej, niezmiennej metody.
- Projektowanie elastycznych, wielozmysłowych sposobów uczenia się.
- Spowalnianie tempa wszystkich aktywności dla wszystkich uczestników.

4. Co stanowi kluczowy element etycznego prowadzenia działań artystycznych w środowisku inkluzywnym?

- Wspieranie bez decydowania za artystę oraz poszanowanie jego autonomii.
- Ograniczanie komunikacji w celu zachowania „samodzielności".

Co-funded by
the European Union

- Wymaganie identycznych rezultatów od wszystkich artystów.

5. Które dostosowanie środowiska najlepiej wspiera osoby z nadwrażliwością sensoryczną?

- Jasne oświetlenie, intensywne zapachy i głośna muzyka.
- Nieprzewidywalne przejścia pomiędzy zadaniami.
- Spokojne miejsca do wyciszenia, łagodne oświetlenie oraz przejrzysta struktura wizualna.

Moduł 08

Wspieranie artystów doświadczających trudności związanych ze zdrowiem psychicznym

Co-funded by the European Union

MODUŁ 08: Wspieranie artystów doświadczających trudności związanych ze zdrowiem psychicznym

Cele edukacyjne

Moduł ten omawia zależności pomiędzy zdrowiem psychicznym a praktyką artystyczną oraz pokazuje, jakie znaczenie mają one dla młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym. Dostarcza ekspertom sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjalistom zdrowia psychicznego (MH) praktycznych wskazówek dotyczących rozpoznawania najczęściej występujących trudności związanych ze zdrowiem psychicznym, przeciwdziałania stygmatyzacji oraz tworzenia wspierających, uwzględniających doświadczenia traumy środowisk twórczych, w których rozwój artystyczny i dobrostan psychiczny mogą rozwijać się równolegle.

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- **rozpoznawać** najczęściej występujące trudności i zaburzenia zdrowia psychicznego oraz rozumieć ich wpływ na uczestnictwo w działaniach artystycznych i współpracę z innymi;
- **identyfikować** bariery oraz stosować podejście uwzględniające doświadczenia traumy (trauma-informed approach) i inne wspierające praktyki w środowiskach twórczych;
- **wdrażać** strategie służące tworzeniu bezpiecznych, wolnych od stygmatyzacji i wzmacniających przestrzeni, sprzyjających

Co-funded by
the European Union

aktywnemu uczestnictwu w działaniach artystycznych i rozwojowi twórczemu.

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Rys historyczny: sztuka, kreatywność i zdrowie psychiczne

Na przestrzeni dziejów społeczeństwa często dostrzegały szczególny związek między twórczością artystyczną a zaburzeniami psychicznymi. Starożytni greccy pisarze postrzegali manię i natchnienie jako cechy wzajemnie powiązane u poetów i wieszczów, zakładając, że twórczy wgląd może wynikać ze zmienionych stanów świadomości. W historii kultury zachodniej narracje romantyczne dodatkowo idealizowały obraz „udręczonego geniusza" - postacie takie jak Vincent van Gogh czy Lord Byron stały się symbolami cierpienia towarzyszącego osiągnięciom artystycznym. Ten motyw kulturowy znalazł również odzwierciedlenie w badaniach psychologicznych: wczesne przeglądy dotyczące kreatywności i psychopatologii wskazywały na pewne związki między twórczością a zaburzeniami psychicznymi, jednak ograniczenia metodologiczne i niespójne definicje utrudniały jednoznaczną interpretację tych zależności (Richards, 2001; Kaufman, 2001).

Jednocześnie wiele tradycji artystycznych - takich jak ikonografia religijna, sztuka ludowa czy rytuały wspólnotowe - wykorzystywało działania twórcze jako sposób leczenia, przeżywania żałoby, świętowania oraz podtrzymywania więzi społecznych. Praktyki te często opierają się na symbolicznej ekspresji i zbiorowym zaangażowaniu, które wspierają nadawanie znaczenia doświadczeniom oraz przetwarzanie emocji wykraczające poza indywidualne procesy poznawcze (Sawyer i Henriksen, 2023).

Współczesne badania pomagają spojrzeć na tę relację w bardziej zrównoważony sposób. Po pierwsze, trudności związane ze zdrowiem psychicznym są **powszechne w całej populacji** i nie dotyczą wyłącznie artystów ani konkretnych grup zawodowych. Szacunki wskazują na wysoką częstość występowania zaburzeń nastroju i zaburzeń lękowych w ciągu życia w populacji ogólnej, co pokazuje, że problemy zdrowia psychicznego są zjawiskiem szeroko rozpowszechnionym, a nie specyficznym dla określonych profesji. Po drugie, kreatywność jest obecnie rozumiana jako **wymiar ludzkiego poznania i zachowania**, który może przyjmować różne formy i przejawy w zależności od osoby i kontekstu. Współczesne modele psychologiczne podkreślają, że kreatywność i zdrowie psychiczne są odrębnymi konstruktami, które oddziałują na siebie w złożony sposób, zamiast tworzyć prostą zależność między „geniuszem" a chorobą psychiczną.

Badania dotyczące uczestnictwa w działaniach artystycznych i dobrostanu wskazują, że **aktywność twórcza może pozytywnie wpływać na zdrowie psychiczne**. Metaanalizy wykazują niewielkie pozytywne związki między kreatywnością a różnymi aspektami dobrostanu, gdy kreatywność jest rozumiana jako angażowanie się w działania i zachowania twórcze w dużych i zróżnicowanych grupach badanych. Wyniki te są zgodne z innymi badaniami pokazującymi, że ekspresja twórcza wiąże się z wyższym poziomem subiektywnego dobrostanu, bardziej pozytywnym nastrojem i większą satysfakcją z życia, nawet po uwzględnieniu takich czynników jak stres czy inne zmienne towarzyszące (Selcuk i in., 2020).

Ponadto badania nad interwencjami wskazują, że ustrukturyzowane uczestnictwo w działaniach artystycznych - zarówno w ramach programów terapeutycznych, sztuk performatywnych, jak i

interdyscyplinarnych inicjatyw artystycznych - może **poprawiać stan zdrowia psychicznego,** zmniejszać objawy depresji i lęku oraz podnosić jakość życia. Na przykład interwencje oparte na sztuce realizowane wśród młodzieży i dorosłych wykazały obniżenie poziomu dystresu psychicznego oraz wzrost dobrostanu po dłuższym zaangażowaniu w działania twórcze. Badania jakościowe wskazują również, że warsztaty kreatywne wspierają procesy wzmacniania sprawczości, wyrażania siebie oraz budowania relacji społecznych. Podkreśla to znaczenie aktywności twórczej w podejściach opartych na procesie zdrowienia, które koncentrują się na dobrostanie, poczuciu sensu i jakości życia, a nie wyłącznie na objawach czy diagnozach (Taniguchi i in., 2025).

Podsumowując, kreatywność i zdrowie psychiczne najlepiej rozumieć jako dwa odrębne, choć **wzajemnie oddziałujące na siebie wymiary** ludzkiego życia. Działalność artystyczna może wspierać dobrostan, odporność psychiczną i spójność społeczną wielu osób, podczas gdy niektórzy ludzie - w tym artyści - mogą jednocześnie doświadczać trudności związanych ze zdrowiem psychicznym, które wymagają zrozumienia oraz wsparcia opartego na poszanowaniu praw człowieka. Współczesne badania podkreślają pluralistyczne podejście do tego zagadnienia: kreatywność nie prowadzi automatycznie do zaburzeń psychicznych, a zaburzenia psychiczne nie są warunkiem koniecznym do bycia kreatywnym. Jednocześnie zaangażowanie w działania twórcze - zarówno formalne, jak i nieformalne - może stanowić cenny element rozwoju człowieka, dobrostanu psychospołecznego oraz zdrowia psychicznego.

Zrozumienie zdrowia psychicznego w sztuce

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie psychiczne jako stan, w którym człowiek realizuje swój potencjał, radzi sobie z codziennymi

stresami życia, pracuje produktywnie i wnosi wkład w życie swojej społeczności. W tym ujęciu zdrowie psychiczne nie oznacza jedynie braku zaburzeń, lecz **dynamiczną równowagę** zasobów emocjonalnych, psychologicznych i społecznych. W kontekście działalności artystycznej na tę równowagę mogą wpływać zarówno specyficzne wyzwania, jak i możliwości. Do wyzwań należą między innymi nieregularne dochody, publiczna ekspozycja czy niepewność zatrudnienia. Z kolei do czynników wspierających dobrostan można zaliczyć możliwość znaczącego wyrażania siebie, uzyskiwania uznania oraz budowania poczucia przynależności.

Do najczęstszych problemów zdrowia psychicznego, które mogą dotyczyć osób działających w sektorze sztuki, należą **depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia ze spektrum choroby afektywnej dwubiegunowej oraz psychozy**. Nie zawsze muszą one przyjmować formę formalnej diagnozy. Niektóre osoby zamiast tego opisują swoje doświadczenia jako „wypalenie", „przytłoczenie" czy „poczucie utknięcia w miejscu". W przypadku młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym dodatkowy wpływ na dobrostan emocjonalny mogą mieć doświadczenia wykluczenia społecznego, przemocy rówieśniczej, brak dostępnych i dostosowanych możliwości uczestnictwa w kulturze czy przeciążenie sensoryczne.

Dla ekspertów sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjalistów zdrowia psychicznego (MH) kluczowym przesłaniem jest świadomość, że **potencjał twórczy i podatność na trudności psychiczne mogą współistnieć**. Sama praktyka artystyczna nie jest przyczyną chorób psychicznych, jednak środowisko artystyczne może stać się miejscem, w którym cierpienie psychiczne jest albo pogłębiane przez niebezpieczne i

niewspierające warunki, albo odpowiednio zaopiekowane i przekształcane dzięki bezpiecznemu, wspierającemu otoczeniu. Jak podsumowują Clift i Camic (2016) oraz Fancourt i Finn (2019), liczne badania wskazują, że **uczestnictwo w działaniach artystycznych może wspierać profilaktykę zdrowia psychicznego**, proces zdrowienia oraz integrację społeczną, pod warunkiem że środowiska i programy artystyczne są projektowane w sposób świadomy, bezpieczny i inkluzywny.

Bariery dla włączenia społecznego

Mimo że sztuka może być potężnym narzędziem wspierającym dobrostan, wiele osób pracujących lub pragnących pracować w sektorze kultury i przemysłów kreatywnych napotyka istotne bariery, które mogą wpływać zarówno na ich zdrowie psychiczne, jak i możliwość pełnego uczestnictwa na równych zasadach. Bariery te nie dotyczą wyłącznie osób uznawanych za „szczególnie narażone" - często są one wpisane w sposób organizacji sektora oraz w dominujące wyobrażenia o sukcesie.

- **Stres związany z występami i presja twórcza**
  Praca artystyczna często wiąże się z publiczną oceną: przesłuchaniami, premierami, wystawami, konkursami grantowymi czy obecnością w mediach społecznościowych. Może to generować silny lęk przed oceną oraz nadmierny krytycyzm wobec samego siebie („Nigdy nie jestem wystarczająco dobry/a"). W przypadku młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym presja ta może być dodatkowo wzmacniana przez uwewnętrznione stereotypy oraz wcześniejsze doświadczenia niepowodzeń w szkole lub systemie wsparcia społecznego. Jeśli informacje zwrotne są zbyt surowe, niejasne lub upokarzające,

przestrzenie artystyczne mogą szybko stać się miejscem niepewności i zagrożenia zamiast wsparcia.

- **Praca freelancerska i niepewność ekonomiczna**
  Znaczna część pracy w sektorze kultury opiera się na działalności freelancerskiej, projektowej lub krótkoterminowych zleceniach. Dochody są nieregularne, umowy krótkie, a dostęp do zabezpieczeń społecznych ograniczony. Dla każdego taka sytuacja może być źródłem stresu i obaw o przyszłość. W przypadku młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym dodatkowym wyzwaniem może być poruszanie się wśród skomplikowanych umów, faktur, zasad przyznawania świadczeń czy nagłych przerw pomiędzy projektami bez odpowiedniego wsparcia. Obawa przed utratą świadczeń związanych z niepełnosprawnością lub dostępu do kluczowych usług wsparcia może zniechęcać do podejmowania nowych możliwości zawodowych, nawet wtedy, gdy dana osoba posiada talent i motywację.
- **Izolacja i rozproszenie środowiska pracy**
  Artyści często pracują samodzielnie lub w niewielkich, tymczasowych zespołach. Okresy prób bywają intensywne, lecz krótkotrwałe, po czym następują dłuższe okresy ograniczonego kontaktu z innymi osobami. Taki rytm pracy może prowadzić do poczucia izolacji, szczególnie u osób doświadczających lęku społecznego, trudności komunikacyjnych lub wykluczenia w innych obszarach życia. Młodzi artyści z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym często korzystają ze wsparcia rodziny, opiekunów lub usług wspomagających w zakresie transportu czy organizacji codziennych działań. Jeśli wsparcie to nie jest dostosowane do

harmonogramów działań artystycznych, uczestnictwo w kulturze może zostać łatwo przerwane lub ograniczone.

- **Lęk, wypalenie i zmęczenie emocjonalne**
  Połączenie presji twórczej, niepewności ekonomicznej i izolacji może prowadzić do podwyższonego poziomu lęku, wypalenia zawodowego oraz wyczerpania emocjonalnego. Artyści często mają poczucie, że muszą być stale dostępni, korzystać z każdej pojawiającej się okazji oraz nieustannie się rozwijać i zmieniać, aby pozostać widocznymi w środowisku. W środowiskach inkluzywnych także eksperci sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjaliści zdrowia psychicznego (MH) mogą doświadczać przeciążenia emocjonalnego, szczególnie gdy odpowiadają za dobrostan wielu osób bez odpowiedniego wsparcia organizacyjnego lub superwizji. Brak jasnych granic, wspólnych procedur oraz czasu na refleksję zwiększa ryzyko wypalenia zarówno wśród uczestników działań, jak i członków zespołu.
- **Stygmatyzacja i brak zrozumienia**
  Oprócz czynników strukturalnych poważną barierą pozostaje stygmatyzacja związana ze zdrowiem psychicznym. Niektóre osoby obawiają się, że ujawnienie diagnozy lub prośba o wsparcie sprawi, że będą postrzegane jako „problematyczne", „niezbyt wiarygodne" lub „niewystarczająco profesjonalne". Inni uwewnętrzniają negatywne stereotypy i odczuwają wstyd związany z przeżywanymi trudnościami. W przypadku młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym może pojawić się podwójna stygmatyzacja - związana zarówno z niepełnosprawnością, jak i zdrowiem psychicznym. Jeżeli organizacje nie podejmują otwartej rozmowy na temat zdrowia psychicznego,

osoby potrzebujące wsparcia mogą ukrywać swoje trudności aż do momentu kryzysu lub całkowicie rezygnować z pojawiających się możliwości rozwoju.

Opisane bariery pokazują, że zdrowie psychiczne w sektorze sztuki nie może być traktowane wyłącznie jako kwestia indywidualna. Praktyka oparta na prawach człowieka i zasadach włączenia społecznego wymaga, aby organizacje kulturalne rozpoznawały te systemowe wyzwania, otwarcie o nich rozmawiały oraz projektowały warunki pracy, systemy wsparcia i oczekiwania w taki sposób, aby chronić zdrowie psychiczne, a nie je osłabiać. Dotyczy to wszystkich artystów, w tym młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym.



Rysunek 11. Kobieta mentoruje swojej uczennicy w pracowni artystycznej, wskazując na kartę pracy leżącą na stole. Zajęcia odbywają się obok tablicy w kreatywnej przestrzeni edukacyjnej. © Antoni Shkraba Studio, Pexels.

Szanse dla włączenia społecznego

Sztuka oferuje transformujące ramy zarówno dla procesu zdrowienia psychicznego, jak i rozwoju zawodowego. Dowody płynące z europejskich

inicjatyw społecznych i kulturalnych pokazują, że regularne uczestnictwo w działaniach artystycznych wzmacnia dobrostan, poczucie więzi społecznych oraz odporność psychiczną (Fancourt i Finn, 2019).

Sztuka może stanowić **skuteczną drogę do zdrowienia**. Dzięki twórczej ekspresji osoby mogą na nowo interpretować własne doświadczenia, odkrywać nowe perspektywy oraz odnajdywać osobiste znaczenie i sens. Projekty realizowane we współpracy z innymi dodatkowo wzmacniają ten proces - wsparcie rówieśnicze sprzyja rozwijaniu empatii, ogranicza poczucie izolacji oraz buduje poczucie przynależności do społeczności.

Poza rozwojem osobistym sztuka pełni również funkcję narzędzia rzecznictwa. Wystawy, spektakle i inne formy prezentacji artystycznej mogą przeciwdziałać stygmatyzacji, dając każdej osobie możliwość wyrażenia własnego głosu i przedstawienia swojej perspektywy. Oprócz funkcji terapeutycznych i społecznych sztuka stanowi również szansę zawodową. Wspieranie włączenia społecznego w sektorze kultury wymaga uznania prawa wszystkich osób do rozwijania trwałej i satysfakcjonującej kariery artystycznej. Oznacza to równy dostęp do zamówień artystycznych, rezydencji twórczych, programów finansowania oraz profesjonalnej reprezentacji. Organizacje kulturalne mogą odgrywać kluczową rolę w tym procesie poprzez wdrażanie inkluzywnych praktyk rekrutacyjnych, programów mentoringowych oraz systemów wsparcia dostosowanych do różnorodnych potrzeb uczestników.

Wreszcie, partnerstwa międzysektorowe łączące instytucje kultury i organizacje działające w obszarze zdrowia psychicznego pokazują, w jaki sposób sztuka może wspierać zarówno proces zdrowienia, jak i rozwój zawodowy. Łącząc dobrostan psychiczny z włączeniem zawodowym, takie inicjatywy dowodzą, że praktyka artystyczna może być wartościową,

wzmacniającą i długofalowo zrównoważoną ścieżką rozwoju zarówno dla jednostek, jak i całych społeczności.

Bezpieczne i świadome wpływu traumy przestrzenie twórcze

Bezpieczeństwo jest fundamentem włączenia społecznego. Podejście uwzględniające wpływ traumy (trauma-informed approach) opiera się na założeniu, że wiele osób - artystów, pracowników oraz odbiorców kultury - mogło doświadczyć w swoim życiu trudnych lub przytłaczających wydarzeń (traumy), nawet jeśli nigdy o nich nie mówi. Zamiast próbować ustalać, „kto doświadczył traumy", podejście to koncentruje się na tworzeniu środowiska, które jest możliwie bezpieczne, przewidywalne i wzmacniające poczucie sprawczości, a jednocześnie minimalizuje ryzyko ponownego doświadczania skutków traumy (retraumatyzacji) (SAMHSA, 2014; Sweeney i in., 2018).

Podejście świadome wpływu traumy często opisuje się za pomocą tzw. „czterech R":

- **Realise** - uświadomienie sobie powszechnego wpływu traumy oraz możliwych ścieżek zdrowienia.
- **Recognise** - rozpoznawanie oznak traumy u uczestników, pracowników oraz w funkcjonowaniu organizacji.
- **Respond** - reagowanie poprzez włączanie wiedzy o traumie do polityk, procedur i codziennych interakcji.
- **Resist re-traumatisation** - przeciwdziałanie retraumatyzacji poprzez unikanie praktyk odtwarzających poczucie bezsilności, upokorzenia lub nagłej utraty kontroli.

W środowiskach twórczych zasady te przekładają się na kilka praktycznych obszarów działania:

- **Wybór i świadoma zgoda** - Uczestnicy otrzymują informacje o planowanych działaniach w prostym i dostępnym języku, obejmujące m.in. tematykę zajęć, poziom ekspozycji czy sposób wykorzystania materiałów wizualnych. Mogą samodzielnie decydować o udziale w konkretnych ćwiczeniach, wybierać stopień swojej widoczności (np. występ na scenie, działania za kulisami lub anonimowy wkład) oraz zmienić zdanie bez obawy o negatywne konsekwencje. Zgoda nie jest jednorazowym działaniem - wraca się do niej na kluczowych etapach procesu, np. przed publikacją prac w internecie lub ich udostępnieniem mediom.
- **Przewidywalność i przejrzystość** - Spotkania mają jasno określoną strukturę i ramy czasowe. Osoby prowadzące wyjaśniają, co będzie się działo w kolejnych etapach, ile czasu zajmą poszczególne działania oraz jakiego rodzaju informacje zwrotne lub dyskusje są planowane. Elementy zaskoczenia stosowane są ostrożnie, a wszelkie potencjalnie trudne lub emocjonalnie obciążające treści (np. dotyczące przemocy, śmierci czy dyskryminacji) są wcześniej sygnalizowane uczestnikom.
- **Regulacja emocji i techniki ugruntowania** - Działania twórcze uwzględniają proste strategie pomagające uczestnikom rozpoznawać i regulować poziom pobudzenia emocjonalnego. Mogą to być krótkie ćwiczenia oddechowe, rozciąganie, przerwy sensoryczne lub krótkie zadania artystyczne wspierające koncentrację i poczucie bezpieczeństwa na początku i końcu zajęć. W przestrzeni dostępne jest spokojne miejsce lub strefa wyciszenia

(„time-out space”), z której można korzystać w dowolnym momencie. Korzystanie z niej jest traktowane jako naturalny element dbania o siebie, a nie powód do stygmatyzacji.

- **Relacje rówieśnicze i wzajemny szacunek** - Zasady funkcjonowania grupy są tworzone wspólnie z uczestnikami. Mogą obejmować ustalenia takie jak:
    - słuchamy siebie nawzajem bez przerywania,
    - nie ma obowiązku dzielenia się osobistymi doświadczeniami,
    - nie wyśmiewamy innych i nie rozpowszechniamy plotek.

Osoby prowadzące modelują pełne szacunku sposoby komunikacji i aktywnie reagują na wszelkie przejawy zawstydzania, wykluczania lub dyskryminacji.

Badania z zakresu sztuki i zdrowia psychicznego wskazują, że stosowanie zasad podejścia świadomego wpływu traumy zwiększa prawdopodobieństwo tworzenia przestrzeni sprzyjających bezpieczeństwu psychicznemu, zaangażowaniu oraz procesowi zdrowienia, szczególnie w przypadku osób, które doświadczyły trudnych wydarzeń życiowych lub żyją z długotrwałymi problemami zdrowia psychicznego (Hopper i in., 2010; Sweeney i in., 2018; Fancourt i Finn, 2019). W przypadku młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym praktyka artystyczna uwzględniająca wpływ traumy może stanowić kluczową różnicę pomiędzy środowiskiem odbieranym jako przytłaczające i nieprzewidywalne a przestrzenią, która wspiera budowanie zaufania, swobodne eksperymentowanie twórcze oraz długofalowe uczestnictwo. Takie podejście zakłada również świadomość, że uczestnicy mogą nosić w sobie niewidoczne doświadczenia cierpienia lub trudności emocjonalnych.

Dlatego organizatorzy i osoby prowadzące działania artystyczne powinny dążyć do tworzenia środowisk, które minimalizują ryzyko retraumatyzacji.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Poniższe aktywności zostały zaprojektowane w celu pogłębienia wiedzy uczestników na temat włączania zdrowia psychicznego do działań artystycznych, a także rozwijania autorefleksji, empatii i praktycznych kompetencji.

Ćwiczenie nr 1: Karta Bezpiecznej Przestrzeni Twórczej

Cel: Budowanie wspólnych wartości związanych z bezpieczeństwem emocjonalnym i włączeniem społecznym w środowiskach twórczych oraz edukacyjnych.
Metoda: Praca grupowa (stacjonarnie lub online). Uczestnicy wspólnie opracowują „Kartę Bezpiecznej Przestrzeni Twórczej", która określa emocjonalne i praktyczne warunki niezbędne do tego, aby każda osoba w grupie mogła czuć się bezpiecznie, szanowana i doceniana.
Czas trwania: 45-60 minut.
Materiały: arkusz flipchartu lub cyfrowa tablica (np. Miro, Jamboard, Padlet), markery lub cyfrowe narzędzia do pisania, karteczki samoprzylepne (papierowe lub wirtualne).
Instrukcja:

- **Krok 1:** W małych grupach porozmawiajcie o tym, co sprawia, że ludzie czują się bezpiecznie lub niebezpiecznie w przestrzeniach twórczych.
- **Krok 2:** Każda grupa przygotowuje listę 5-6 najważniejszych zasad (np. poufność, możliwość wyboru, empatia, szacunek).

- **Krok 3:** Grupy prezentują swoje pomysły i wspólnie łączą je w jedną zbiorową „Kartę Bezpiecznej Przestrzeni Twórczej".
- **Krok 4:** Osoba prowadząca zwraca uwagę na to, w jaki sposób opracowana karta może wspierać tworzenie inkluzywnych środowisk artystycznych dla młodych artystów z niepełnosprawnościami. Po zakończeniu ćwiczenia można przeprowadzić krótką refleksję na temat tego, w jaki sposób poczucie bezpieczeństwa sprzyja kreatywności oraz podejmowaniu twórczego ryzyka.

Ćwiczenie nr 2: Mapa Podróży Artysty

Cel: Zrozumienie, w jaki sposób wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym oraz proces zdrowienia mogą wpływać na twórczą drogę artysty i jego możliwości rozwoju zawodowego.
Metoda: Praca w małych grupach - ćwiczenie refleksyjne połączone z tworzeniem wizualnej mapy.
Czas trwania: 60 minut.
Materiały: duże arkusze papieru lub cyfrowe płótno/tablica online, kolorowe pisaki lub narzędzia do rysowania, opcjonalnie materiały do tworzenia kolaży lub grafiki cyfrowe.
Instrukcja:

- **Krok 1:** Każda grupa tworzy wizualną „Mapę Podróży Artysty" przedstawiającą historię artysty (rzeczywistego lub fikcyjnego), który doświadcza trudności związanych ze zdrowiem psychicznym. Na mapie należy uwzględnić następujące kluczowe elementy: wyzwanie, wsparcie, punkt zwrotny, wzmocnienie poczucia sprawczości, szansa lub możliwość rozwoju.
- **Krok 2:** Na forum grupy omówcie, jakie czynniki wspierały rozwój artysty, a jakie go utrudniały.

- **Krok 3:** Przeanalizujcie wspólnie najczęściej pojawiające się wzorce dotyczące wsparcia i barier, zwracając szczególną uwagę na rolę empatii, sieci wsparcia oraz praktyk sprzyjających włączeniu społecznemu.

Ćwiczenie nr 3: Ugruntowanie poprzez sztukę (praktyka autorefleksji)

Cel: Umożliwienie uczestnikom osobistego doświadczenia ugruntowania i samoregulacji poprzez twórczą ekspresję oraz refleksję nad tym, w jaki sposób podobne techniki mogą wspierać artystów doświadczających dystresu emocjonalnego.
Metoda: indywidualna aktywność wykonywana samodzielnie, po której następuje opcjonalne prowadzenie dziennika refleksji lub krótkie omówienie doświadczeń.
Czas trwania: 25-35 minut.
Materiały: podstawowe materiały plastyczne (np. papier, ołówki, pastele lub farby akwarelowe), spokojna przestrzeń do pracy, opcjonalnie delikatna muzyka w tle, notatnik lub cyfrowy dziennik refleksji.
Instrukcja:

- **Krok 1: Przygotowanie przestrzeni -** Znajdź spokojne miejsce, w którym będziesz mógł/mogła pracować bez zakłóceń przez około pół godziny. Przygotuj wszystkie potrzebne materiały tak, aby były łatwo dostępne.

- **Krok 2: Rozpoczęcie od ugruntowania -** Weź trzy powolne, spokojne oddechy. Skieruj uwagę na swoje ciało - zauważ stopy oparte o podłoże, dłonie spoczywające w wygodnej pozycji oraz rytm własnego oddechu.

- **Krok 3: Proces twórczy –** Korzystając z wybranych materiałów, stwórz abstrakcyjny obraz lub formę, która symbolizuje dla Ciebie stabilność, bezpieczeństwo lub równowagę. Nie istnieje poprawny ani błędny sposób wykonania tego zadania. Skup się raczej na kolorach, rytmie, kształtach i ruchu niż na efekcie artystycznym czy estetyce pracy.

- **Krok 4: Refleksja –** Po zakończeniu przyjrzyj się swojej pracy i odpowiedz pisemnie na poniższe pytania:

    - Jakie odczucia fizyczne lub emocje zauważyłem/-am podczas tworzenia?
    - Jakie elementy pracy sprawiają, że czuję się bardziej ugruntowany/-a, spokojny/-a lub bezpieczny/-a?
    - W jaki sposób podobna aktywność mogłaby pomóc artystom w chwilach lęku, stresu lub przytłoczenia?

- **Krok 5: Zakończenie –** Weź jeszcze jeden głęboki oddech, delikatnie się przeciągnij i zauważ wszelkie oznaki spokoju, skupienia lub odprężenia, które mogły pojawić się podczas ćwiczenia.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Zwiększanie świadomości na temat wyzwań, z jakimi mogą mierzyć się osoby doświadczające trudności związanych ze zdrowiem psychicznym w sektorze kultury i sztuki, pozwala ekspertom sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjalistom zdrowia psychicznego (MH) skuteczniej wspierać rozwój kompetencji młodych artystów z niepełnosprawnościami. Dzięki temu możliwe jest zapobieganie

przeciążeniu emocjonalnemu, wypaleniu oraz innym formom dystresu psychicznego. W tym kontekście inteligencja emocjonalna, umiejętności komunikacyjne, elastyczność oraz zdolność do współpracy stają się kluczowymi narzędziami wspierającymi dobrostan psychiczny młodych artystów i wzmacniającymi ich rozwój twórczy.

Kiedy eksperci CCS i specjaliści MH wdrażają zasady przedstawione w tym module, przyczyniają się do tworzenia środowisk, w których młodzi artyści mogą bezpiecznie eksplorować swoją tożsamość, kreatywność i odporność psychiczną. Uznanie, że podatność emocjonalna nie ogranicza potencjału artystycznego, pozwala osobom wspierającym rozwój artystów przekształcać postrzegane ograniczenia w możliwości rozwoju. Takie podejście sprzyja budowaniu autonomii, pewności siebie oraz sprawczości artystycznej młodych twórców.

Przedstawione w module podejścia oparte na świadomości wpływu traumy oraz wspieraniu procesu zdrowienia pomagają projektować psychologicznie bezpieczne przestrzenie twórcze - takie jak pracownie, sale prób czy warsztaty edukacyjne - w których regulacja emocji, świadoma zgoda i możliwość dokonywania wyborów są integralną częścią codziennej praktyki. Gdy młodzi artyści doświadczają zaufania, akceptacji i uznania, zwiększa się ich gotowość do podejmowania twórczego ryzyka, współpracy z innymi oraz autentycznego wyrażania siebie.

Interdyscyplinarna współpraca między ekspertami CCS a specjalistami MH dodatkowo wspiera ciągłość procesu wsparcia i włączenia społecznego, łącząc edukację artystyczną z troską o dobrostan psychiczny. Wspólne planowanie działań, wsparcie rówieśnicze oraz refleksyjna superwizja mogą ograniczać ryzyko rezygnacji z udziału w programach artystycznych i sprzyjać długofalowemu zaangażowaniu uczestników.

Ostatecznie moduł ten przyczynia się do budowania bardziej inkluzywnego, empatycznego i odpornego ekosystemu kreatywnego, w którym młodzi artyści z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym nie są biernymi odbiorcami wsparcia, lecz aktywnymi współtwórcami życia kulturalnego - cenionymi zarówno za swoje zdolności artystyczne, jak i za swój potencjał oraz wkład jako ludzie.

Dodatkowe materiały

- WHO - What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? (Scoping review, 2019): Obszerna synteza ponad 3000 badań pokazująca, w jaki sposób uczestnictwo w działaniach artystycznych wspiera profilaktykę, promocję zdrowia oraz leczenie problemów zdrowia psychicznego. Stanowi jedno z najważniejszych źródeł naukowych uzasadniających wykorzystanie sztuki i działań twórczych w praktyce wspierającej dobrostan.
- CARE - Culture for Mental Health (EU project / practice examples): Paneuropejski projekt prezentujący przykłady łączenia kultury z działaniami wspierającymi zdrowie psychiczne na poziomie społeczności lokalnych. Stanowi wartościowe źródło studiów przypadku oraz modeli działań możliwych do wykorzystania podczas organizacji festiwali, pracy z młodzieżą czy inicjatyw środowiskowych.
- Creative Health & Wellbeing: Case studies (Arts Council England): Bogata baza brytyjskich studiów przypadku pokazujących, w jaki sposób działania artystyczne są integrowane z projektami dotyczącymi zdrowia i dobrostanu, m.in. poprzez współpracę z systemem ochrony zdrowia (NHS) czy programy społeczne. Materiał dostarcza praktycznych inspiracji możliwych do adaptacji w lokalnych warunkach.

- Culture Health & Wellbeing Alliance - Toolkits, guidance, and factsheets: Praktyczne materiały dotyczące współtworzenia projektów, metod ewaluacji, tworzenia trwałych modeli działania oraz wykorzystania sztuki w działaniach społecznych i zdrowotnych. Szczególnie przydatne przy projektowaniu długofalowych programów oraz budowaniu partnerstw międzysektorowych.
- Stephen Fry: The Secret Life of the Manic Depressive (BBC documentary): Znany i ceniony film dokumentalny przedstawiający doświadczenia osób żyjących z chorobą afektywną dwubiegunową oraz zaburzeniami ze spektrum cyklotymii. Pokazuje związki między życiem twórczym a zdrowiem psychicznym w sposób empatyczny i pozbawiony sensacyjności. Może stanowić dobry punkt wyjścia do rozmów o stygmatyzacji, ujawnianiu diagnozy oraz wsparciu społecznym.
- Yayoi Kusama - press profiles/interviews (Guardian, Tate, and profile pieces): Powszechnie przywoływany przykład artystki, której praktyka twórcza jest ściśle związana z osobistymi doświadczeniami dotyczącymi zdrowia psychicznego oraz korzystania z opieki psychiatrycznej. Jej historia może być inspiracją do dyskusji na temat sprawczości artystycznej, budowania tożsamości twórczej oraz znaczenia wsparcia instytucjonalnego dla osób z doświadczeniem kryzysów psychicznych.

Bibliografia

- Clift, S., & Camic, P. M. (Eds.). (2016). *Oxford textbook of creative arts, health, and wellbeing: International perspectives on practice, policy, and research*. Oxford University Press.

- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization, Regional Office for Europe. https://www.who.int/publications/i/item/9789289054553
- Hopper, E. K., Bassuk, E. L., & Olivet, J. (2010). Shelter from the storm: Trauma-informed care in homelessness services settings. *The Open Health Services and Policy Journal, 3*, 80-100. https://doi.org/10.2174/1874924001003010080
- Kaufman, J. C. (2001). *The Sylvia Plath effect: Mental illness in poets*. *Journal of Creative Behavior, 35*(1), 37-50.
- Sawyer, R. K., & Henriksen, D. (2023). *Explaining Creativity: The Science of Human Innovation* (3rd edn). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780197747537.001.0001
- Selçuk Acar, H., Tadik, H., Myers, D., Sman, C., & Uysal, R. (2020). *Creativity and well-being: A meta-analysis. Journal of Creative Behavior*, 55(3), 738-751**.** https://doi.org/10.1002/jocb.485
- Simonton, D. K. (2014). *The mad-genius paradox: Can creative people be more mentally ill?* Psychology Press.
- SAMSHA - Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach*. U.S. Department of Health and Human Services. https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884
- Sweeney, A., Clement, S., Filson, B., & Kennedy, A. (2016). Trauma-informed mental healthcare in the UK: What is it and how can we further its development? *Mental Health Review Journal, 21*(3), 174-192. https://doi.org/10.1108/MHRJ-01-2016-0002

Co-funded by the European Union

- Taniguchi, Y., Costa, O., Ortega, A. et al. (2025). *Personal growth through navigating the world as an artist: a qualitative study of the impact of creativity camp on adolescents with depression*. Child Adolescence Psychiatry Ment Health 19, 38 (2025). https://doi.org/10.1186/s13034-025-00893-6

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. W środowiskach twórczych opartych na podejściu uwzględniającym wpływ traumy osoby prowadzące powinny przede wszystkim identyfikować osoby, które doświadczyły traumy, aby odpowiednio dostosować działania.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Stygmatyzacja związana ze zdrowiem psychicznym może zniechęcać artystów (w tym młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym) do proszenia o wsparcie, co może zwiększać ryzyko wycofania się z aktywności lub wystąpienia kryzysu.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Które stwierdzenie najlepiej odzwierciedla współczesne rozumienie zdrowia psychicznego w sztuce?

- Trudności związane ze zdrowiem psychicznym ograniczają zdolność jednostki do skutecznego tworzenia sztuki.

- Ekspresja artystyczna i zdrowie psychiczne są całkowicie niezależnymi obszarami doświadczenia.
- Potencjał twórczy może współistnieć z podatnością na trudności psychiczne, jeśli osoba funkcjonuje we wspierającym środowisku.

4. Która z poniższych kwestii stanowi jedną z najważniejszych barier dla włączenia społecznego artystów doświadczających problemów zdrowia psychicznego?

- Elastyczne formy uczestnictwa i otwarta komunikacja.
- Stygmatyzacja i brak zrozumienia w środowiskach artystycznych.
- Dostęp do różnorodnych form ekspresji artystycznej.

5. Który z poniższych przykładów pokazuje, w jaki sposób sztuka może wspierać włączenie społeczne?

- Wykorzystywanie wystaw i wydarzeń artystycznych do zwiększania świadomości społecznej i przełamywania stereotypów.
- Ograniczanie publicznej obecności artystów doświadczających trudności emocjonalnych.
- Zastępowanie profesjonalnej działalności artystycznej wyłącznie zajęciami terapeutycznymi.

Moduł 09

Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - arteterapia

Co-funded by the European Union

MODUŁ 09: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy – arteterapia

Cele edukacyjne

Ten moduł przedstawia podstawy, metody i zastosowania arteterapii, ze szczególnym uwzględnieniem jej znaczenia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym. Stanowi wprowadzenie do zagadnienia, pomagając zrozumieć, w jaki sposób teoria, metodologia i narzędzia praktyczne wzajemnie się uzupełniają i tworzą spójną całość.

Po ukończeniu tego modułu będziesz potrafić:

- **wyjaśnić** teoretyczne i historyczne podstawy arteterapii oraz jej znaczenie dla dobrostanu emocjonalnego i relacyjnego;
- **identyfikować i oceniać**, w jaki sposób różne formy działań artystycznych (wizualne, dotykowe i cyfrowe) mogą być wykorzystywane jako narzędzia terapeutyczne dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym;
- **rozumieć**, w jaki sposób interwencje oparte na sztuce są projektowane w celu wspierania ekspresji, samoświadomości, autonomii oraz budowania relacji społecznych;
- **poznać** zasady monitorowania i ewaluacji efektów działań arteterapeutycznych z wykorzystaniem wskaźników jakościowych i ilościowych oraz rozwijać umiejętność refleksji nad własną praktyką w celu jej ciągłego doskonalenia.

Co-funded by
the European Union

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Wprowadzenie do arteterapii

Arteterapia jest dyscypliną psychoterapeutyczną wykorzystującą twórczość artystyczną jako podstawowy sposób wyrażania siebie, komunikacji oraz przetwarzania emocji. Łączy elementy psychologii, sztuk wizualnych, neuronauki oraz wiedzy o rozwoju człowieka, wspierając dobrostan, kształtowanie tożsamości i budowanie relacji interpersonalnych. Chociaż sztuka od wieków pełniła w różnych kulturach funkcje symboliczne i uzdrawiające, arteterapia jako odrębny zawód i obszar praktyki wykształciła się dopiero w połowie XX wieku pod wpływem nurtów psychoanalitycznych, humanistycznych oraz terapii przez sztukę (Malchiodi, 2012).

Jednym z podstawowych założeń arteterapii jest przekonanie, że sam **proces twórczy ma wartość terapeutyczną**, niezależnie od poziomu umiejętności artystycznych czy estetycznej jakości powstałego dzieła. Edith Kramer (1958) określała to jako uzdrawiający potencjał procesu twórczego, podkreślając, że manipulowanie materiałami, dokonywanie wyborów oraz nadawanie zewnętrznej formy wewnętrznym doświadczeniom wspierają organizację emocjonalną i integrację ego. Podobnie Margaret Naumburg (1978) postrzegała spontaniczną twórczość jako formę „symbolicznej mowy", umożliwiającej wyrażenie myśli i uczuć, które nie zawsze są jeszcze dostępne w języku werbalnym. Jest to szczególnie istotne dla osób z różnicami w sposobie komunikowania się, mających za sobą doświadczenia traumatyczne lub funkcjonujących z ograniczeniami poznawczymi.

Arteterapia opiera się na przekonaniu, że obrazy i działania twórcze mogą zawierać osobiste, relacyjne i emocjonalne znaczenia. Poprzez rysunek, malarstwo, kolaż, rzeźbę, media cyfrowe czy techniki mieszane uczestnicy mogą nadawać materialną formę swoim przeżyciom w sposób bezpieczny, namacalny i możliwy do modyfikowania. Taka zewnętrzna reprezentacja doświadczeń tworzy psychologiczny dystans, który sprzyja refleksji, lepszemu rozumieniu własnych emocji oraz ich regulacji. Waller (1991) zwraca uwagę na terapeutyczne znaczenie relacji trójstronnej pomiędzy uczestnikiem, dziełem artystycznym i terapeutą. Powstała praca staje się wówczas pośrednikiem, dzięki któremu możliwe jest eksplorowanie emocji bez nadmiernego przeciążania osoby uczestniczącej w procesie.

Współczesne badania naukowe potwierdzają skuteczność arteterapii w pracy z różnorodnymi grupami odbiorców. Wykazano, że twórcza ekspresja aktywizuje sieci neuronalne związane z regulacją emocji, integracją sensoryczną oraz redukcją stresu (Hass-Cohen i Carr, 2008). Wyniki te są zgodne z wieloletnimi obserwacjami klinicznymi wskazującymi, że kontakt z materiałami plastycznymi oraz zaangażowanie wzrokowe i dotykowe mogą pomagać w regulowaniu poziomu pobudzenia, szczególnie u osób z nadwrażliwością sensoryczną lub trudnościami w komunikacji werbalnej.

Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (ID) oraz o profilu neuroatypowym arteterapia stanowi dostępną, elastyczną i wzmacniającą formę wsparcia terapeutycznego. Badania Schweizera, Knortha i Spreena (2020) wykazały, że arteterapia wspiera ekspresję emocjonalną, aktywne uczestnictwo oraz pozytywny obraz siebie u osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez oferowanie niewerbalnych i opartych na doświadczeniach sensorycznych sposobów komunikacji. Podobnie Coholic i Eys (2016) wskazują, że kreatywne, wielozmysłowe interwencje pomagają

młodym osobom z różnicami rozwojowymi rozpoznawać i wyrażać emocje, rozwijać samoświadomość oraz budować zaufanie w relacjach z innymi.

Arteterapia wspiera również **sprawczość, autonomię i rozwój tożsamości**. Otwarty charakter materiałów i technik artystycznych daje uczestnikom możliwość dokonywania wyborów, eksperymentowania i wyrażania własnej indywidualności, wzmacniając poczucie autorstwa i skuteczności działania. Jest to szczególnie ważne w praktyce afirmującej neuroróżnorodność, która uznaje indywidualne sposoby odbierania świata, komunikowania się i przetwarzania informacji za pełnoprawne i wartościowe formy funkcjonowania (Malchiodi, 2020). Poprzez twórczą eksplorację uczestnicy mogą budować własne narracje wizualne, rozwijać poczucie tożsamości oraz wzmacniać przekonanie o swoim wpływie na otoczenie.

Oprócz korzyści indywidualnych arteterapia wspiera również budowanie relacji społecznych. Wspólna przestrzeń twórcza stwarza okazje do współregulacji emocjonalnej, zaangażowania społecznego i współpracy. Kluczową rolę odgrywa tu uważna obecność terapeuty, jego empatia oraz wrażliwość na sygnały niewerbalne, które pomagają budować atmosferę zaufania i bezpieczeństwa emocjonalnego (McNiff, 2004). Ponadto prace artystyczne mogą pełnić funkcję pomostu komunikacyjnego pomiędzy uczestnikami, rodzinami, opiekunami i specjalistami, wspierając wzajemne zrozumienie oraz procesy włączenia społecznego.

Arteterapia jest dynamiczną i opartą na dowodach naukowych metodą pracy wykorzystującą kreatywność jako narzędzie wspierające rozwój emocjonalny, poznawczy, społeczny i sensoryczny. Jej elastyczność oraz możliwość korzystania z wielu form ekspresji sprawiają, że jest szczególnie skuteczna dla osób, których doświadczenia i style komunikacji nie są w

pełni wspierane przez tradycyjne terapie oparte wyłącznie na rozmowie. Włączanie metod arteterapeutycznych do środowisk edukacyjnych, społecznych, kulturalnych i zdrowotnych przyczynia się nie tylko do poprawy dobrostanu jednostek, ale także do zwiększania ich uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym.

Tło historyczne i perspektywy teoretyczne

Historyczny rozwój arteterapii odzwierciedla połączenie psychologii, edukacji, sztuki oraz praktyk opartych na działaniach społecznościowych. Chociaż formalne ukształtowanie się tej dyscypliny nastąpiło w XX wieku, wykorzystywanie ekspresji wizualnej do celów emocjonalnych i symbolicznych było obecne w rytuałach kulturowych oraz praktykach uzdrawiających od wieków. Współczesna arteterapia opiera się na tej uniwersalnej ludzkiej zdolności do nadawania znaczeń poprzez obrazy i działania twórcze.

Dyscyplina ta została ugruntowana w połowie XX wieku dzięki dwóm głównym nurtom teoretycznym. Pierwszym z nich była **tradycja psychodynamiczna** reprezentowana przez pionierki arteterapii, takie jak Margaret Naumburg i Edith Kramer. Naumburg (1978) postrzegała spontaniczną ekspresję artystyczną jako formę komunikacji symbolicznej umożliwiającą dostęp do treści nieświadomych w sytuacjach, gdy komunikacja werbalna jest ograniczona. Kramer (1958) rozwinęła tę koncepcję, podkreślając „uzdrawiający potencjał procesu twórczego". Twierdziła, że sam akt tworzenia wspiera organizację emocjonalną, wzmacnia strukturę ego i rozwija poczucie sprawczości. Jej wpływowa koncepcja „trzeciej ręki" (third hand) opisuje subtelne wsparcie terapeuty,

który pomaga uczestnikowi wyrażać siebie bez narzucania własnych interpretacji.

Równolegle rozwijał się nurt określany jako **„sztuka jako terapia" (art-as-therapy)**, podkreślający terapeutyczne właściwości samej aktywności twórczej. Perspektywa ta przyczyniła się do rozszerzenia zastosowania arteterapii poza środowiska kliniczne oraz wzmocniła przekonanie, że tworzenie sztuki wspiera dobrostan, autonomię i rozwój kompetencji emocjonalnych w wielu grupach społecznych (Waller, 1991).

W Wielkiej Brytanii dziedzina ta rozwijała się dalej poprzez modele skoncentrowane na relacjach interpersonalnych i pracy grupowej. Opisana szczegółowo przez Waller (1991) **trójkątna relacja pomiędzy uczestnikiem, dziełem i terapeutą** stała się jednym z najważniejszych modeli teoretycznych wykorzystywanych do dziś. W tym ujęciu praca artystyczna jest aktywnym elementem procesu terapeutycznego, pośredniczącym w wyrażaniu emocji i refleksji nad doświadczeniami.

Od lat osiemdziesiątych XX wieku arteterapia rozwijała się również pod wpływem podejść **humanistycznych, poznawczo-behawioralnych, systemowych oraz społecznościowych**. Integracyjne modele terapeutyczne zaczęły uwzględniać różnorodność ludzkich potrzeb i postrzegać kreatywność jako drogę do wzmacniania sprawczości oraz samostanowienia (Domínguez Toscano, 2005). Współcześnie arteterapia funkcjonuje jako interdyscyplinarna dziedzina łącząca psychologię, edukację, studia nad niepełnosprawnością, praktykę społeczną oraz sztukę.

Najnowsze badania coraz częściej wykorzystują również wiedzę z zakresu **neuronauki i teorii przetwarzania sensorycznego**. Wskazują one, że zaangażowanie w działania dotykowe i wizualne może wspierać regulację

emocjonalną, funkcje wykonawcze oraz redukcję stresu, szczególnie u osób doświadczających trudności komunikacyjnych lub poznawczych (Schweizer, Knorth i Spreen, 2020). Wyniki te dostarczają naukowego potwierdzenia wieloletnich obserwacji klinicznych wskazujących, że arteterapia umożliwia wyrażanie doświadczeń w sposób wykraczający poza język werbalny.

Równolegle rozwój **podejść afirmujących neuroróżnorodność** wpłynął na zmianę sposobu postrzegania różnic poznawczych i komunikacyjnych. Obecnie są one rozumiane jako naturalne przejawy ludzkiej różnorodności. W tym kontekście arteterapia jest postrzegana jako elastyczne medium dostosowujące się do indywidualnych profili sensorycznych, wspierające alternatywne sposoby komunikacji oraz wzmacniające sprawczość i poczucie tożsamości osób z niepełnosprawnością intelektualną i o profilu neuroatypowym (Coholic i Eys, 2016).

Podsumowując, rozwój teorii arteterapii pokazuje przejście od dyscypliny silnie zakorzenionej w psychoanalizie do **pluralistycznej, interdyscyplinarnej praktyki** integrującej kreatywność, relacje interpersonalne, kontekst kulturowy oraz współczesną wiedzę naukową. To szerokie podejście stanowi fundament tworzenia inkluzywnych, dostępnych i skoncentrowanych na osobie form wsparcia w różnorodnych środowiskach.

Podejście skoncentrowane na osobie i afirmujące neuroróżnorodność

Arteterapia jest szczególnie dobrze dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym, ponieważ opiera się na niewerbalnych, sensorycznych i kreatywnych

formach ekspresji, które respektują różnorodne style komunikowania się. W podejściu skoncentrowanym na osobie terapeuta współtworzy przewidywalne, wspierające środowisko, w którym uczestnicy mogą swobodnie eksplorować materiały, podejmować własne decyzje i wyrażać siebie we własnym tempie. Podejście afirmujące neuroróżnorodność traktuje różnice poznawcze i neurologiczne jako naturalne przejawy ludzkiej różnorodności. W praktyce oznacza to dostosowywanie sposobów komunikacji, tempa pracy oraz wykorzystywanych materiałów do indywidualnych potrzeb sensorycznych i sposobów przetwarzania informacji przez każdą osobę. Arteterapia wspiera również procesy współregulacji emocjonalnej oraz integracji sensorycznej poprzez działania wykorzystujące dotyk, ruch i doświadczenia wielozmysłowe. Takie aktywności mogą pomagać regulować poziom pobudzenia oraz porządkować doświadczenia emocjonalne. Terapeuta unika interpretowania prac artystycznych bez zgody uczestnika, traktując priorytetowo znaczenia nadawane dziełu przez samą osobę tworzącą. Całościowo podejście to wspiera dobrostan psychiczny, autonomię i sprawczość, rozwój tożsamości, ekspresję emocjonalną.

Korzyści i mechanizmy zmiany

Badania wskazują na kilka kluczowych mechanizmów, dzięki którym arteterapia przynosi pozytywne efekty, w tym ekspresję i regulację emocji, rekonstruowanie osobistych narracji i doświadczeń, korygujące doświadczenia relacyjne, integrację sensoryczną poprzez działania angażujące dotyk i ruch, skupienie uwagi oraz zakotwiczenie w chwili obecnej, budowanie spójności i więzi społecznych w grupie. Do najczęściej obserwowanych rezultatów należą wzrost poczucia własnej wartości, rozwój bardziej adaptacyjnych zachowań, zmniejszenie poziomu lęku,

większe zaangażowanie w aktywności społeczne i twórcze oraz poprawa komunikacji. Skuteczność tych procesów zależy od takich czynników jak poczucie bezpieczeństwa, przewidywalność środowiska, uważne i dostrojone prowadzenie przez terapeutę oraz dostęp do odpowiednich materiałów twórczych.

Szanse w inkluzywnych kontekstach kulturowych

Arteterapia może przekształcać przestrzenie kultury - szkoły, muzea, centra społecznościowe i domy kultury - w bardziej dostępne i inkluzywne środowiska. Do najważniejszych możliwości należą zwiększanie widoczności artystów z niepełnosprawnością intelektualną, rozwijanie współpracy interdyscyplinarnej oraz organizowanie wystaw i wydarzeń społecznych przeciwdziałających stereotypom i wzmacniających poczucie przynależności. Nowoczesne narzędzia cyfrowe, takie jak tablety czy dostępne aplikacje kreatywne, dodatkowo poszerzają możliwości uczestnictwa i wspierają alternatywne formy twórczości, autorstwa oraz kuratorowania działań artystycznych.

Wyzwania i kwestie etyczne

Do najważniejszych wyzwań związanych z praktyką arteterapeutyczną należą: zapewnienie odpowiedniego przygotowania zawodowego i superwizji terapeutów; tworzenie dostępnych przestrzeni oraz zapewnienie odpowiednich materiałów; pokonywanie barier komunikacyjnych poprzez stosowanie komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC) oraz materiałów w standardzie Łatwe do Czytania (Easy-to-Read); ochrona poufności oraz uzyskiwanie świadomej zgody uczestników; unikanie nadinterpretacji prac artystycznych; opracowywanie adekwatnych i proporcjonalnych metod ewaluacji efektów działań. Etyczna praktyka

wymaga również jasnego określenia granic relacji terapeutycznej, stosowania procedur ochrony uczestników (safeguarding), wrażliwości kulturowej i pokory wobec różnorodności doświadczeń oraz wspólnego podejmowania decyzji z uczestnikami.

Rola arteterapeuty

Rola arteterapeuty jest kluczowa dla tworzenia bezpiecznego, responsywnego i znaczącego środowiska, w którym uczestnicy mogą angażować się w proces twórczy, zachowując autonomię i otrzymując odpowiednie wsparcie emocjonalne. Arteterapeuci tworzą przestrzeń relacyjną, w której działalność artystyczna staje się narzędziem komunikacji, regulacji emocji, samopoznania oraz budowania więzi społecznych. Rola ta opiera się na wiedzy teoretycznej, zasadach etycznych oraz praktycznych kompetencjach rozwijanych w tej dziedzinie przez wiele dekad.

Jednym z podstawowych elementów pracy arteterapeuty jest zdolność do dostrajania się zarówno do komunikacji werbalnej, jak i niewerbalnej. Ponieważ wiele osób - szczególnie osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym - skuteczniej komunikuje się poprzez doświadczenia sensoryczne i symbole niż poprzez słowa, terapeuta powinien umieć odczytywać gesty, rytm działania, wybory materiałów czy kolejność podejmowanych aktywności jako istotne formy ekspresji (Kramer, 1958). Takie podejście odzwierciedla psychodynamiczne założenie, że obrazy stanowią formę symbolicznej mowy, a proces twórczy może prowadzić do głębszego zrozumienia siebie i własnych doświadczeń (Naumburg, 1978).

Arteterapeuta pełni również funkcję facylitatora procesu twórczego, wspierając uczestników w eksplorowaniu materiałów, eksperymentowaniu z nowymi formami ekspresji oraz odkrywaniu własnego głosu artystycznego. Koncepcja „trzeciej ręki" Edith Kramer (1958) dobrze ilustruje tę rolę. Terapeuta pomaga poprzez subtelne działania, takie jak dostosowywanie materiałów, zapewnianie poczucia stabilizacji i bezpieczeństwa czy modelowanie technik artystycznych, jednocześnie powstrzymując się od narzucania interpretacji lub kontrolowania efektu końcowego. Takie podejście wzmacnia autonomię uczestnika oraz jego poczucie sprawczości i kompetencji.

Z perspektywy relacyjnej terapeuta podtrzymuje tzw. **trójkątną relację terapeutyczną**, obejmującą uczestnika, dzieło oraz terapeutę, opisaną przez Waller (1991). W tym modelu praca artystyczna pełni rolę aktywnego mediatora wspierającego refleksję i dialog. Terapeuta musi z dużą wrażliwością poruszać się w obrębie tych relacji, rozumiejąc, że dzieło może jednocześnie zawierać emocje uczestnika, ujawniać jego stany wewnętrzne i stanowić symboliczny pomost relacyjny. Model ten jest szczególnie istotny w sytuacjach, gdy komunikacja werbalna jest ograniczona, ponieważ wspólna uwaga skierowana na dzieło tworzy przestrzeń do budowania kontaktu i wzajemnego zrozumienia.

Współczesna praktyka arteterapeutyczna opiera się również na podejściu skoncentrowanym na osobie i afirmującym neuroróżnorodność. Oznacza to uznawanie indywidualnych doświadczeń uczestnika oraz wzmacnianie jego roli jako głównego autora znaczeń nadawanych własnym pracom. Podejście to jest zgodne z humanistycznymi podstawami arteterapii, które podkreślają znaczenie empatii, autentyczności oraz bezwarunkowej akceptacji (Rogers; rozwinięte w obszarze arteterapii przez McNiffa, 2004).

W praktyce wymaga to dostosowywania zajęć do potrzeb sensorycznych, sposobów komunikacji oraz indywidualnych celów uczestników, przy jednoczesnym zachowaniu głębi i wartości procesu twórczego (Coholic i Eys, 2016).



Rysunek 12. Kobieta z niepełnosprawnością pozuje do zdjęcia, trzymając w dłoni pędzel malarski. W tle znajduje się sztaluga z pustym płótnem. Freepik.

Jednym z podstawowych obowiązków arteterapeuty jest tworzenie bezpiecznego i przewidywalnego środowiska pracy. Bezpieczeństwo rozumiane jest nie tylko w wymiarze fizycznym, ale również emocjonalnym i psychologicznym. Arteterapia uwzględniająca wpływ traumy podkreśla znaczenie technik ugruntowania sensorycznego, odpowiedniego tempa pracy oraz współregulacji emocjonalnej, które pomagają uczestnikom radzić sobie z poziomem pobudzenia i utrzymywać zaangażowanie w proces twórczy (Malchiodi, 2020). Terapeuta świadomie dobiera materiały artystyczne, uwzględniając ich fakturę, opór, sposób użycia czy możliwości tworzenia śladów i znaków. W zależności od potrzeb uczestnika materiały te

mogą wspierać regulację emocji, ekspresję przeżyć lub poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.

Kolejnym istotnym aspektem pracy arteterapeuty jest refleksyjna praktyka oraz świadomość etyczna. Standardy etyczne podkreślają znaczenie poufności, świadomej zgody, wrażliwości kulturowej oraz poszanowania prawa uczestnika do samodzielnego interpretowania własnych doświadczeń i prac artystycznych (American Psychological Association, 2020). Arteterapeuci powinni unikać przypisywania pracom określonych znaczeń lub formułowania diagnoz wyłącznie na podstawie obrazów i symboli pojawiających się w twórczości uczestników. Literatura profesjonalna wielokrotnie wskazuje na ryzyko takich uproszczonych interpretacji (Naumburg, 1978; Waller, 1991). Zamiast tego terapeuta prowadzi proces wspólnego odkrywania znaczeń, zachęcając uczestników do dzielenia się własnymi skojarzeniami, interpretacjami i refleksjami. Takie podejście wzmacnia poczucie autorstwa oraz sprawczości uczestnika.

Współpraca stanowi również ważny element roli zawodowej arteterapeuty. Skuteczna praktyka wymaga współdziałania z nauczycielami, psychologami, pracownikami socjalnymi, opiekunami oraz innymi specjalistami, aby zapewnić spójność pomiędzy celami terapeutycznymi a szerszym systemem wsparcia osoby uczestniczącej w terapii (Domínguez Toscano, 2005). Arteterapeuta może uczestniczyć w planowaniu dostępności działań, opracowywaniu strategii wspierających zachowanie czy tworzeniu rozwiązań uwzględniających potrzeby sensoryczne uczestników, zachowując jednocześnie podejście holistyczne i skoncentrowane na osobie.

Istotnym elementem pracy arteterapeuty jest także systematyczna ewaluacja i dokumentowanie procesu terapeutycznego. Obejmuje to

obserwację przebiegu działań twórczych, zapisywanie wypowiedzi werbalnych i niewerbalnych, dokumentowanie prac artystycznych (za zgodą uczestnika) oraz identyfikowanie wzorców i zmian, które mogą pomóc w planowaniu kolejnych sesji. Tego rodzaju dokumentacja nie tylko wspiera ciągłość procesu terapeutycznego, ale również wzmacnia praktykę opartą na dowodach naukowych oraz zwiększa odpowiedzialność zawodową terapeuty (Schweizer, Knorth i Spreen, 2020).

Rola arteterapeuty jest więc wielowymiarowa i obejmuje wspieranie procesu twórczego, budowanie relacji opartych na zaufaniu, odpowiedzialność etyczną, świadomość potrzeb sensorycznych uczestników oraz refleksyjne doskonalenie własnej praktyki. Opierając się zarówno na klasycznych teoriach Naumburg i Kramer, jak i współczesnych podejściach uwzględniających wpływ traumy oraz afirmujących neuroróżnorodność, arteterapeuta tworzy przestrzeń, w której dzięki transformacyjnej sile sztuki możliwe stają się ekspresja, wzmacnianie sprawczości oraz budowanie relacji z innymi.

Ramy wdrażania

Ramy wdrażania (Implementation Framework) stanowią uporządkowany przewodnik pomagający przełożyć założenia arteterapii na spójną, dostępną i skoncentrowaną na osobie praktykę realizowaną w różnych środowiskach i kontekstach. Ich celem jest zapewnienie, że interwencje terapeutyczne są planowane, prowadzone i oceniane w sposób odpowiadający potrzebom, mocnym stronom oraz profilom sensorycznym uczestników - szczególnie osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym. Poprzez określenie kluczowych etapów, takich jak procedury zgłoszenia do terapii, planowanie dostępności, struktura sesji,

współpraca interdyscyplinarna czy dokumentowanie działań, ramy te wspierają specjalistów w tworzeniu bezpiecznych, spójnych i etycznie prowadzonych środowisk, w których twórcza ekspresja może wspierać rozwój emocjonalny, relacyjny i poznawczy. Podejście to sprzyja również zachowaniu ciągłości wsparcia oraz zwiększa skuteczność i trwałość interwencji opartych na sztuce.

- **Zgłoszenie i wstępne rozpoznanie potrzeb.** Na początku procesu należy określić: cele terapii, mocne strony uczestnika, potrzeby sensoryczne, wymagane formy wsparcia komunikacyjnego, potencjalne czynniki ryzyka, kwestie związane z ochroną uczestnika i bezpieczeństwem (safeguarding).
- **Plan dostępności.** Należy zapewnić: dostępność fizyczną przestrzeni, dostosowanie materiałów do potrzeb uczestników, wykorzystanie narzędzi komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC), materiały i harmonogramy przygotowane w standardzie Łatwe do Czytania (Easy-to-Read), przewidywalne rutyny i strukturę zajęć.
- **Struktura sesji.** Każda sesja powinna obejmować: powitanie i orientację - przedstawienie planu spotkania i stworzenie poczucia bezpieczeństwa; twórczą eksplorację - działania artystyczne dostosowane do potrzeb i możliwości uczestników; refleksję i rozmowę - w formie werbalnej, wizualnej lub mieszanej, zależnie od preferencji komunikacyjnych uczestnika; zakończenie i zapowiedź kolejnych działań - podsumowanie spotkania oraz przedstawienie planu na następne zajęcia.
- **Materiały i środowisko pracy**. Warto zadbać o spokojną kolorystykę otoczenia, materiały o niskiej intensywności zapachu, różnorodne faktury i materiały sensoryczne, uporządkowane

rozmieszczenie materiałów umożliwiające samodzielny wybór, rozwiązania wspierające niezależność i poczucie sprawczości uczestników.

- Współpraca. Skuteczna praktyka wymaga współpracy z nauczycielami, opiekunami, logopedami i terapeutami komunikacji, pracownikami socjalnymi, innymi specjalistami zaangażowanymi we wsparcie uczestnika. Współpraca ta powinna obejmować uzgadnianie celów, wymianę obserwacji.
- **Dokumentacja**, która może obejmować: krótkie notatki z przebiegu sesji, fotografie prac artystycznych (za zgodą uczestnika), cytaty lub wypowiedzi uczestników, obserwacje dotyczące postępów, plan kolejnych działań i celów terapeutycznych.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Poniższe trzy aktywności zostały celowo zaprojektowane jako **jeden spójny proces terapeutyczny**, prowadzący uczestników od ugruntowania i poczucia bezpieczeństwa, przez ekspresję emocjonalną, aż do integracji poznawczej i symbolicznej. Taka sekwencja odzwierciedla strukturę sesji arteterapeutycznej opisywaną w literaturze przedmiotu: rozpoczyna się od regulacji sensorycznej (Hass-Cohen i Carr, 2008), następnie przechodzi do twórczej eksploracji i ekspresji (Malchiodi, 2012), a kończy się nadawaniem znaczeń poprzez refleksję i tworzenie narracji (Naumburg, 1978).

Ćwiczenie nr 1: Kolaż „Bezpieczne miejsce”

Cel: Wspieranie ugruntowania, poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego oraz samoregulacji na początku sesji. To ćwiczenie wprowadzające pomaga budować przewidywalność, wspiera regulację sensoryczną oraz umożliwia dokonywanie samodzielnych wyborów, które stanowią ważne warunki skutecznego zaangażowania terapeutycznego osób o profilu neuroatypowym i osób z niepełnosprawnością intelektualną.
Metoda: Ustrukturyzowana eksploracja sensoryczna łącząca elementy wizualne, dotykowe i symboliczne. Ćwiczenie koncentruje się przede wszystkim na komunikacji niewerbalnej, wspieranym dokonywaniu wyborów oraz delikatnych zachętach werbalnych lub z wykorzystaniem komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC). Metoda opiera się na zasadach: ugruntowania sensorycznego, zapewniania poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego oraz nadawania znaczeń przez samych uczestników.
Czas trwania: 20 minut.
Materiały: kartki papieru lub karton, starannie dobrany zestaw obrazów przedstawiających naturę, spokojne miejsca, miękkie faktury lub znajome otoczenie, materiały sensoryczne (miękkie tkaniny, papier o różnych fakturach, wstążki, pianka, filc itp.), klej lub taśma klejąca, opcjonalnie pomoce AAC (symbole, wizualne podpowiedzi, początki zdań).
Instrukcja:

- **Krok 1:** Rozpocznij od krótkiego ćwiczenia dostrajającego sensorycznie (około 2 minuty). Zaproś uczestników do prostych działań ugruntowujących, takich jak dotykanie miękkich przedmiotów, wykonywanie kilku spokojnych, głębokich oddechów, wskazanie lub nazwanie ulubionych kolorów.

- **Krok 2:** Przedstaw ograniczony i starannie wyselekcjonowany zestaw obrazów oraz materiałów o różnych fakturach, kojarzących się z komfortem, bezpieczeństwem, spokojem czy łagodnością.
- **Krok 3:** Poproś uczestników o wybranie 2-3 elementów, które kojarzą im się z czymś bezpiecznym, spokojnym i wyciszającym. Podkreśl, że nie ma odpowiedzi dobrych ani złych - liczą się wyłącznie indywidualne odczucia.
- **Krok 4:** Zachęć uczestników do ułożenia wybranych elementów na kartce według własnego uznania. Mogą oni nakładać elementy na siebie, tworzyć warstwy, grupować je, rozmieszczać je w dowolny sposób zgodnie ze swoimi preferencjami.
- **Krok 5:** W razie potrzeby zaproponuj początki zdań lub symbole AAC wspierające wyrażanie myśli i uczuć, na przykład:
    - „To miejsce jest bezpieczne, ponieważ…"
    - „To przypomina mi…"
    - „Wybrałem/-am ten kolor, ponieważ…"
- **Krok 6:** Na zakończenie poproś uczestników o nadanie swojej pracy tytułu, słowa, symbolu, który najlepiej reprezentuje ich „bezpieczne miejsce".

Ćwiczenie nr 2: Emocje poprzez kolor i ruch

Cel: Wspieranie ucieleśnionej ekspresji emocjonalnej poprzez wykorzystanie ruchu całego ciała oraz pracy z kolorem. Ćwiczenie pomaga uczestnikom wyrażać stany emocjonalne w sposób niewerbalny, bezpieczny, angażujący i oparty na zabawie. Zakłada ono, że ciało jest jednym z podstawowych miejsc doświadczania i wyrażania emocji.
Metoda: Ekspresyjna aktywność artystyczna oparta na ruchu, łącząca gesty wykonywane całym ciałem z tworzeniem śladów malarskich.

Uczestnicy wybierają emocję za pomocą preferowanej formy komunikacji (gest, AAC, wskazywanie, wybór koloru), a następnie przekładają jej charakter na ruch i działania plastyczne. Metoda wspiera: integrację sensoryczną, regulację emocji, doświadczenie wspólnoty i współuczestnictwa w grupie.

Czas trwania: 15 minut.

Materiały: duże arkusze papieru lub kartonu (umieszczone na podłodze lub zawieszone na ścianie), duże pędzle, wałki malarskie lub gąbki, zmywalne farby w ograniczonej i wyraźnie przedstawionej palecie kolorów, karty lub symbole emocji (np. radość, smutek, złość, spokój, ekscytacja), fartuchy ochronne i maty zabezpieczające podłogę.

Instrukcja:

- **Krok 1:** Przedstaw 4-5 kart lub symboli emocji i poproś uczestników o wybranie jednej emocji przy użyciu preferowanej metody komunikacji, np.: wskazania, gestu, symboli AAC, wyboru koloru.
- **Krok 2:** Zaprezentuj materiały plastyczne i zachęć uczestników do korzystania z dużych pędzli, wałków lub gąbek, które umożliwiają wykonywanie szerokich ruchów angażujących całe ciało.
- **Krok 3:** Zaproś uczestników do zastanowienia się, jak wybrana emocja „porusza się" w ich ciele. Następnie zachęć ich do przełożenia tych odczuć na ślady malarskie, wykorzystując różne jakości ruchu, takie jak szybki lub wolny, mocny lub delikatny, energiczny lub płynny.
- **Krok 4:** W razie potrzeby wykorzystaj pytania i podpowiedzi wspierające eksplorację poprzez ruch, na przykład:
  - „Pokaż mi, jak porusza się to uczucie."
  - „Gdyby ta emocja była falą, jak by płynęła?"

- **Krok 5:** Zachęć uczestników do krótkiej refleksji. Mogą oni wskazać fragment pracy, dotknąć wybranego miejsca, wykonać gest w kierunku części obrazu, z którą czują się najbardziej związani.
- **Krok 6:** Zakończ ćwiczenie około minutą spokojnego, rytmicznego malowania lub łagodnych ruchów, które pomogą uczestnikom powrócić do bardziej zrównoważonego i spokojnego stanu emocjonalnego.

Ćwiczenie nr 3: Opowieść za pomocą symboli

Cel: Integracja emocjonalnych i sensorycznych doświadczeń zebranych podczas sesji poprzez tworzenie narracji opartej na symbolach. Ćwiczenie wspiera organizację poznawczą, rozumienie sekwencji zdarzeń, wyrażanie tożsamości oraz rozumienie emocji, przyczyniając się do refleksyjnego podsumowania zajęć.
Metoda: Ustrukturyzowane tworzenie opowieści wizualnej z wykorzystaniem symboli, sekwencjonowania oraz personalizacji. Uczestnicy wybierają i organizują elementy symboliczne, aby stworzyć prostą historię, przy wsparciu komunikacji werbalnej, gestów lub komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC). Metoda koncentruje się na nadawaniu znaczeń, wyrażaniu siebie oraz przekształcaniu wewnętrznych doświadczeń w formę możliwą do zakomunikowania innym.
Czas trwania: 20 minut.
Materiały: karty z symbolami przedstawiającymi postacie, emocje, miejsca, działania i przedmioty, kartki papieru lub plansze do układania symboli, materiały plastyczne do personalizacji (markery, materiały o różnych fakturach, kolorowy papier, klej, naklejki itp.), opcjonalnie narzędzia komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC) oraz pomoce wizualne,

aparat fotograficzny lub inne urządzenie do dokumentacji (za zgodą uczestników).

Instrukcja:

- **Krok 1:** Przedstaw uczestnikom zestaw kart z symbolami i krótko wyjaśnij, że ich zadaniem będzie stworzenie prostej historii za pomocą obrazów i symboli.
- **Krok 2:** Poproś uczestników o wybranie trzech symboli, które reprezentują moment, uczucie lub ideę związaną z przebiegiem sesji.
- **Krok 3:** Wspieraj uczestników w ułożeniu symboli w czytelnej sekwencji początek → środek → zakończenie.
- **Krok 4:** Zachęć uczestników do spersonalizowania swojej historii poprzez wykorzystanie faktur, linii, kolorów lub dodatkowych symboli zgodnie z ich indywidualnymi preferencjami.
- **Krok 5:** Pomagaj uczestnikom nadawać znaczenie tworzonym historiom, zadając pytania wspierające refleksję, na przykład:
  - „Kto to jest?"
  - „Co wydarzyło się najpierw?"
  - „Jakie uczucie znajduje się w tym miejscu historii?"
- **Krok 6:** Wspólnie z uczestnikiem stwórz prosty tytuł, słowo lub podpis, który najlepiej oddaje znaczenie opowieści.
- **Krok 7:** Udokumentuj ukończoną historię za pomocą zdjęcia lub notatek, upewniając się wcześniej, że uczestnik wyraził świadomą zgodę na dokumentację swojej pracy.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Coraz większa liczba przeglądów badań i metaanaliz wskazuje, że arteterapia może pozytywnie wpływać na regulację emocji, obraz własnej osoby, uczestnictwo społeczne oraz funkcjonowanie behawioralne osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym. Wyniki te potwierdzają wartość procesów twórczych opartych na działaniu, doświadczeniu cielesnym i symbolice jako dostępnych sposobów wyrażania siebie, budowania relacji oraz lepszego rozumienia własnych doświadczeń. Jest to szczególnie istotne dla osób, którym trudno jest komunikować swoje przeżycia za pomocą języka werbalnego lub bardziej złożonych procesów poznawczych. Jednocześnie badania konsekwentnie wskazują na znaczną różnorodność osiąganych rezultatów. Wynika ona między innymi z odmiennych profili rozwojowych uczestników, ich potrzeb sensorycznych i emocjonalnych, stosowanych metod prowadzenia zajęć oraz specyfiki środowiska, w którym realizowane są działania artystyczne. Ta różnorodność podkreśla znaczenie praktyki opartej na indywidualnym podejściu, elastyczności i zasadach etycznych. Wskazuje również na potrzebę stosowania rzetelnych, ale jednocześnie wrażliwych metod ewaluacji, które uwzględniają złożoność doświadczeń uczestników zamiast opierać się wyłącznie na jednolitych, standaryzowanych kryteriach sukcesu. W tym kontekście szczególnie wartościowe są podejścia wykorzystujące metody mieszane (*mixed methods*), takie jak ocena realizacji indywidualnych celów (*Goal Attainment Scaling*), skale oceny przebiegu sesji (*Session Rating Scales*) oraz analiza tematyczna narracji wizualnych, werbalnych i opartych na doświadczeniu cielesnym. Metody te są szczególnie przydatne w pracy arteterapeutycznej z młodymi artystami,

ponieważ pozwalają uchwycić subtelne, procesowe oraz definiowane przez samych uczestników zmiany, które wykraczają poza samo ograniczanie objawów trudności psychicznych. Dzięki temu większy nacisk kładzie się na indywidualne doświadczenia, znaczenia nadawane przez uczestników oraz ich osobisty rozwój.

Rozwój emocjonalny

Arteterapia wspiera rozwój emocjonalny poprzez przekształcanie przeżyć i doświadczeń emocjonalnych - często trudnych do wyrażenia słowami - w symbole, obrazy oraz formy oparte na działaniu i doświadczeniu cielesnym, które mogą być następnie eksplorowane, rozumiane i komunikowane innym. Dzięki przewidywalnym rutynom, przerwom wspierającym regulację sensoryczną oraz strategiom współregulacji emocji uczestnicy uczą się stopniowo rozpoznawać, nazywać, regulować i tolerować własne stany emocjonalne. Takie stopniowe rozwijanie kompetencji związanych z rozumieniem emocji jest szczególnie istotne dla osób doświadczających trudności w zakresie świadomości emocjonalnej lub regulacji emocji. Istotnym elementem tego procesu jest udzielanie informacji zwrotnej skoncentrowanej na samym procesie twórczym - podkreślającej zaangażowanie, eksperymentowanie i stosowanie skutecznych strategii radzenia sobie - zamiast skupiania się wyłącznie na końcowym efekcie pracy. Takie podejście pomaga chronić poczucie własnej wartości, zmniejsza lęk związany z oceną oraz przeciwdziała tendencjom perfekcjonistycznym.

Umiejętności społeczne i relacyjne

W kontekście grupowym wspólne działania artystyczne tworzą bezpieczne i pozbawione presji okazje do ćwiczenia umiejętności takich jak

naprzemienność działania, słuchanie innych oraz przyjmowanie różnych perspektyw. Odbywa się to w sposób naturalny i angażujący, dzięki czemu uczestnicy uczą się poprzez wspólne tworzenie, a nie poprzez formalne instrukcje. Wspólne zadania twórcze sprzyjają budowaniu wzajemnego dostrojenia relacyjnego oraz świadomości obecności innych osób. Dzięki temu interakcje społeczne rozwijają się spontanicznie podczas działania. Rotacyjne pełnienie różnych ról, takich jak osoba odpowiedzialna za materiały, pilnowanie czasu czy dokumentowanie działań fotograficznie, wspiera rozwój sprawczości, odpowiedzialności oraz elastyczności w podejmowaniu różnych funkcji w grupie. Jednocześnie wspólnie ustalone zasady grupowe oraz reguły przedstawione w formie wizualnej tworzą jasne ramy relacyjne, które wzmacniają poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i wzajemnego szacunku.

Tożsamość, sprawczość i widoczność

Działania artystyczne wzmacniają poczucie autorstwa, własnego głosu oraz możliwość opowiadania własnej historii. Jest to szczególnie ważne dla młodych artystów, których perspektywa bywa marginalizowana lub interpretowana przez inne osoby. Możliwość dokonywania wyborów, pozostawiania własnego śladu twórczego oraz rozwijania indywidualnego języka wizualnego przyczynia się do budowania silniejszego poczucia tożsamości i sprawczości. Jeżeli jest to odpowiednie i zgodne z wolą uczestników, organizowanie wystaw lub innych form prezentacji twórczości współtworzonych z artystami może wspierać inkluzję społeczną oraz przełamywać dominujące narracje przedstawiające niepełnosprawność głównie przez pryzmat ograniczeń i deficytów. Praktyka etyczna wymaga jednak, aby uczestnicy zachowywali rzeczywistą kontrolę nad tym, w jaki sposób ich prace są prezentowane, opisywane i udostępniane. Dotyczy to

również świadomego wyrażania zgody na wykorzystanie zdjęć, podpisów oraz publiczną prezentację twórczości.

Rozwój poznawczy i kreatywny

Działania arteterapeutyczne, które w przemyślany sposób łączą strukturę z przestrzenią do swobodnej eksploracji, wspierają rozwój uwagi, planowania, sekwencjonowania działań oraz elastycznego myślenia. Jasne ramy działania zapewniają poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności, natomiast otwarte zadania zachęcają do kreatywności, eksperymentowania i poszukiwania nowych rozwiązań. Wykorzystywanie wielozmysłowych materiałów - różniących się fakturą, temperaturą czy stopniem oporu - wspiera integrację sensoryczną oraz sprzyja skuteczniejszemu zapamiętywaniu i odtwarzaniu doświadczeń. Dodatkowo praktyki takie jak prowadzenie wizualnych dzienników czy budowanie indywidualnego portfolio pomagają utrwalać proces uczenia się w czasie, dostarczając uczestnikom namacalnego zapisu ich poszukiwań, rozwoju i zmian.

Długofalowe korzyści

Przy regularnym i odpowiednio wspieranym uczestnictwie młodzi artyści często zgłaszają większą odporność psychiczną, większą aktywność społeczną, większą samodzielność w podejmowaniu decyzji oraz silniejsze poczucie własnej tożsamości twórczej. Rodziny oraz osoby wspierające często obserwują przenoszenie tych umiejętności do codziennego życia, między innymi w postaci poprawy komunikacji, większej samodzielności w codziennym funkcjonowaniu oraz lepszej współpracy z innymi osobami. Te długoterminowe efekty pokazują, że arteterapia jest nie tylko przestrzenią

służącą ekspresji artystycznej, ale również trwałą praktyką wspierającą rozwój osobisty, budowanie relacji oraz inkluzję społeczną, której znaczenie wykracza daleko poza sam kontekst terapeutyczny.

Dodatkowe materiały

- Art therapy documentary (YouTube wideo): Krótki film dokumentalny prezentujący rzeczywiste sesje arteterapii oraz wypowiedzi specjalistów wyjaśniających, w jaki sposób procesy twórcze wspierają dobrostan emocjonalny.
- A young artist with Down syndrome (YouTube wideo): Krótki portret młodego artysty z zespołem Downa pokazujący, w jaki sposób sztuka wspiera rozwój tożsamości, autonomii oraz ekspresji własnej osoby.
- Art Therapy - FRIEASEL Easel for people living with Disability (YouTube wideo): Prezentacja specjalnie zaprojektowanej sztalugi malarskiej wspierającej osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi lub trudnościami motorycznymi w tworzeniu prac artystycznych.
- LHC Better Living: Autism and Art Therapy (YouTube wideo): Krótki materiał pokazujący, w jaki sposób arteterapia pomaga osobom autystycznym regulować emocje oraz angażować się w działania twórcze poprzez aktywności oparte na doświadczeniach sensorycznych.
- Art Therapy - Real Look Autism (YouTube wideo): Reportaż prezentujący sesje arteterapii z udziałem dzieci autystycznych, ukazujący, jak twórcza ekspresja wspiera komunikację oraz pomaga zmniejszać poziom lęku i napięcia.
- „Yes you can" - Art Centered Therapy for People with Disabilities (YouTube wideo): Inspirujący materiał prezentujący inkluzywne programy artystyczne, które wzmacniają osoby z

niepełnosprawnościami poprzez wspólne działania twórcze i współpracę.

- The Power of Arts Therapy (YouTube wideo): Krótki film przedstawiający terapeutyczny potencjał działań artystycznych oraz przykłady tego, jak proces twórczy może wspierać zdrowienie emocjonalne i dobrostan psychiczny.
- What is Art Therapy? (YouTube wideo): Przystępne wprowadzenie do podstawowych założeń i korzyści płynących z arteterapii, wzbogacone przykładami zastosowania tej metody w różnych środowiskach i grupach odbiorców.

Bibliografia

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Coholic, D., & Eys, M. (2016). *The arts as a medium for social-emotional learning in youth with disabilities*. Arts Education Policy Review, 117*(2)*, 84-96.
- Domínguez Toscano, P. M. (Ed.). (2005). *Arteterapia: Principios y ámbitos de aplicación*. Junta de Andalucía / FSE.
- Kramer, E. (1958). *Art therapy in a children's community*. Schocken Books.
- López Cao, M., & Martínez Díez, N. (2003). *El arte como terapia en España*. Universidad Complutense.
- Naumburg, M. (1978). *Dynamically oriented art therapy: Its principles and practices*. Magnolia Street Publishers.

Co-funded by the European Union

- Schweizer, C., Knorth, E. J., & Spreen, M. (2020). *Art therapy with people with intellectual disabilities: A systematic review*. Arts in Psychotherapy, 69, 101665.
- Slayton, S. C., D'Archer, J., & Kaplan, F. (2010). *Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings*. Art Therapy, 27(3), 108-118.
- Waller, D. (1991). *Becoming a profession: The history of art therapy in Britain 1940-82*. Routledge.

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Arteterapia koncentruje się przede wszystkim na wartości estetycznej dzieła, a nie na osobistym procesie twórczym uczestnika.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą wykorzystywać arteterapię do wyrażania emocji, które trudno im przekazać słowami.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Jaki jest główny cel arteterapii?

- Nauczanie umiejętności artystycznych
- Wspieranie dobrostanu emocjonalnego i budowania relacji
- Tworzenie dzieł sztuki przeznaczonych na sprzedaż

Co-funded by the European Union

4. Który materiał jest szczególnie przydatny we wspieraniu integracji sensorycznej?

- Glina
- Ołówek
- Grafika komputerowa

5. Która z poniższych zasad stanowi kluczową zasadę etyczną w arteterapii?

- Rywalizacja
- Poufność i szacunek
- Interpretowanie prac bez zgody uczestnika

Moduł 10

Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - muzykoterapia

Co-funded by the European Union

MODUŁ 10: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - muzykoterapia

Cele edukacyjne

Moduł ten przedstawia muzykoterapię jako inkluzywne i relacyjne podejście wykorzystujące doświadczenia muzyczne do wspierania komunikacji, ekspresji emocjonalnej oraz wspólnego uczestnictwa. Zawiera przegląd najważniejszych pojęć, metod oraz strategii opartych na rytmie, które można dostosować do pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym. Rozdział prezentuje również praktyczne przykłady oraz ćwiczenia, które osoby prowadzące mogą wykorzystywać zarówno podczas pracy indywidualnej, jak i grupowej, aby wspierać zaangażowanie uczestników, współtworzenie oraz dobrostan psychiczny.

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- **opisywać** muzykoterapię jako proces refleksyjny, oparty na doświadczeniu muzycznym oraz relacji terapeutycznej;
- **wyjaśniać**, w jaki sposób rytm, improwizacja i wspólne muzykowanie wspierają komunikację, regulację emocji oraz budowanie więzi społecznych;
- **stosować** wybrane zasady Neurologicznej Muzykoterapii (Neurologic Music Therapy - NMT) w celu wspierania uwagi, koordynacji ruchowej oraz organizacji sensorycznej;
- **identyfikować** możliwości oraz istotne aspekty, które należy uwzględnić podczas wdrażania aktywności opartych na muzyce w środowiskach inkluzywnych.

Co-funded by
the European Union

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Muzykoterapia wykorzystuje doświadczenia muzyczne - takie jak rytm, improwizacja oraz wspólne muzykowanie - do wspierania komunikacji, ekspresji emocjonalnej i uczestnictwa społecznego. Podejście to koncentruje się na procesie muzycznej interakcji, w którym znaczenie i poczucie więzi powstają pomiędzy terapeutą a uczestnikiem (Bruscia, 2014; Nordoff i Robbins, 2007).

Moduł ten wykorzystuje wybrane założenia **Neurologicznej Muzykoterapii (Neurologic Music Therapy - NMT)**, aby pokazać, w jaki sposób uporządkowane wzorce rytmiczne mogą wspierać organizację czasową procesów poznawczych, regulację emocji oraz koordynację ruchową (Thaut i Hoemberg, 2014). Choć metoda ta została pierwotnie opracowana na potrzeby neurorehabilitacji, wybrane strategie NMT są coraz częściej wykorzystywane również w pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym. Wynika to z faktu, że struktura rytmiczna może wspierać koncentrację uwagi, regulację sensoryczną oraz współregulację podczas wspólnych działań (Thaut i Hoemberg, 2014; Wan i in., 2010; LaGasse, 2024; Bharathi i in., 2019). W niniejszym module strategie rytmiczne i wspierające koncentrację, zaczerpnięte z Neurologicznej Muzykoterapii, wykorzystywane są w formie dostosowanej i nieklinicznej. Nie chodzi o stosowanie pełnych protokołów terapeutycznych, lecz o wykorzystanie wybranych elementów wspierających zaangażowanie, współregulację oraz wspólne uczestnictwo w inkluzywnych środowiskach artystycznych.

Dla młodych artystów z niepełnosprawnościami muzykoterapia stanowi niewerbalny kanał ekspresji, w którym gesty, dźwięki i rytm stają się znaczącymi formami komunikacji (Wigram, Pedersen i Bonde, 2002; Bunt i

Stige, 2014). Pozwala ona wyrażać doświadczenia i emocje, które mogą być trudne do przekazania słowami (Bruscia, 2014; Wigram, 2004), a jednocześnie wspiera rozwój samoświadomości oraz empatii w grupie (Brown i Pavlicevic, 1996; Malloch i Trevarthen, 2009).

Według Bruscii (2014) muzykoterapia jest procesem refleksyjnym, w którym terapeuta wspiera zdrowie i dobrostan uczestnika poprzez doświadczenie muzyczne oraz relację budowaną za jego pośrednictwem. Z kolei podejście Nordoff-Robbins opiera się na założeniu, że każda osoba posiada naturalny potencjał muzyczny, który może zostać uruchomiony i rozwijany dzięki wspólnej improwizacji muzycznej. Neurologiczna Muzykoterapia (Thaut i Hoemberg, 2014) pokazuje natomiast, że rytm może porządkować uwagę i ruch poprzez wspieranie synchronizacji czasowej procesów neuronalnych oraz koordynacji działania.

Chociaż **Neurologiczna Muzykoterapia (NMT)** została pierwotnie opracowana i stosowana w środowiskach neurorehabilitacyjnych - między innymi w pracy z osobami po udarach mózgu czy urazach czaszkowo-mózgowych - wybrane strategie rytmiczne oraz techniki wspierające regulację uwagi mogą być skutecznie dostosowywane do pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym. W takich sytuacjach NMT stanowi źródło uporządkowanego wsparcia rytmicznego, podczas gdy centralne znaczenie nadal mają relacja, kreatywność oraz wspólny proces muzyczny.

Choć **MACT (Musical Attention Control Training - trening kontroli uwagi muzycznej)** wywodzi się z ustrukturyzowanej techniki klinicznej stosowanej w ramach Neurologicznej Muzykoterapii (NMT), w kontekście działań artystycznych i kulturalnych może być wykorzystywany jako uproszczona, oparta na zabawie struktura rytmiczna wspierająca koncentrację uwagi,

naprzemienność działania oraz organizację sensoryczną. Takie dostosowanie pozwala zachować zasadę współregulacji opartej na rytmie, nie sugerując jednocześnie prowadzenia interwencji o charakterze klinicznym lub terapeutycznym. Podsumowując, muzykoterapia oferuje uczestnikom wiele korzyści, między innymi:

- wspieranie komunikacji poprzez niewerbalne wykorzystanie dźwięku, rytmu i gestu;
- umożliwianie ekspresji emocjonalnej oraz łagodzenie trudnych stanów emocjonalnych i napięcia;
- wzmacnianie poczucia przynależności do grupy oraz wspólnego tworzenia;
- rozwijanie sprawczości twórczej i możliwości wyrażania siebie;
- zapewnianie dostępności działań artystycznych dzięki wykorzystaniu prostych instrumentów, głosu oraz własnego ciała jako narzędzi muzycznej ekspresji.



Rysunek 13. Trzech mężczyzn siedzi i gra na instrumentach. Zdjęcie autorstwa RDNE Stock project / Pexels.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Poniższe aktywności mogą być realizowane zarówno indywidualnie, jak i w grupie. Zostały zaprojektowane w taki sposób, aby wspierać regulację emocji, komunikację oraz kreatywne uczestnictwo w dostępny i angażujący sposób.

Ćwiczenie nr 1: Wspólny puls

Cel: Wspieranie regulacji emocjonalnej, ugruntowania oraz synchronizacji grupy poprzez wspólne utrzymywanie stałego rytmu. Grupowe granie na instrumentach perkusyjnych jest często wykorzystywane w terapii do wzmacniania poczucia wspólnoty i współregulacji. Stały puls rytmiczny

może pomagać uspokoić układ nerwowy oraz budować poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa.

Czas trwania: 10-15 minut.
Materiały: małe bębny lub instrumenty perkusyjne (np. grzechotki, shakery) dla każdego uczestnika; jeśli instrumenty nie są dostępne, można wykorzystać perkusję ciała (np. klaskanie, tupanie, stukanie palcami lub dłońmi).
Instrukcja:

- **Krok 1: Ustawienie w kręgu** - Zaproś uczestników do wspólnego siedzenia w kręgu.
- **Krok 2: Stały rytm prowadzony przez osobę prowadzącą** - Rozpocznij od wystukiwania lub wyklaskiwania wolnego, regularnego rytmu. Może to być na przykład spokojne klaskanie lub delikatne uderzanie w bęben w równym tempie. Ten rytm pełni funkcję wspólnego punktu odniesienia dla całej grupy.
- **Krok 3: Stopniowe dołączanie uczestników** - Zachęć uczestników, aby dołączali do rytmu w sposób, który jest dla nich najbardziej komfortowy. Mogą np. klaskać, stukać stopami, grać na bębnie lub shakerze, synchronizować oddech z rytmem. Podkreśl, że nie ma jednego „właściwego" sposobu uczestnictwa - celem jest jedynie włączenie się do wspólnego rytmu. Jeżeli ktoś nie może korzystać z instrumentu lub wykonywać określonych ruchów, można zachęcić go do wyobrażania sobie rytmu, kiwania głową lub uczestniczenia w inny dostępny sposób. Najważniejsze jest poczucie uczestnictwa we wspólnym doświadczeniu rytmicznym na poziomie dostępnym dla danej osoby.

Co-funded by
the European Union

- **Krok 4: Utrzymywanie wspólnego rytmu** - Kontynuuj wspólne utrzymywanie pulsu przez kilka minut. Tempo powinno być stabilne i przewidywalne. Można je zmieniać jedynie wtedy, gdy cała grupa naturalnie przejdzie do innego, komfortowego tempa. Osoba prowadząca powinna obserwować poziom energii uczestników i w razie potrzeby delikatnie dostosowywać tempo, np. zwolnić rytm, jeśli grupa wydaje się nadmiernie pobudzona lub nieznacznie przyspieszyć, jeśli poziom energii jest bardzo niski.
- **Krok 5: Zakończenie** - Po około 10-15 minutach stopniowo wyciszaj rytm i doprowadź aktywność do spokojnego zakończenia. Możesz odliczyć kilka ostatnich uderzeń lub zastosować prosty sygnał, na przykład podniesienie ręki, aby wszyscy uczestnicy mogli zakończyć ćwiczenie w tym samym momencie.

Ćwiczenie nr 2: Rytm i ruch (inspirowane NMT - MACT)

Cel: Ćwiczenie koncentracji uwagi, naprzemienności działania, sekwencjonowania oraz planowania ruchu poprzez interaktywne zabawy rytmiczne. Aktywność jest inspirowana technikami Neurologicznej Muzykoterapii (Neurologic Music Therapy - NMT), a w szczególności metodą Musical Attention Control Training (MACT), która wykorzystuje uporządkowane sygnały muzyczne do rozwijania zdolności utrzymywania i przenoszenia uwagi.

Czas trwania: 15-20 minut.

Materiały: bębenki ręczne lub drewniane pałeczki rytmiczne dla każdego uczestnika. Jeśli instrumenty nie są dostępne, można wykorzystać klaskanie lub rytmiczne uderzanie dłońmi o uda.

Instrukcja:

Co-funded by
the European Union

- **Krok 1: Schemat „pytanie-odpowiedź” -** Wprowadź prosty rytm, który grupa będzie powtarzać. Na przykład możesz rozpocząć od czterodźwiękowego wzoru: **„ta - ta - ti-ti - ta”** (gdzie „ti-ti” oznacza dwa szybsze uderzenia wykonywane w czasie jednego uderzenia „ta”). Zagraj rytm na bębnie lub wyklaszcz go, a następnie poproś uczestników o uważne wysłuchanie. Po chwili daj sygnał do wspólnego powtórzenia rytmu przez całą grupę.
- **Krok 2: Powtarzanie i utrwalanie rytmu -** Powtórz ćwiczenie kilka razy z tym samym wzorem rytmicznym, aby uczestnicy mogli się z nim oswoić. Aktywność wspiera koncentrację uwagi, słuchanie oraz zapamiętywanie sekwencji dźwięków.
- **Krok 3: Wprowadzanie zmian - Stopniowo** wprowadzaj niewielkie modyfikacje rytmu, aby ćwiczyć przenoszenie uwagi oraz elastyczność poznawczą. Możesz na przykład dodać pauzę, zaakcentować jedno z uderzeń (zagrać je głośniej) czy też nieznacznie przyspieszyć lub zwolnić tempo. Za każdym razem uczestnicy najpierw słuchają nowego wzoru, a następnie go powtarzają. Jeżeli pojawią się pomyłki, potraktuj je z humorem i zachęć do kolejnej próby. Najważniejsze jest utrzymanie zaangażowania i dobrej atmosfery oraz czerpanie radości ze wspólnego eksperymentowania z rytmem.
- **Krok 4: Rotacyjna rola lidera** - Gdy grupa zrozumie zasady zabawy, zaproś uczestników do przejmowania roli lidera i tworzenia własnych rytmów do powtórzenia przez pozostałych. Może to być bardzo prosty wzór składający się z dwóch lub czterech uderzeń. Wspieraj osoby, które są nieśmiałe lub niepewne swoich pomysłów - nawet pojedyncze klaśnięcie lub prosty rytm są w pełni wystarczające. Doceniaj kreatywność uczestników. Jeśli ktoś zaproponuje

nieregularny lub nieoczekiwany rytm, potraktuj go jako ciekawą wariację, którą grupa może wspólnie odtworzyć.

- **Krok 5: Włączenie ruchu (opcjonalnie)** - Aby dodatkowo rozwijać planowanie ruchu, można połączyć rytm z prostymi aktywnościami ruchowymi. Przykładowo możesz przypisać określony ruch do wybranych uderzeń (np. krok, klaśnięcie, obrót, ruch ręką) lub zastosować zabawę „Start-Stop". W wariancie „Start-Stop" uczestnicy maszerują w miejscu zgodnie z rytmem granym przez lidera. Kiedy muzyka lub rytm ustają, wszyscy zatrzymują się w bezruchu. Ćwiczenie to bezpośrednio nawiązuje do technik MACT, w których sygnały muzyczne wskazują moment rozpoczęcia lub zakończenia działania. Dzięki temu uczestnicy ćwiczą kontrolę impulsów w angażujący i motywujący sposób (Thaut i Gardiner, 2014).

Ćwiczenie nr 3: Dźwiękowa identyfikacja nastroju

Cel: Zapewnienie każdemu uczestnikowi niewerbalnego sposobu wyrażenia swojego aktualnego stanu emocjonalnego oraz doświadczenia bycia usłyszanym i zauważonym przez grupę. Ćwiczenie pozwala „opowiedzieć" o swoich emocjach za pomocą dźwięku zamiast słów, dzięki czemu zmniejsza presję związaną z werbalnym wyjaśnianiem własnych przeżyć.

Czas trwania: 8-12 minut (w zależności od wielkości grupy).

Materiały: własny głos lub jeden prosty instrument dla każdego uczestnika (np. dzwonek, bębenek, kalimba lub dowolny przedmiot wydający dźwięk); jeśli dostępne są instrumenty, warto rozdać je uczestnikom; jeśli nie, do przeprowadzenia ćwiczenia wystarczy sam głos.

Instrukcja:

- **Krok 1: Wprowadzenie** - Wyjaśnij grupie, że zamiast opisywać swoje samopoczucie słowami, każdy uczestnik stworzy pojedynczy dźwięk, który będzie odzwierciedlał jego aktualny stan emocjonalny. Podkreśl, że każdy dźwięk jest odpowiedni. Może być np. krótki lub długi, cichy lub głośny, melodyjny lub niemelodyjny, wykonany głosem lub instrumentem. Nie istnieje „zły" dźwięk, jeśli odzwierciedla to, co dana osoba odczuwa w danym momencie.
- **Krok 2: Indywidualne dzielenie się dźwiękiem -** Każdy uczestnik, po kolei, prezentuje swój „dźwięk emocji". Przykładowo osoba odczuwająca spokój może wziąć głęboki oddech i cicho zanucić, a osoba podekscytowana lub zdenerwowana może tupnąć nogą albo zagrać krótki, głośny dźwięk. Dźwięk może być całkowicie abstrakcyjny - może opierać się wyłącznie na wysokości, głośności, rytmie lub barwie, które najlepiej oddają aktualne doświadczenie uczestnika.
- **Krok 3: Echo grupy -** Po zaprezentowaniu dźwięku przez jedną osobę pozostali uczestnicy są zapraszani do jego delikatnego powtórzenia lub odzwierciedlenia. Jeśli był to dźwięk wykonany głosem, grupa może przez chwilę go naśladować. Jeśli został wykonany na instrumencie, pozostali uczestnicy mogą odpowiedzieć podobnym dźwiękiem za pomocą własnych instrumentów lub głosu. Celem jest odzwierciedlenie i uznanie ekspresji drugiej osoby poprzez uważne słuchanie i odpowiedź. Powtórzenie powinno odbywać się z szacunkiem dla charakteru dźwięku. Jeśli był on cichy i delikatny, grupa również odpowiada w spokojny i subtelny sposób.
- **Krok 4: Naprzemienność -** Kontynuuj ćwiczenie tak długo, aż każdy uczestnik będzie miał możliwość zaprezentowania swojego dźwięku i usłyszenia jego odzwierciedlenia przez grupę. W trakcie aktywności

nie należy sobie przerywać. Dźwięk każdej osoby jest wyjątkowy i ważny. Zachęcaj uczestników do uważnego słuchania siebie nawzajem oraz do pełnego skupienia na prezentowanych dźwiękach.

- **Krok 5: Zakończenie** - Po tym, jak wszyscy uczestnicy zakończą swoje prezentacje, zamknij ćwiczenie chwilą ciszy lub wspólnym, łagodnym dźwiękiem wykonywanym przez całą grupę. Może to być na przykład wspólne ciche nucenie, jeden wspólny akord zagrany na instrumentach lub głęboki oddech wykonany razem i zakończony spokojnym dźwiękiem „mmm". Następnie pozwól dźwiękowi stopniowo wybrzmieć i przejść w ciszę.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Aktywności oparte na muzyce mogą w istotny sposób wspierać rozwój osobisty, społeczny i artystyczny młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) oraz o profilu neuroatypowym. W praktyce najważniejszy nie jest efekt muzyczny sam w sobie, lecz stworzenie środowiska opartego na wspólnej obecności, elastyczności oraz budowaniu relacji. To właśnie sposób pracy osoby prowadzącej w dużej mierze decyduje o tym, na ile dane działanie będzie dostępne, wspierające i wzmacniające uczestników.

Poniżej przedstawiono kilka wskazówek dotyczących pracy z młodymi artystami:

- **Modeluj spokojne, stabilne i nieoceniające uczestnictwo** - Spokojna postawa, swobodny oddech oraz płynne, przewidywalne ruchy pomagają stworzyć atmosferę bezpieczeństwa i przewidywalności, która wspiera współregulację emocjonalną w grupie. Różnice w

rytmie, tempie lub sposobie uczestnictwa nie powinny być traktowane jako błędy wymagające korekty. Każdy wkład uczestnika jest wartościowy i znaczący. Pozwól, aby synchronizacja pojawiała się naturalnie. Wspólny rytm często rozwija się spontanicznie i wzmacnia poczucie więzi oraz spójności grupy.

- **Stosuj jasne, proste sygnały rytmiczne i zachęcaj do naprzemiennego działania bez wywierania presji** - Pokazuj aktywne słuchanie poprzez dokładne powtarzanie rytmów tworzonych przez uczestników oraz docenianie ich pomysłów. Jeśli ktoś napotyka trudności, delikatnie uprość zadanie lub zaoferuj wsparcie, nie zwracając na to nadmiernej uwagi i nie stawiając uczestnika w niekomfortowej sytuacji. Podążaj za rytmem grupy. Jeżeli rytm zmienia się lub staje się nieregularny, dostosuj się do tych zmian zamiast próbować przywracać wcześniejszy schemat. Stosuj pozytywną i konkretną informację zwrotną, wzmacniając zaangażowanie uczestników (np. „Świetnie zatrzymaliście się wszyscy w tym samym momencie!", „Bardzo ciekawy szybki rytm stworzyłeś/-aś!").
- **Doceniaj ekspresyjne dźwięki i gesty bez ich interpretowania** - Powtarzaj lub odzwierciedlaj dźwięki uczestników w szczery i uważny sposób, pokazując, że zostały usłyszane i przyjęte przez grupę. Niezależnie od tego, czy dźwięk jest cichy, zabawny, energiczny czy intensywny, unikaj przypisywania mu konkretnych znaczeń emocjonalnych (np. „to brzmi smutno" lub „to wyraża złość") oraz nadmiernej analizy jego znaczenia. Jeżeli ktoś jest niepewny lub nie chce wystąpić samodzielnie, zaproponuj wspólne stworzenie dźwięku lub pozwól tej osobie pominąć swoją kolej. Praca w parach,

wzajemne odzwierciedlanie oraz łagodne zachęcanie do udziału pomagają utrzymać atmosferę akceptacji, bezpieczeństwa i wspólnej obecności.

Takie podejście wspiera rozwój wielu umiejętności u młodych artystów uczestniczących w działaniach muzycznych, w szczególności:

- **Kompetencje osobiste:** świadomość emocjonalna, pewność siebie, poczucie sprawczości oraz swoboda w twórczym wyrażaniu siebie.
- **Kompetencje społeczne:** naprzemienność działania, aktywne słuchanie, poczucie przynależności do grupy oraz współregulacja oparta na rytmie.
- **Kompetencje artystyczne:** rozwijanie własnej tożsamości muzycznej, dokonywanie wyborów dotyczących brzmienia oraz improwizacja.
- **Rozwijające się kompetencje zawodowe:** odpowiedzialność, przygotowanie do działania, współpraca oraz pełna szacunku wspólna praktyka twórcza.

Dzięki stosowaniu powyższych zasad wspólne muzykowanie staje się elastycznym i inkluzywnym procesem, w którym młodzi artyści mogą uczestniczyć we własnym tempie, komunikować się w sposób najbardziej naturalny dla siebie oraz doświadczać uznania jako wartościowi i ważni członkowie grupy twórczej.

Dodatkowe materiały

Poniższe zasoby mogą pomóc uczestnikom w pogłębianiu wiedzy na temat działań opartych na muzyce oraz w dalszej nauce.

- **Nordoff-Robbins (Creative Music Therapy)**: Materiały prezentujące relacyjne i improwizacyjne podejście do muzykoterapii, koncentrujące się na wspólnym doświadczeniu muzycznym, budowaniu relacji oraz rozwijaniu sprawczości twórczej uczestników.
- **Neurologic Music Therapy -** Demonstrations (adaptable elements): Krótkie filmy pokazujące, w jaki sposób struktura rytmiczna może wspierać koncentrację uwagi, ruch oraz zaangażowanie uczestników w prosty i dostępny sposób.
- **Chrome Music Lab (Free Interactive Music Tools):** Łatwe w obsłudze narzędzia cyfrowe umożliwiające eksperymentowanie z rytmem, melodią, pętlami muzycznymi i barwą dźwięku. Szczególnie przydatne podczas inkluzywnych działań grupowych oraz aktywności o niskim progu wejścia.
- **Deep Listening / Sonic Awareness (Pauline Oliveros Foundation)**: Proste ćwiczenia rozwijające uważne słuchanie i świadomość dźwiękową, wspierające ugruntowanie sensoryczne, obecność „tu i teraz" oraz budowanie wspólnego doświadczenia w grupie.
- **Free Drum Loop Library:** Zbiór gotowych podkładów rytmicznych pomocnych w tworzeniu stabilnej struktury rytmicznej podczas zajęć, szczególnie w sytuacjach, gdy dostęp do instrumentów jest ograniczony. Korzystanie z zasobów nie wymaga zakładania konta ani logowania.

Bibliografia

- Bharathi, G., Jayaramayya, K., Balasubramanian, V., & Vellingiri, B. (2019). *The potential role of rhythmic entrainment and music therapy intervention for individuals with autism spectrum disorders*.

Co-funded by the European Union

Journal of Exercise Rehabilitation, 15(2), 180–186. https://doi.org/10.12965/jer.1836578.289

- Brown, S., & Pavlicevic, M. (1996). Clinical improvisation in creative music therapy: Musical aesthetic and the interpersonal dimension. *The Arts in Psychotherapy, 23*(5), 397–405. https://doi.org/10.1016/S0197-4556(96)00033-0
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed.). Barcelona Publishers.
- Bunt, L., & Stige, B. (2014). *Music therapy: An art beyond words* (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315817989
- Hardy, M. W., & LaGasse, A. B. (2013). Rhythm, movement, and autism: Using rhythmic rehabilitation research as a model for autism. *Frontiers in Integrative Neuroscience, 7*, Article 19. https://doi.org/10.3389/fnint.2013.00019
- Kirschner, S., & Tomasello, M. (2009). Joint drumming: Social context facilitates synchronization in preschool children. *Journal of Experimental Child Psychology, 102*(3), 299–314. https://doi.org/10.1016/j.jecp.2008.07.005
- LaGasse, B., Yoo, G. E., & Hardy, M. W. (2024). Rhythm and music for promoting sensorimotor organization in autism: Broader implications for outcomes. *Frontiers in Integrative Neuroscience, 18*, Article 1403876. https://doi.org/10.3389/fnint.2024.1403876
- Malloch, S., & Trevarthen, C. (Eds.). (2009). *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780198566281.001.0001
- Nordoff, P., & Robbins, C. (2007). *Creative music therapy: A guide to fostering clinical musicianship* (2nd ed.). Barcelona Publishers.

- Pasiali, V., LaGasse, A. B., & Penn, S. L. (2014). The effect of Musical Attention Control Training (MACT) on attention skills of adolescents with neurodevelopmental delays: A pilot study. *Journal of Music Therapy, 51*(4), 333–354. https://doi.org/10.1093/jmt/thu030
- Thaut, M. H. (2005). *Rhythm, music, and the brain: Scientific foundations and clinical applications*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203958827
- Thaut, M. H., & Gardiner, J. C. (2014). Musical attention control training. In M. H. Thaut & V. Hoemberg (Eds.), *Handbook of neurologic music therapy* (pp. 257–269). Oxford University Press.
- Thaut, M. H., & Hoemberg, V. (Eds.). (2014). *Handbook of neurologic music therapy*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/med/9780199695461.001.0001
- Thaut, M. H., McIntosh, G. C., & Hoemberg, V. (2015). Neurobiological foundations of neurologic music therapy: Rhythmic entrainment and the motor system. *Frontiers in Psychology, 5*, Article 1185. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01185
- Wan, C. Y., Demaine, K., Zipse, L., Norton, A., & Schlaug, G. (2010). From music making to speaking: Engaging the mirror neuron system in autism. *Brain Research Bulletin, 82*(3–4), 161–168. https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2010.04.010
- Wheeler, B. L. (Ed.). (2015). *Music therapy handbook*. Guilford Press.
- Wigram, T. (2004). *Improvisation: Methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students*. Jessica Kingsley Publishers.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. Jessica Kingsley Publishers.

Co-funded by the European Union

- Wiltermuth, S. S., & Heath, C. (2009). Synchrony and cooperation. *Psychological Science, 20*(1), 1–5. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02253.x

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Muzykoterapia koncentruje się przede wszystkim na wspólnym doświadczeniu muzycznym i interakcji, a nie na osiąganiu określonych rezultatów wykonawczych.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Neurologiczna Muzykoterapia (Neurologic Music Therapy - NMT) wykorzystuje rytm do wspierania koncentracji uwagi, koordynacji i regulacji, a nie wyłącznie ekspresji emocjonalnej.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Podejście Nordoff-Robbins opiera się na założeniu, że:

- muzyki trzeba najpierw nauczyć, zanim będzie mogła być wykorzystywana terapeutycznie,
- każda osoba posiada wrodzony potencjał muzyczny, który można rozwijać poprzez improwizację,
- muzykoterapia koncentruje się przede wszystkim na rozwijaniu umiejętności wykonawczych.

Co-funded by the European Union

4. Jaki jest główny cel grupowych aktywności rytmicznych opisanych w tym module?

- osiąganie zsynchronizowanych efektów muzycznych,
- wspieranie wspólnej uwagi, współregulacji i budowania więzi,
- ćwiczenie technicznej precyzji rytmicznej.

5. Która z poniższych aktywności umożliwia niewerbalne wyrażenie aktualnego stanu emocjonalnego w grupie?

- Dźwiękowa identyfikacja nastroju (*Sound Identity Check-in*)
- Dyskusja na temat tekstów piosenek
- Ćwiczenie gam muzycznych

Moduł 11

Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - dramaterapia

Co-funded by the European Union

MODUŁ 11: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy – dramaterapia

Cele edukacyjne

Moduł ten wprowadza uczestników w teoretyczne podstawy oraz praktyczne zastosowania **dramaterapii** w kontekstach edukacyjnych, społecznych i terapeutycznych. Uczestnicy poznają, w jaki sposób metody oparte na działaniach dramatycznych wspierają ekspresję emocjonalną, inkluzję społeczną oraz rozwój osobisty, ze szczególnym uwzględnieniem pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym.

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- **rozumieć** teoretyczne i praktyczne podstawy dramaterapii oraz jej potencjał jako metody uzupełniającej inne formy wsparcia psychologicznego i edukacyjnego (np. terapię tańcem);
- **analizować** szanse i wyzwania związane ze stosowaniem dramaterapii w różnych kontekstach edukacyjnych, terapeutycznych i społecznych;
- **rozumieć** wpływ dramaterapii na rozwój kompetencji i umiejętności młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym.

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

W XX wieku granica pomiędzy sztuką a terapią zaczęła stopniowo się zacierać. Muzyka, taniec, teatr i fotografia ujawniły swój potencjał transformacyjny, zdolny wpływać na sposób postrzegania siebie oraz jakość życia człowieka (Chasen, 2011; Slade, 2008). W tym kontekście

Co-funded by
the European Union

rozwinęła się dramaterapia, oparta na założeniu, że człowiek może lepiej poznać siebie i dokonywać zmian w swoim życiu poprzez działanie sceniczne oraz odgrywanie ról. Dramaterapia, bazująca na działaniu i ruchu, podkreśla znaczenie ciała jako pomostu między światem wewnętrznym a zewnętrznym. Dzięki niemu to, co niewidoczne - emocje, przeżycia, myśli czy doświadczenia - może przybrać konkretną formę i stać się doświadczeniem możliwym do rozpoznania, zrozumienia i współdzielenia z innymi. Ruch, rytm, mimika oraz zabawa stają się narzędziami umożliwiającymi wyrażenie tego, czego nie da się łatwo przekazać słowami. W dramaterapii ta wrażliwość przejawia się w traktowaniu ciała jako szczególnego kanału ekspresji i budowania relacji, zdolnego do ukazywania i komunikowania tego, co wcześniej pozostawało niewidoczne.

Podstawy teoretyczne

Dramaterapia wywodzi się z połączenia różnych tradycji i nurtów myślowych, które w XX wieku przekształciły teatr z formy sztuki performatywnej w narzędzie wspierające zdrowie, rozwój osobisty i zmianę społeczną. Jednym z pionierów tego podejścia był Jacob Levi Moreno, który w 1953 roku utorował drogę psychodramie, opartą na założeniu, że działanie poprzedza myślenie. Według Moreno to właśnie poprzez gest, ruch i działanie ciało staje się podstawowym narzędziem poznania i transformacji (Moreno, 1953). Celem nie jest odgrywanie roli dla publiczności, lecz przedstawianie fragmentów własnego życia w bezpiecznym i chronionym środowisku, co pozwala bezpośrednio i w sposób uwalniający eksplorować emocje oraz relacje (Holmes i Karp, 1991).

To podejście łączy się z pracą Augusto Boala, który w swojej koncepcji *Teatru Uciśnionych* (1974) przeniósł teatr poza tradycyjną scenę i oddał go

społecznościom. Boal twierdził, że każdy człowiek jest jednocześnie aktorem i widzem własnego życia. Teatr staje się więc przestrzenią rozwijania świadomości krytycznej, w której można analizować relacje władzy oraz poszukiwać alternatywnych sposobów działania. W kontekście terapeutycznym perspektywa ta pokazuje, że scena może być narzędziem wyzwolenia i transformacji nie tylko jednostki, lecz także całych grup społecznych (Boal, 2000). Równolegle, w 1997 roku, Jacques Lecoq rozwinął pedagogikę opartą na koncepcji „poetyckiego ciała" (Lecoq, 1997). Według niego teatr nie powinien służyć wyłącznie kształceniu zawodowych aktorów, ale także wspierać rozwój ludzi zdolnych do odbierania i rozumienia świata całym swoim ciałem.

We Włoszech znaczący wkład w rozwój dramaterapii wniósł **Gaetano Oliva**, który usystematyzował jej zastosowanie w kontekstach edukacyjnych i terapeutycznych, określając ją mianem „edukacji obecności" (*education in presence*). Według Olivy ciało jest miejscem, w którym ujawniają się lęki, konflikty oraz zasoby człowieka, natomiast scena staje się symboliczną przestrzenią pośredniczącą - bezpiecznym środowiskiem umożliwiającym wyrażanie emocji i doświadczeń bez ryzyka przytłoczenia nimi. W tej perspektywie szczególne znaczenie ma zabawa symboliczna, która pozwala wyrażać głębokie emocje w sposób bezpieczny i możliwy do współdzielenia z innymi (Oliva, 2005).

W 2014 roku **Michael Karp i Maria Farrall** rozwinęli metodę Moreno, opisując współczesną psychodramę jako proces składający się z trzech etapów: rozgrzewki, działania dramatycznego oraz dzielenia się doświadczeniem. Szczególną uwagę poświęcili twórczej spontaniczności, uznawanej za jeden z najważniejszych przejawów zdrowia psychicznego. W ich ujęciu scena staje się laboratorium rzeczywistości - miejscem, w

którym można bezpiecznie eksperymentować z nowymi sposobami bycia, działania i budowania relacji (Karp i Farrall, 2014). Oliva oraz Karp i Farrall podkreślają znaczenie ciała, relacji międzyludzkich, wykorzystania symboli i zabawy oraz rolę osoby prowadzącej proces twórczy.

Dramaterapia może być rozumiana jako praktyka obywatelstwa emocjonalnego, łącząca sztukę z psychologią, a doświadczenie jednostki z doświadczeniem wspólnoty (Brook, 1968). Mimo że jej korzenie sięgają różnych tradycji, wszystkie one koncentrują się wokół kilku wspólnych założeń:

- centralnej roli ciała jako narzędzia poznania i ekspresji,
- znaczenia zabawy i spontaniczności,
- relacyjnego i wspólnotowego wymiaru doświadczenia,
- postrzegania sceny jako symbolicznej przestrzeni transformacji.

Dramaterapia jest dziedziną, która może być wykorzystywana i stosowana w wielu różnych obszarach:

- **Edukacja i szkoła -** Dramaterapia wspiera edukację emocjonalną, integrację społeczną. Pomaga przeciwdziałać przemocy rówieśniczej, wykluczeniu i nierównościom, jednocześnie traktując różnorodność jako wartość i zasób (Chasen, 2011).
- **Praca z osobami z niepełnosprawnościami -** Dramaterapia pozwala rozwijać i doceniać potencjał ekspresyjny uczestników nawet wtedy, gdy występują ograniczenia komunikacyjne. Scena staje się przestrzenią inkluzji.
- **Zdrowie psychiczne** - W ośrodkach terapeutycznych i społecznościach wspierających zdrowie psychiczne dramaterapia

pomaga odbudowywać poczucie tożsamości oraz tworzyć i porządkować własną narrację życiową (Slade, 2008).

- **Grupy narażone na wykluczenie społeczne** - Dramaterapia umożliwia kwestionowanie stereotypów i sztywnych ról społecznych, przywracając głos, podmiotowość i godność osobom należącym do mniejszości oraz grup doświadczających dyskryminacji.
- **Wymiar grupowy** - Grupa pełni funkcję lustra i źródła wsparcia. Tworzy swoistą terapeutyczną mikrospołeczność opartą na słuchaniu i empatii.

Rola osoby prowadzącej i bezpieczne środowisko pracy

W dramaterapii osoba prowadząca pełni rolę **towarzysza procesu**, dbając o stworzenie jasnych, przewidywalnych i bezpiecznych ram pracy (Karp i Farrall, 2014). Określa zasady funkcjonowania grupy, czas trwania poszczególnych etapów oraz granice fizyczne i emocjonalne, które pomagają uczestnikom czuć się bezpiecznie. Osoba prowadząca stopniowo wprowadza uczestników w działania poprzez ćwiczenia rozgrzewkowe, proponuje otwarte obrazy, metafory i bodźce twórcze, nie narzucając gotowych interpretacji. Gdy poziom emocjonalnego zaangażowania wzrasta, spowalnia tempo pracy. Ważnym elementem procesu jest również końcowe dzielenie się doświadczeniami, które umożliwia nadanie znaczenia przeżyciom pojawiającym się podczas działań dramatycznych. W relacji wspierającej osoba prowadząca monitoruje jakość zabawy symbolicznej, czyli zdolność uczestników do „udawania" i wchodzenia w role przy jednoczesnym zachowaniu poczucia bezpieczeństwa. Zachęca do zwracania uwagi na oddech i postawę ciała. Tworzy atmosferę wolną od oceniania, w której można eksperymentować, popełniać błędy i próbować nowych sposobów działania bez obawy przed

negatywnymi konsekwencjami. Pracując z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym, osoba prowadząca dba o odpowiednie dostosowania sensoryczne, takie jak oświetlenie, poziom dźwięku czy dobór materiałów o różnych fakturach. Ważne jest również zachowanie przewidywalnej struktury zajęć oraz stosowanie jasnych sygnałów ułatwiających przechodzenie pomiędzy kolejnymi aktywnościami i przerwami.

Dramaterapia, fototerapia i inne formy arteterapii

Fototerapia może stanowić cenne uzupełnienie dramaterapii, tworząc twórczą relację pomiędzy obrazem a działaniem. Fotografie - osobiste, archiwalne lub symboliczne - mogą pełnić funkcję bodźców narracyjnych, pomagając uczestnikom opowiadać historie oraz przenosić doświadczenia związane z ciałem do wymiaru wizualnego. Sprzyja to rozpoznawaniu i ponownemu opracowywaniu doświadczeń oraz emocji. Podobnie terapia tańcem i ruchem wspiera rozwój świadomości kinestetycznej, natomiast muzykoterapia ułatwia współregulację emocjonalną i budowanie spójności grupy. Łączenie różnych form terapii przez sztukę nie oznacza mieszania ich języków. Każda z nich wykorzystuje odmienny kanał ekspresji - ciało, głos, obraz lub rytm - lecz wszystkie zmierzają do wspólnego celu, jakim jest rozwój świadomości, ekspresji i relacji. W pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym takie zintegrowane podejście umożliwia precyzyjne dostosowanie działań do indywidualnych potrzeb. Niektórzy uczestnicy lepiej reagują na rytm, inni na obrazy, ruch czy głos. Różnorodność kanałów ekspresji zwiększa dostępność i sprzyja inkluzji (Chasen, 2011).

Co-funded by
the European Union

Ocena procesu i efektów

Ewaluacja stanowi integralną część działań dramaterapeutycznych, ponieważ pozwala dostrzec indywidualne i grupowe procesy zmiany zachodzące podczas warsztatów. System oceny powinien towarzyszyć uczestnikom przez cały proces, uwzględniając aspekty emocjonalne, relacyjne, cielesne i ekspresyjne. Monitoring można podzielić na trzy etapy:

- **Etap początkowy -** Na tym etapie identyfikuje się oczekiwania uczestników, ich potrzeby oraz poziom komfortu fizycznego i relacyjnego.
- **Etap realizacji działań -** Podczas zajęć osoba prowadząca obserwuje spontaniczność uczestników, poczucie bezpieczeństwa, poziom zaangażowania oraz sposób funkcjonowania w ramach proponowanych aktywności.
- **Etap końcowy -** Po zakończeniu procesu można ocenić zmiany w samoocenie uczestników, rozwój umiejętności oraz stopień integracji z grupą.

Do zbierania informacji można wykorzystywać różne narzędzia, takie jak:

- krótkie skale Likerta dotyczące poczucia bezpieczeństwa i spontaniczności,
- kwestionariusze oceniające umiejętności komunikacji niewerbalnej, słuchania i współpracy,
- dzienniki ciała wykorzystujące słowa, obrazy i symbole,
- krótkie wywiady narracyjne.

Celem ewaluacji jest ukazanie wpływu działań na uczestnika oraz uczynienie procesu zmiany widocznym i możliwym do opisania.

Przykładowo udział w zajęciach dramaterapeutycznych może pomóc osobie z niepełnosprawnością swobodniej się poruszać, skuteczniej wykorzystywać głos oraz rozwijać poczucie przynależności do grupy. Takie podejście przywraca znaczenie samemu procesowi rozwoju i podkreśla transformacyjny potencjał doświadczeń artystycznych (Oliva, 2005; Slade, 2008).

Dramaterapia stanowi wartościowe uzupełnienie praktyk klinicznych, terapeutycznych i edukacyjnych, wzbogacając je oraz wspierając ich skuteczność. Sprzyja bezpiecznej i pełnej szacunku eksploracji emocji, wspiera dobrostan psychiczny oraz rozwój umiejętności regulacji emocjonalnej.

Podsumowując, działania dramaterapeutyczne uwzględniają różnorodne tempo funkcjonowania uczestników, dając im swobodę wchodzenia i wychodzenia z ról oraz uznając ciszę za pełnoprawną formę uczestnictwa. Udział w aktywnościach jest zawsze dobrowolny, a atmosfera pracy opiera się na słuchaniu, wzajemnym szacunku i akceptacji.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Ćwiczenie nr 1: Budowanie bezpiecznej przestrzeni dramaterapeutycznej

Cel: Rozwijanie świadomości dotyczącej tworzenia bezpiecznego, uporządkowanego i inkluzywnego środowiska do prowadzenia działań dramaterapeutycznych w grupach edukacyjnych lub kulturalnych.
Metoda: Grupowe ćwiczenie doświadczeniowe połączone z moderowaną refleksją (stacjonarnie lub online).

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: flipchart lub tablica cyfrowa, markery, wydrukowana lista kontrolna (checklista) lub wspólny dokument online.

Instrukcja:

- **Krok 1: Rozgrzewka -** Osoba prowadząca przeprowadza krótką, symulowaną sesję dramaterapeutyczną, zwracając szczególną uwagę na przewidywalność i poczucie bezpieczeństwa. Uczestnicy stoją w kręgu, a osoba prowadząca zaprasza ich do wykonania prostych ćwiczeń oddechowych połączonych z powolnymi ruchami, takimi jak położenie dłoni na sercu czy delikatne rozciąganie. W trakcie ćwiczenia wykorzystywane są zarówno sygnały werbalne, jak i wizualne, na przykład: „Gotowi?" - „Tak/Nie".
- **Krok 2: Krótkie ćwiczenie symboliczne -** „Moje bezpieczne drzewo". Uczestnicy wykorzystują swoje ciało lub dostępne przedmioty do stworzenia symbolicznego drzewa reprezentującego siłę. Ćwiczenie realizowane jest najpierw indywidualnie, a następnie w parach.
- **Krok 3: Analiza w małych grupach - P**odziel uczestników na mniejsze zespoły. Każda grupa odpowiada na pytanie: **„Co sprawia, że czujemy się bezpiecznie?".** Uczestnicy mogą rysować lub wybierać obrazy ilustrujące swoje odpowiedzi. Przykładowe obszary refleksji: przestrzeń fizyczna, głos i sposób mówienia, ciało i ruch, rytm oraz organizacja czasu, zasady współpracy i dzielenia się doświadczeniami, przejścia pomiędzy aktywnościami i sygnały organizacyjne. Po zakończeniu pracy każda grupa wybiera trzy najważniejsze elementy, korzystając np. z naklejek, głosowania lub zaznaczeń na tablicy.
- **Krok 4: Dyskusja plenarna -** Poszczególne grupy prezentują wyniki swojej pracy. Następnie osoba prowadząca przedstawia checklistę

dobrych praktyk związanych z tworzeniem bezpiecznego środowiska dramaterapeutycznego, obejmującą między innymi: rytuały rozpoczynające i kończące zajęcia, jasne zasady grupowe, przewidywalne przejścia pomiędzy aktywnościami, uwzględnianie potrzeb sensorycznych uczestników.



Rysunek 14. U góry tytuł „Budowanie bezpiecznej przestrzeni dramaterapeutycznej". Poniżej, po lewej, kobieta i dwóch mężczyzn z zamkniętymi oczami i boso wykonują ćwiczenie teatralne. Po prawej nauczycielka objaśnia im ćwiczenie. Midjourney v6, 2025

Ćwiczenie nr 2: Ucieleśnienie i język symboliczny w edukacji

Cel: Zrozumienie, w jaki sposób działanie poprzez ciało oraz zabawa symboliczna wspierają uczenie się emocjonalne i komunikację w kontekstach edukacyjnych oraz kulturalnych.

Metoda: Warsztat praktyczny połączony z refleksją.

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: otwarta przestrzeń umożliwiająca swobodny ruch, chusty lub neutralne przedmioty, kartki papieru i długopisy.

Instrukcja:

- **Krok 1: Aktywizacja ciała (15 minut) -** Przeprowadź proste ćwiczenia ruchowe i zadania oparte na odzwierciedlaniu ruchów partnera (mirroring), których celem jest zwiększenie świadomości własnego ciała.
- **Krok 2: Improwizacja symboliczna (25 minut) -** Uczestnicy tworzą krótkie scenki improwizowane, wykorzystując dostępne przedmioty jako symbole emocji lub doświadczeń.
- **Krok 3**: **Refleksja (20 minut) - Przeprowadź** dyskusję dotyczącą możliwości wykorzystania doświadczeń z ćwiczenia w pracy edukacyjnej i kulturalnej (regulacja grupy, zaangażowanie, ekspresja).



Rysunek 15. U góry tytuł „Improwizacja symboliczna". Poniżej dwie kobiety i dwóch mężczyzn przygotowują scenę teatralną. Grafika wygenerowana przez sztuczną inteligencję w Midjourney v6 (2025).

Ćwiczenie nr 3: Dostosowywanie dramaterapii do potrzeb osób o profilu neuroatypowym i osób z niepełnosprawnościami

Cel: Rozwijanie praktycznych strategii dostosowywania działań dramaterapeutycznych do potrzeb uczestników w inkluzywnych środowiskach edukacyjnych, kulturalnych i społecznych.

Metoda: Analiza studium przypadku oraz wspólne projektowanie rozwiązań.

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: opisy studiów przypadku, lista kontrolna dotycząca dostosowań i dostępności, szablony papierowe lub cyfrowe do opracowywania rozwiązań.

Co-funded by
the European Union

Instrukcja:

- **Krok 1: Analiza przypadku (20 minut) -** Każda grupa otrzymuje opis sytuacji obejmującej uczestników o zróżnicowanych potrzebach.
- **Krok 2: Projektowanie dostosowań (25 minut) -** Grupy opracowują propozycje dostosowań (bodźce sensoryczne, tempo pracy, pomoce wizualne).
- **Krok 3: Prezentacja i informacja zwrotna (15 minut) -** Każda grupa przedstawia skróconą wersję swojego planu dostosowań. Pozostali uczestnicy udzielają informacji zwrotnej.



Rysunek 16. U góry tytuł „Dostosowywanie dramaterapii do potrzeb osób o profilu neuroatypowym i osób z niepełnosprawnościami". Poniżej trzy kobiety i mężczyzna siedzą wokół stołu. Jedna z kobiet pokazuje kartkę z wizerunkiem osoby na wózku. Grafika wygenerowana przez sztuczną inteligencję w Midjourney v6 (2025).

Co-funded by
the European Union

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Wpływ treści przedstawionych w tym module na rozwój młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym można odnieść do kilku kluczowych obszarów kompetencji przekrojowych:

- **Samoświadomość i samoregulacja:** rozpoznawanie sygnałów płynących z własnego ciała, identyfikowanie i nazywanie emocji, regulowanie intensywności przeżywanych emocji i reakcji.
- **Komunikacja ekspresyjna:** wykorzystywanie głosu, gestu, rytmu oraz obrazu do przekazywania znaczeń, rozwijanie umiejętności słuchania innych, odzwierciedlanie i rozumienie sposobów ekspresji innych osób.
- **Współpraca i uczestnictwo społeczne:** troska o dobro grupy, poszanowanie granic własnych i innych osób, aktywne uczestnictwo w procesie wspólnego tworzenia.
- **Kreatywność i rozwiązywanie problemów:** przekształcanie materiałów, przedmiotów i zadań w symbole oraz scenariusze twórcze, poszukiwanie nowych sposobów reagowania i działania.
- **Odporność psychiczna i dobrostan:** doświadczanie i przepracowywanie trudnych emocji w bezpiecznym środowisku opartym na zabawie i twórczości, rozwijanie umiejętności powracania do stanu równowagi i skupienia na „tu i teraz", budowanie zasobów wspierających radzenie sobie z wyzwaniami. W przypadku młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym takie mapowanie kompetencji pozwala dostrzegać i dokumentować konkretne, obserwowalne postępy. Informacje te mogą być następnie przekazywane rodzinom,

zespołom wspierającym oraz placówkom edukacyjnym, wspomagając podejmowanie decyzji dotyczących dalszego rozwoju, edukacji i wsparcia terapeutycznego.

Praktyczne wskazówki dotyczące organizacji przestrzeni i zajęć

Poniższe zalecenia pomagają tworzyć bezpieczne, inkluzywne i funkcjonalne środowisko do prowadzenia działań dramaterapeutycznych. Ich celem jest ułatwienie organizacji pracy, wspieranie aktywnego uczestnictwa oraz zapewnienie pozytywnych doświadczeń młodym artystom z niepełnosprawnościami.

- **Przestrzeń:** Należy zadbać o to, aby przestrzeń była: uporządkowana i wolna od przeszkód, elastyczna i łatwa do dostosowania do różnych aktywności, podzielona na strefy przeznaczone zarówno do działań dynamicznych (ruch, improwizacja, aktywność sceniczna), jak i spokojniejszych momentów refleksji oraz dzielenia się doświadczeniami.
- **Czas:** Rekomendowany czas trwania zajęć wynosi od **60 do 90 minut** i powinien obejmować: rozgrzewkę, główną część doświadczeniową, etap wyciszenia i zakończenia, refleksję oraz omówienie doświadczeń.
- **Materiały:** Zaleca się wykorzystywanie prostych i łatwych do przemieszczania materiałów, takich jak: lekkie krzesła, duże arkusze papieru, chusty i tkaniny, neutralne przedmioty, np. miękkie piłki, sznurki, kolorowy papier.
- **Dźwięk i oświetlenie:** Poziom natężenia dźwięku oraz oświetlenia powinien być umiarkowany. Ważne jest zapewnienie możliwości

ograniczenia bodźców w przypadku uczestników wykazujących wrażliwość sensoryczną.

- **Bezpieczeństwo:** Na początku zajęć warto wspólnie z grupą ustalić jasne zasady sprzyjające bezpieczeństwu i komfortowi uczestników, na przykład: brak kontaktu fizycznego bez wyraźnej zgody, możliwość natychmiastowego przerwania aktywności po ustalonym sygnale słownym lub gestowym.
- **Dostępność:** Rekomendowane jest stosowanie komunikacji wielokanałowej (multimodalnej), obejmującej komunikaty werbalne, pomoce wizualne, demonstracje i modelowanie zachowań. Warto również zachować przewidywalną strukturę zajęć oraz stosować stałe rytuały rozpoczynające i kończące spotkanie, które ułatwiają orientację i aktywne uczestnictwo wszystkich osób w grupie.

Dodatkowe materiały

- British Association of Dramatherapists (BADth): Oficjalna strona Brytyjskiego Stowarzyszenia Dramaterapeutów, zawierająca informacje na temat dramaterapii, standardów zawodowych, szkoleń oraz praktyki terapeutycznej.
- European Federation of Dramatherapy (EFD): Europejska sieć organizacji zajmujących się dramaterapią, oferująca informacje o projektach, konferencjach, badaniach oraz zasobach przeznaczonych dla specjalistów i osób zainteresowanych rozwojem tej dziedziny.
- German Society for Drama Therapy (DGfT - Deutsche Gesellschaft für Theatertherapie): Niemieckie stowarzyszenie od wielu lat prowadzące kształcenie specjalistyczne oraz szkolenia doskonalące w zakresie dramaterapii i terapii teatralnej.

- Creative Drama in Support Therapies for Children with Learning Disorders (Zafeiriadou N., 2015): Publikacja prezentująca wyniki projektu „Terapie wspierające dla dzieci z trudnościami w uczeniu się", w ramach którego wykorzystywano elementy teatru kreatywnego i dramaterapii w pracy z uczniami klas od piątej do dziewiątej.
- Drama Therapy (Orioli W. 2021): Publikacja o wyraźnie praktycznym charakterze. Krótka część teoretyczna stanowi wprowadzenie do dwóch kolejnych części, które zawierają ćwiczenia, przykłady działań oraz opisy doświadczeń przedstawione w formie raportów z pracy specjalistów zajmujących się teatrem i dramaterapią.

Bibliografia

- Boal, A. (1995). *The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy*. London: Routledge.
- Boal, A. (1974). *Teatro do Oprimido e outras poéticas políticas*. Buenos Aires: Ediciones de la Flor.
- Brook, P. (1968). *The Empty Space*. London: Penguin.
- Chasen, L. R. (2011). *Social Skills, Emotional Growth, and Drama Therapy: Inspiring Connection on the Autism Spectrum*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Holmes, P., & Karp, M. (Eds.). (1991). *Psychodrama: Inspiration and Technique*. London/New York: Tavistock/Routledge.
- Karp, M., Holmes, P., & Bradshaw Tauvon, K. (Eds.). (1998). *The Handbook of Psychodrama*. London/New York: Routledge
- Karp M. Farrall M., (2014). An Introduction to Psychodrama Concepts and Terms. In P., Homes M. Farrall & K., Kirk (Eds.). *Empowering*

Co-funded by the European Union

therapeutic practice: integrating psychodrama into other therapies (p. 9). London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

- Lecoq, J. (1997). *Le corps poétique: Un enseignement de la création théâtrale*. Arles: Actes Sud.
- Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, NY: Beacon House.
- Oliva, G. (2005). *Educazione alla teatralità e formazione. Dai fondamenti del movimento creativo alla form-a-zione*. LED Edizioni Universitarie.

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Czy celem dramaterapii jest osiągnięcie efektu artystycznego lub scenicznego występu?
   - PRAWDA
   - FAŁSZ

2. Czy grupa pełni w dramaterapii rolę lustra i źródła wsparcia dla uczestników?
   - PRAWDA
   - FAŁSZ

3. Według Moreno, co pojawia się jako pierwsze?
   - słowa,
   - działanie,
   - myśli.

4. Który z poniższych elementów jest kluczowym wymiarem dramaterapii?

Co-funded by the European Union

- rywalizacja między uczestnikami,
- sztywne kierowanie grupą przez osobę prowadzącą,
- zabawa i bezpieczne środowisko.

5. Jaki jest główny cel dramaterapii?
   - trening umiejętności technicznych,
   - poznawanie i odkrywanie siebie poprzez ciało i głos,
   - osiągnięcie sukcesu ekonomicznego jako artysta.

Moduł 12

Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - sztuka cyfrowa i inteligentna kultura

Co-funded by the European Union

MODUŁ 12: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy – sztuka cyfrowa i inteligentna kultura

Cele edukacyjne

Moduł ten przedstawia przegląd sposobów, w jakie sztuka cyfrowa i inteligentna kultura (Smart Culture), czyli wykorzystanie inteligentnych technologii w kulturze, łączą się z inkluzywnymi praktykami twórczymi. Wprowadza kluczowe pojęcia, możliwości oraz wyzwania związane z wykorzystaniem nowych technologii w pracy artystycznej z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym.

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- **projektować** inkluzywne działania z zakresu sztuki cyfrowej, wykorzystujące inteligentne technologie (np. media interaktywne) w celu angażowania młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym w proces twórczej ekspresji;
- **wdrażać strategie i dobre praktyki** związane z wykorzystaniem narzędzi sztuki cyfrowej w pracy z artystami z niepełnosprawnością intelektualną, zapewniając, że technologie te są stosowane w sposób dostępny, wzmacniający sprawczość uczestników oraz zgodny z zasadami etycznymi.

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Technologie cyfrowe stały się integralną częścią współczesnego krajobrazu kulturowego, przyczyniając się do rozwoju sztuki cyfrowej jako formy twórczości oraz kształtowania tego, co coraz częściej określa się mianem

inteligentnej kultury (smart culture). Najprościej rzecz ujmując, **sztuka cyfrowa** obejmuje dzieła tworzone lub rozwijane przy wykorzystaniu narzędzi cyfrowych - od ilustracji wykonywanych na tabletach, przez prace generowane z użyciem sztucznej inteligencji, aż po interaktywne instalacje artystyczne. **Inteligentna kultura** odnosi się natomiast do wykorzystywania zaawansowanych technologii, takich jak sztuczna inteligencja (AI), rzeczywistość wirtualna i rozszerzona (VR/AR) czy aplikacje mobilne, w przestrzeniach i działaniach kulturalnych. Jej celem jest zwiększanie dostępności, uczestnictwa oraz personalizacji doświadczeń kulturowych (SmartCulture, 2015). W środowisku artystycznym lub kulturalnym opartym na założeniach inteligentnej kultury technologie wykorzystywane są do zmiany sposobu, w jaki ludzie doświadczają sztuki. Odbiorcy przestają być jedynie biernymi widzami, a stają się współtwórcami, uczestnikami procesu uczenia się lub aktywnymi odkrywcami nowych doświadczeń. Przykładowo miasto może wykorzystywać sieć interaktywnych instalacji artystycznych reagujących na ruch przechodniów, a muzeum może oferować aplikację mobilną dostarczającą spersonalizowane audiodeskrypcje oraz tłumaczenia na język migowy dostosowane do potrzeb odwiedzających. Rozwój tych rozwiązań otwiera nowe możliwości twórcze zarówno dla odbiorców, jak i dla twórców kultury. Jednocześnie stwarza istotne szanse w zakresie dostępności i inkluzji, w tym dla młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym (SmartCulture, 2015).

Co-funded by
the European Union



Rysunek 17. Mężczyzna poruszający się na wózku inwalidzkim fotografuje telefonem komórkowym obraz przedstawiający kobietę na wsi, ubraną w suknię i trzymającą biały parasol. Obraz wygenerowany przez sztuczną inteligencję - ChatGPT v5.1, OpenAI, 2025.

W praktyce inicjatywy związane ze sztuką cyfrową i inteligentną kulturą już dziś pokazują, jak duży potencjał mają w zakresie inkluzji i dostępności. Instytucje kultury coraz częściej wykorzystują technologie, aby stawać się bardziej otwarte i dostępne dla wszystkich odbiorców. Przykładowo muzea wdrażają interaktywne rozwiązania oraz narzędzia oparte na sztucznej inteligencji, które wspierają uczestnictwo osób z niepełnosprawnościami. Jedno z najnowszych badań opisywało projekt „inteligentnego muzeum", wyposażonego między innymi w eksponaty dotykowe, system narracji oparty na sztucznej inteligencji oraz chatboty wspierające zwiedzających. Zastosowanie tych rozwiązań przyczyniło się do wzrostu poziomu zrozumienia prezentowanych treści o 52% oraz wysokiego poziomu

satysfakcji wśród osób z niepełnosprawnością wzroku (Elsayed i in., 2025). Również na poziomie polityki kulturalnej dostrzega się znaczenie cyfrowej inkluzji. Program Kreatywna Europa Komisji Europejskiej uznał transformację cyfrową i budowanie odporności sektora kultury za jeden z priorytetów na rok 2025 (Creative Europe, 2024). Podobnie projekty finansowane przez Unię Europejską, takie jak Inteligentna Kultura (Smart Culture), koncentrują się na wykorzystaniu technologii cyfrowych do zapewniania trwałego i szerokiego dostępu do dziedzictwa kulturowego, podkreślając, że technologie mogą pomagać w przełamywaniu wieloletnich barier utrudniających uczestnictwo w kulturze.

Równie istotne jest to, że sami artyści z niepełnosprawnościami aktywnie kształtują rozwój innowacji cyfrowych w sztuce. Jak zauważa producentka wydarzeń artystycznych Jo Verrent (2019), twórcy ci od zawsze „przesuwali granice, podważali stereotypy i inicjowali zmiany", dlatego powinni znajdować się w centrum rozwoju technologii kulturowych, a nie być jedynie odbiorcami gotowych rozwiązań zwiększających dostępność. Coraz większe znaczenie zyskuje również zasada **„nic o nas bez nas"**, która prowadzi do tworzenia projektów opartych na współprojektowaniu rozwiązań wraz z osobami z niepełnosprawnościami. Przykładem takiej inicjatywy jest **CripTech Metaverse Lab (2023)**, który zgromadził artystów z niepełnosprawnościami w celu wspólnego projektowania nowych, immersyjnych doświadczeń artystycznych (Gray Area & Leonardo/ISAST, 2023). Projekt ten pokazał, że współtworzenie technologii z osobami z niepełnosprawnościami może prowadzić do powstawania innowacyjnych i wartościowych rezultatów twórczych. Poszczególni artyści również wykorzystują media cyfrowe do wyrażania perspektyw, które w innych okolicznościach mogłyby pozostać niezauważone. Znanym przykładem jest projekt Underwater Wheelchair autorstwa Sue Austin - podwodny

performans artystki poruszającej się na wózku, który został zarejestrowany w technologii wideo 360° oraz rzeczywistości wirtualnej (VR). Dzięki temu odbiorcy z całego świata mogli doświadczyć poczucia wolności prezentowanego w projekcie, jednocześnie konfrontując się z własnymi wyobrażeniami i stereotypami dotyczącymi niepełnosprawności (Verrent, 2019). Przykłady te pokazują, że sztuka cyfrowa może wywierać znaczący wpływ zarówno na rozwój kreatywności i sprawczości artystów z niepełnosprawnościami, jak i na zdolność odbiorców do angażowania się w ich twórczość, lepszego jej rozumienia oraz uczenia się poprzez kontakt z różnorodnymi doświadczeniami i perspektywami.

Sztuka cyfrowa jako inkluzywna praktyka twórcza

Sztuka cyfrowa oferuje wszechstronny zestaw narzędzi umożliwiających twórczą ekspresję, które mogą być szczególnie wzmacniające dla artystów z niepełnosprawnościami. W przeciwieństwie do wielu tradycyjnych form sztuki, wymagających sprawności manualnej, mobilności fizycznej lub kosztownych materiałów, wiele narzędzi cyfrowych można łatwo dostosować do różnorodnych potrzeb użytkowników. Przykładowo artysta z ograniczoną sprawnością dłoni może tworzyć obrazy za pomocą tabletu i rysika lub korzystać z oprogramowania śledzącego ruch gałek ocznych zamiast tradycyjnego pędzla. Rozwój przystępnych cenowo technologii sensorycznych, takich jak urządzenia śledzące wzrok, czujniki ruchu czy kontrolery rzeczywistości wirtualnej, otworzył nowe możliwości twórcze dla osób z niepełnosprawnościami fizycznymi oraz rozwojowymi. Badania pokazują, że technologie takie jak **Microsoft Kinect**, **Leap Motion** czy **Tobii EyeX** umożliwiają kreatywną interakcję za pomocą gestów, ruchów głowy lub wzroku. Dzięki temu artyści mogą angażować się w działania twórcze, które wcześniej były dla nich niedostępne.

Narzędzia cyfrowe umożliwiają również rozwój tzw. **hybrydowych form sztuki**, takich jak rzeźby cyfrowe drukowane następnie w technologii 3D. Takie rozwiązania wzbogacają świat sztuki o nowe perspektywy wynikające z doświadczeń osób z niepełnosprawnościami. Przykładem może być artysta z rdzeniowym zanikiem mięśni (SMA), który opisywał korzystanie z oprogramowania do modelowania 3D jako „ogromne odkrycie", pozwalające mu projektować wielkoformatowe dzieła sztuki pomimo znacznych ograniczeń ruchowych (Al-Rashed, 2024). Przeniesienie procesu twórczego do środowiska cyfrowego umożliwiło mu tworzenie złożonych, przestrzennych form, których wykonanie metodami tradycyjnymi byłoby niemożliwe. Przykład ten pokazuje, jak technologia może pomagać artystom przekraczać bariery fizyczne.

Równie istotne jest to, że platformy cyfrowe pomagają eliminować tradycyjne bariery związane z **przestrzenią i dostępem** do świata sztuki. Galerie internetowe, media społecznościowe oraz platformy sprzedaży NFT umożliwiają prezentowanie i sprzedaż prac odbiorcom z całego świata bez konieczności podróżowania czy korzystania z fizycznych przestrzeni wystawienniczych, które nie zawsze są dostępne dla wszystkich. Tworząc i sprzedając dzieła w postaci plików cyfrowych lub NFT (non-fungible tokens), artyści z niepełnosprawnościami mogą omijać tradycyjnych pośredników rynku sztuki i zachowywać większą kontrolę nad swoją twórczością oraz dochodami. Nie muszą ponosić kosztów transportu prac ani uczestniczyć osobiście w wydarzeniach wystawienniczych. Sprzedaż dzieła online może być równie wartościowa jak sprzedaż w tradycyjnej galerii. Ta demokratyzacja dystrybucji sprzyja inkluzywności, a także może przyczyniać się do wzmacniania niezależności ekonomicznej. Coraz więcej artystów z niepełnosprawnościami znajduje dzięki sztuce cyfrowej nowe

źródła dochodu oraz zdobywa rozpoznawalność na szerszą skalę (Getty, 2025).

Sztukę cyfrową można również dostosowywać do indywidualnych potrzeb użytkowników, co ma szczególne znaczenie w pracy z artystami z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym. Proste aplikacje kreatywne wyposażone w intuicyjne interfejsy dotykowe, symbole lub funkcje głosowe umożliwiają tworzenie złożonych dzieł w sposób dostępny i przyjazny dla użytkownika. Interaktywne programy artystyczne często oferują funkcje takie jak cofanie i ponawianie działań, gotowe szablony, adaptacyjne podpowiedzi i wskazówki, co zmniejsza lęk przed popełnianiem błędów i zachęca do eksperymentowania. Dzięki temu uczestnicy rozwijają poczucie kompetencji, sprawczości i pewności siebie.

Badania wskazują również, że udział w interaktywnych działaniach artystycznych wykorzystujących technologie cyfrowe może przynosić korzyści terapeutyczne i rozwojowe osobom z niepełnosprawnością intelektualną oraz innymi niepełnosprawnościami rozwojowymi. Albrecht i in. (2021) wykazali, że aktywności takie jak cyfrowe malowanie, wirtualna sztuka piaskowa czy gry komputerowe oparte na działaniach artystycznych przyczyniały się do poprawy funkcjonowania poznawczego oraz jakości interakcji społecznych uczestników. Proces tworzenia w środowisku cyfrowym może wspierać koncentrację uwagi, dostarczać bodźców sensorycznych (wizualnych, dźwiękowych lub dotykowych) oraz zachęcać do współpracy. Przykładowo dwie osoby mogą wspólnie tworzyć na jednym tablecie lub na zmianę rozwijać wspólne dzieło na cyfrowym płótnie. Tego rodzaju działania wspierają rozwój komunikacji, współpracy i umiejętności społecznych w sposób angażujący, dostępny i atrakcyjny dla uczestników.



Rysunek 18. Osoba siedząca przy biurku rysuje prawą ręką na tablecie graficznym, jednocześnie przeglądając na laptopie obrazy i grafiki w poszukiwaniu inspiracji. © Antoni Shkraba Studio, Pexels.

Podsumowując, sztuka cyfrowa stanowi rozległą i dynamicznie rozwijającą się przestrzeń twórczą, w której artyści mogą rozwijać się na własnych zasadach, eksperymentować z nowoczesnymi technikami oraz prezentować swoje wizje w formach, które są coraz chętniej odbierane i doceniane przez współczesnych odbiorców.

Pomimo licznych możliwości, jakie oferuje sztuka cyfrowa, należy również dostrzec związane z nią wyzwania. Jednym z najważniejszych problemów jest **wykluczenie cyfrowe**, oznaczające nierówny dostęp do technologii oraz stabilnego połączenia internetowego. Problem ten może w szczególny sposób dotykać osoby z niepełnosprawnościami, które często doświadczają również trudności ekonomicznych. Przykładowo, według najnowszych danych europejskich 87% osób z niepełnosprawnościami korzystało z internetu w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy, podczas gdy wśród osób bez niepełnosprawności odsetek ten wynosił 95% (Eurostat, 2024). Dodatkowym wyzwaniem jest fakt, że niektóre narzędzia

wykorzystywane w sztuce cyfrowej wymagają określonych kompetencji technicznych i nie zawsze są projektowane z myślą o dostępności poznawczej. Na przykład zaawansowane programy do modelowania 3D mogą być trudne w obsłudze dla części osób z niepełnosprawnością intelektualną ze względu na złożone menu, liczne funkcje oraz skomplikowany interfejs użytkownika. Dlatego osoby prowadzące zajęcia powinny wybierać narzędzia przyjazne użytkownikowi, zapewniać jasne instrukcje krok po kroku, wykorzystywać materiały wizualne i demonstracje oraz oferować indywidualne wsparcie oraz niezbędne dostosowania. Kolejnym wyzwaniem jest zapewnienie dostępności tworzonych dzieł dla odbiorców z różnymi potrzebami. Interaktywna praca cyfrowa może być atrakcyjna wizualnie, jednak jeśli nie zostanie wyposażona w napisy, audiodeskrypcję lub alternatywne formy prezentacji, osoby z niepełnosprawnością wzroku lub słuchu mogą nie mieć możliwości pełnego uczestnictwa w doświadczeniu artystycznym. Z tego względu w inkluzywnym środowisku artystycznym ważnym elementem kompetencji twórców staje się **„dostępna sztuka" (accessible artistry)**, obejmująca między innymi tworzenie tekstów alternatywnych (alt text) dla obrazów, przygotowywanie tekstów łatwych do czytania i zrozumienia (*Easy-to-Read*) oraz wykorzystywanie elementów wielozmysłowych umożliwiających odbiór dzieła na różne sposoby.

Inteligentna i inkluzywna kultura

Inteligentna kultura (smart culture) to nowoczesne podejście do wykorzystywania technologii cyfrowych w ekosystemach kultury, którego celem jest wspieranie innowacyjności, zwiększanie dostępności oraz pogłębianie zaangażowania odbiorców. Koncepcja ta jest ściśle związana z ideą inteligentnych miast (smart cities), w których kultura nie jest jedynie

elementem dekoracyjnym, lecz pełni strategiczną funkcję wspierającą spójność społeczną, budowanie lokalnej tożsamości oraz rozwój oparty na włączeniu społecznym.

U podstaw inteligentnej kultury leży kilka ważnych koncepcji teoretycznych. Twórcze kształtowanie miejsca (*creative placemaking)* podkreśla rolę sztuki i kultury w kształtowaniu zarówno przestrzeni fizycznej, jak i społecznego charakteru wspólnot lokalnych. Dzięki temu przestrzenie publiczne mogą stawać się aktywnymi centrami życia kulturalnego. *Teoria inkluzji cyfrowej (Digital Inclusion Theory)* wskazuje na konieczność zapewnienia wszystkim równych możliwości dostępu do cyfrowych zasobów kultury. Zgodnie z tym podejściem technologie powinny zmniejszać istniejące nierówności, a nie je pogłębiać. *Kultura uczestnictwa (Participatory Culture)*, opisana przez Henry'ego Jenkinsa (2006), zachęca ludzi do aktywnego udziału w tworzeniu i rozpowszechnianiu treści kulturowych. Odbiorcy przestają być wyłącznie konsumentami kultury, stając się jej współtwórcami.

Inteligentna kultura stwarza wiele nowych możliwości. Technologie takie jak rzeczywistość rozszerzona (AR), rzeczywistość wirtualna (VR), aplikacje mobilne czy cyfrowe archiwa zwiększają dostępność treści kulturowych, czyniąc je bardziej angażującymi, interaktywnymi i dostępnymi dla szerszego grona odbiorców. Rozwiązania cyfrowe umożliwiają również podejmowanie decyzji opartych na danych w obszarze polityki kulturalnej oraz planowania rozwoju miast. Dzięki temu możliwe jest tworzenie bardziej responsywnych i inkluzywnych strategii rozwoju kultury. Jednocześnie inteligentna kultura otwiera nowe możliwości angażowania odbiorców

poprzez współtworzenie, interakcję oraz aktywne uczestnictwo, które zmieniają tradycyjny model odbioru kultury.

Rozwój inteligentnej kultury wiąże się również z istotnymi wyzwaniami. Najważniejszym z nich pozostaje **wykluczenie cyfrowe**, ponieważ nie wszystkie grupy społeczne dysponują odpowiednią infrastrukturą, sprzętem lub kompetencjami umożliwiającymi pełne uczestnictwo w inicjatywach cyfrowych. Pojawiają się także kwestie etyczne związane z gromadzeniem danych, monitorowaniem aktywności użytkowników czy ochroną prywatności. Kolejnym zagrożeniem jest ryzyko, że systemy algorytmiczne będą promować dominujące narracje i najpopularniejsze treści, jednocześnie marginalizując głosy mniej reprezentowane, eksperymentalne lub niestandardowe. W module przedstawiono również przykłady narzędzi cyfrowych opracowanych w ramach WP3, takich jak aplikacja Szlaki Kulturowe (Cultural Trails App), Kreator komiksów 3D (3D Comic Creator Tool) oraz Zbiór narzędzi do sztuki cyfrowej (Collection of Digital Art Tools). Rozwiązania te zostały stworzone z myślą o zwiększaniu dostępności, wspieraniu twórczej aktywności oraz wzmacnianiu uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami i o profilu neuroatypowym w działaniach kulturalnych i artystycznych.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Ćwiczenie nr 1: Cyfrowa sesja twórcza (*Digital Art Jam Session*)

Cel: Poznanie dostępnych narzędzi do tworzenia sztuki cyfrowej oraz wspieranie kreatywnej ekspresji wszystkich uczestników, niezależnie od ich możliwości i potrzeb.

Metoda: Praca indywidualna (z możliwością późniejszego zaprezentowania

efektów grupie). Każdy uczestnik tworzy prostą pracę artystyczną przy użyciu aplikacji lub narzędzia cyfrowego, takiego jak tablet graficzny, aplikacja do malowania na ekranie dotykowym lub internetowe narzędzie do tworzenia kolaży.

Czas trwania: 45 minut (30 minut tworzenia pracy oraz 15 minut opcjonalnej prezentacji i omówienia).

Materiały: tablety lub komputery wyposażone w przyjazne użytkownikowi aplikacje artystyczne (np. Tux Paint, Procreate, Kleki lub Microsoft Paint 3D). Jeśli to możliwe, osobom, które ich potrzebują, należy zapewnić urządzenia wspomagające dostępność, takie jak rysiki, wskaźniki sterowane głową lub systemy śledzenia wzroku.

Instrukcja:

- **Krok 1:** Przed rozpoczęciem ćwiczenia przedstaw uczestnikom krótką prezentację wybranego programu lub aplikacji. Pokaż między innymi, jak wybierać kolory, korzystać z funkcji cofania zmian, dodawać obrazy itp. Podkreśl, że w sztuce nie istnieje jeden „właściwy" sposób tworzenia. Zachęć uczestników do odkrywania różnych funkcji programu, takich jak pieczątki i gotowe elementy graficzne, zmiana rozmiaru pędzla, dodawanie tekstu czy nagrań dźwiękowych. Jeżeli któryś z uczestników odczuwa niepewność lub napotyka trudności, można połączyć go w parę z innym uczestnikiem lub osobą wspierającą, aby wspólnie realizowali zadanie.
- **Krok 2:** Poproś każdego uczestnika o stworzenie prostej pracy cyfrowej. W trakcie pracy obserwuj postępy uczestników, udzielaj wsparcia technicznego w razie potrzeby, doceniaj wysiłek, kreatywność i zaangażowanie uczestników.
- **Krok 3:** Po zakończeniu pracy zorganizuj nieformalną sesję prezentacji. Uczestnicy mogą pokazać swoje dzieło na ekranie

urządzenia, udostępnić ekran, opowiedzieć kilka słów o swojej pracy (samodzielnie lub przy wsparciu osoby prowadzącej). Osoba prowadząca powinna modelować pozytywną informację zwrotną oraz zachęcać grupę do doceniania każdej prezentowanej pracy, na przykład poprzez brawa. Ćwiczenie to nie tylko rozwija kompetencje cyfrowe, ale również wzmacnia poczucie sprawczości i pewności siebie uczestników.

Ćwiczenie nr 2: Mapa doświadczeń związanych z inteligentną kulturą

Cel: Poznanie sposobów, w jakie inteligentne technologie wpływają na doświadczenia kulturowe w lokalnym otoczeniu uczestników, oraz refleksja nad zagadnieniami inkluzywności, innowacyjności i dostępności.
Metoda: Indywidualna refleksja połączona ze wspólnym mapowaniem oraz dyskusją grupową (stacjonarnie lub online).
Czas trwania: 45-60 minut.
Materiały: narzędzia do tworzenia map pojęciowych (papier, markery lub platformy cyfrowe, takie jak Miro, Padlet itp.), dostęp do lokalnych informacji o kulturze (opcjonalnie: strony internetowe muzeów, centrów kultury, platform inteligentnych miast), karty pracy z pytaniami pomocniczymi, np.: „Gdzie spotykasz się z inteligentną kulturą?", „Kto korzysta z tych rozwiązań?", „Jakie bariery mogą się pojawiać?"
Instrukcja:

- **Krok 1: Indywidualne tworzenie mapy (20 minut) –** Poproś każdego uczestnika o przygotowanie wizualnej mapy przedstawiającej przykłady inteligentnej kultury występujące w jego mieście lub regionie. Mapa może obejmować między innymi: instalacje wykorzystujące rzeczywistość rozszerzoną (AR) lub wirtualną (VR) w

muzeach, interaktywne dzieła sztuki w przestrzeni publicznej, aplikacje mobilne związane z wydarzeniami kulturalnymi, inteligentne oznakowanie i wielojęzyczne przewodniki, narzędzia wspierające planowanie działań kulturalnych w oparciu o dane.

- **Krok 2: Dzielenie się wynikami w grupach (20 minut) -** W małych grupach uczestnicy prezentują przygotowane mapy i wspólnie dyskutują nad następującymi pytaniami:
  - Które technologie są najczęściej wykorzystywane?
  - Kto jest włączany do tych doświadczeń kulturowych, a kto może być z nich wykluczony?
  - Jakie możliwości rozwoju, innowacji lub ulepszeń dostrzegacie?
- **Krok 3: Podsumowanie i refleksja (15-20 minut) -** Przeprowadź dyskusję plenarną, zachęcając uczestników do refleksji nad następującymi zagadnieniami:
  - W jaki sposób inteligentna kultura może stać się bardziej inkluzywna i dostępna?
  - Jakie kwestie etyczne powinny być uwzględniane podczas projektowania i wdrażania rozwiązań z zakresu inteligentnej kultury?
  - W jaki sposób młodzi artyści oraz osoby należące do grup zagrożonych wykluczeniem mogą korzystać z narzędzi inteligentnej kultury i aktywnie uczestniczyć w ich tworzeniu?

Ćwiczenie nr 3: Odgrywanie dylematów etycznych - inteligentna kultura w przestrzeni publicznej

Cel: Krytyczna analiza etycznych konsekwencji wykorzystywania inteligentnych technologii w przestrzeniach i instytucjach kultury, w

szczególności w zakresie monitorowania, gromadzenia danych oraz kuratorstwa opartego na algorytmach.

Metoda: Odgrywanie ról w małych grupach połączone z moderowaną dyskusją plenarną (stacjonarnie lub online).

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: karty z opisami scenariuszy (w wersji papierowej lub cyfrowej), karty ról (np. artysta, urbanista, aktywista społeczny, twórca technologii), narzędzia do współpracy online (np. pokoje dyskusyjne w Zoomie, Miro, Dokumenty Google).

Instrukcja:

- **Krok 1: Przydzielenie scenariuszy (10 minut)** - Każda grupa otrzymuje scenariusz dotyczący inicjatywy z zakresu inteligentnej kultury, na przykład wykorzystanie technologii rozpoznawania twarzy w muzeum, publiczna instalacja artystyczna kuratorowana przez sztuczną inteligencję, przyznawanie środków na kulturę na podstawie analiz danych i algorytmów.
- **Krok 2: Odgrywanie ról (30 minut)** - Uczestnicy wcielają się w przydzielone role i dyskutują nad przedstawioną sytuacją z perspektywy reprezentowanych przez siebie interesariuszy. Podczas rozmowy powinni uwzględnić aspekty etyczne, skutki społeczne, wpływ na kulturę i uczestnictwo w kulturze.
- **Krok 3: Omówienie i podsumowanie (20 minut)** - Każda grupa prezentuje swoje wnioski podczas wspólnej dyskusji. Osoba prowadząca moderuje rozmowę, zachęcając uczestników do refleksji nad następującymi pytaniami:
    - Czyje głosy są uwzględniane, a czyje pomijane lub wyciszane?
    - Jakie mechanizmy ochronne i zabezpieczenia powinny zostać wprowadzone?

- W jaki sposób inteligentna kultura może jednocześnie pozostawać innowacyjna i zgodna z zasadami etycznymi?

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Wdrażanie treści przedstawionych w tym module do codziennej praktyki będzie bezpośrednio wspierać **rozwój kompetencji** młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym. Zgodnie z Ramami Kompetencji ArtisticMinds, które łączą efekty uczenia się każdego modułu z konkretnymi umiejętnościami i zachowaniami, można wyróżnić kilka kluczowych obszarów oddziaływania. Pokazują one, jakich zmian można oczekiwać u uczestników oraz w jaki sposób osoby prowadzące mogą wspierać ten rozwój.

1. Cyfrowa ekspresja twórcza i komunikacja

- **Jakie zmiany zachodzą?** Artyści odkrywają nowe sposoby wyrażania siebie za pomocą narzędzi cyfrowych, takich jak grafika cyfrowa, muzyka czy awatary. Jest to szczególnie pomocne dla osób, które doświadczają trudności w komunikacji werbalnej lub pisemnej.
- **Dlaczego jest to ważne?** Wzmacnia poczucie tożsamości artystycznej, buduje pewność siebie oraz pomaga przełamywać bariery komunikacyjne w kontaktach z rówieśnikami i odbiorcami sztuki.
- **Jak wdrażać tę kompetencję?** Oferować różnorodne narzędzia cyfrowe, zachęcać uczestników do prezentowania swoich prac i opowiadania o nich, wspierać komunikację za pomocą obrazów, symboli, nagrań audio i innych alternatywnych form przekazu.

2. Kompetencje technologiczne i świadomość dostępności

- **Jakie zmiany zachodzą?** Artyści nabierają pewności w korzystaniu z technologii i zaczynają dostrzegać, jakie rozwiązania cyfrowe są dostępne i przyjazne użytkownikowi, a jakie mogą tworzyć bariery.
- **Dlaczego jest to ważne?** Rozwija kompetencje cyfrowe potrzebne w codziennym życiu, wzmacnia samodzielność oraz wspiera rozwój umiejętności rzecznictwa własnych potrzeb (*self-advocacy*).
- **Jak wdrażać tę kompetencję?** Rozpoczynać od prostych i zrozumiałych zadań, stosować przewidywalne schematy działania i rutyny, angażować uczestników w ocenianie i dostosowywanie funkcji dostępności wykorzystywanych narzędzi.

3. Inkluzja społeczna, współpraca i uczestnictwo w kulturze

- **Jakie zmiany zachodzą?** Poprzez realizację projektów grupowych artyści rozwijają umiejętności współpracy i aktywnie uczestniczą w działaniach kulturalnych.
- **Dlaczego jest to ważne?** Zmniejsza poczucie izolacji, wzmacnia poczucie przynależności oraz wspiera równy udział w życiu społecznym, kulturalnym i artystycznym.
- **Jak wdrażać tę kompetencję?** Organizować regularne działania zespołowe, przydzielać uczestnikom rotacyjne role i zadania, wspierać uczenie się od siebie nawzajem, publicznie prezentować efekty wspólnej pracy.

4. Pewność siebie, autonomia i uczenie się przez całe życie

- **Jakie zmiany zachodzą?** Artyści stają się bardziej samodzielni, odporni na trudności i otwarci na poznawanie nowych narzędzi oraz technik twórczych.

Co-funded by
the European Union

- **Dlaczego jest to ważne?** Sprzyja rozwojowi osobistemu, wspiera podejmowanie decyzji oraz pomaga przenosić zdobyte doświadczenia i pewność siebie na inne obszary życia.
- **Jak wdrażać tę kompetencję?** Stopniowo zwiększać poziom trudności zadań, tworzyć bezpieczne warunki do eksperymentowania i popełniania błędów, doceniać wysiłek, kreatywność i zaangażowanie, angażować bardziej doświadczonych uczestników we wspieranie i mentoring innych osób, gdy będą na to gotowi.

Dodatkowe materiały

- Becky Tyler: „This Is What I See" (BBC Stories) - Artystka cyfrowa z czterokończynowym mózgowym porażeniem dziecięcym pokazuje, w jaki sposób tworzy obrazy, wykorzystując wyłącznie ruch swoich oczu. Film przedstawia jej proces twórczy, wykorzystywane technologie wspomagające oraz pokazuje, jak sztuka cyfrowa umożliwia jej wyrażanie własnych emocji, pomysłów i perspektywy na świat.

Bibliografia

- Albrecht, L., Starnes, H., Benton, K., Bol, A., Gettings, E., & Dagenhard-Trainer, P. (2021). *Interactive digital art for individuals with intellectual disabilities*. Journal of Intellectual Disabilities, 25(4), 597-613.
- ARC. (2024). *Digital art: Where people with physical disabilities can thrive*. ART Blog.
- Creative Europe. (2024, September 23). *Creative Europe in 2025: Focus on green and digital transitions, on strengthening social and economic resilience*. *European Commission* - Culture and Creativity.

- Elsayed, A. H. I., Hussain, M. A. M., Mohamed, Y. M. F., & Muslim, K. E. S. (2025). *Enhancing cultural accessibility for the visually impaired through a smart museum system: A dual-component interactive model*. SSRN Electronic Journal.
- Eurostat. (2024). *Disability statistics - access to information and communication technologies*. In Statistics Explained (Data extracted December 2024).
- FT Strategies. (2025). *The digital future of the arts and culture sector*.
- Getty, K. (2025, April 11). *The potential of digital art and NFTs for disabled artists in the trading market*. The Arts 2 Inclusion.
- Gray Area & Leonardo/ISAST. (2023, August 1). *CripTech Metaverse Lab engages disabled creators to prototype the future of immersive technologies*. *Gray Area Institute*.
- Jenkins, H. (2006). *Convergence culture: Where old and new media collide*. New York University Press.
- Markusen, A., & Gadwa, A. (2010). *Creative placemaking. National Endowment for the Arts*.
- SmartCulture Project Consortium. (2015). *Smart Culture - Sustainable access to cultural heritage through digital technologies* (EU FP7 Project No. 319987). CORDIS - EU Research Results.
- Verrent, J. (2019, February 5). *Disability, digital, and disruption: Tasting sound, feeling stars, haptic fish - how artists with disabilities are re-imagining art and tech*. Immerse (Medium).

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

Co-funded by the European Union

1. Platformy sztuki cyfrowej mogą pomagać w usuwaniu barier fizycznych dla artystów z niepełnosprawnościami, umożliwiając im dotarcie do szerszego grona odbiorców.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Rzeczywistość wirtualna (VR), rzeczywistość rozszerzona (AR) oraz sztuczna inteligencja (AI) mogą przyczyniać się do zwiększania dostępności i inkluzywności sztuki oraz kultury dla osób z niepełnosprawnościami.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Nowe technologie sensoryczne (takie jak urządzenia śledzące wzrok lub czujniki ruchu) mogą umożliwiać:

- artystom z ograniczoną mobilnością udział w działaniach twórczych, takich jak cyfrowe rysowanie lub projektowanie rzeźb,
- wyłącznie udział w grach wykorzystujących rzeczywistość wirtualną, a nie w tworzeniu sztuki,
- całkowicie automatyczne tworzenie dzieł sztuki bez udziału artysty.

4. Jaka jest jedna z kluczowych zasad inkluzji cyfrowej w inteligentnej kulturze?

- zapewnianie wyłącznego dostępu osobom posiadającym zaawansowane kompetencje technologiczne,
- zapewnianie równego dostępu do cyfrowych narzędzi i zasobów kultury,
- ograniczanie treści wyłącznie do odbiorców głównego nurtu.

Co-funded by
the European Union

5. Która koncepcja zachęca użytkowników do aktywnego współtworzenia kultury?

- bierna konsumpcja treści,
- kultura uczestnictwa,
- elitaryzm kulturowy.

Moduł 13

Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - fototerapia

Co-funded by the European Union

MODUŁ 13: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy – fototerapia

Cele edukacyjne

Moduł ten poświęcony jest fototerapii jako odrębnej praktyce twórczej i wspierającej dobrostan, wykorzystującej fotografię, refleksję oraz kontemplację do wspierania rozwoju osobistego i dobrostanu emocjonalnego.

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- **odróżniać** fototerapię od innych form terapii przez sztukę, rozpoznając szczególną rolę refleksji, statycznego obrazu oraz kontemplacji w procesie wspierania rozwoju osobistego i dobrostanu;
- **prowadzić działania** oparte na dialogu z wykorzystaniem fotografii, wspierające rozwój tożsamości, regulację emocji oraz ekspresję własnych doświadczeń u młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym;
- **projektować** inkluzywne sesje fototerapeutyczne, uwzględniające dostępność, konkretną i zrozumiałą komunikację oraz sprawczość uczestników, przy jednoczesnym wspieraniu ich autonomii i podmiotowości artystycznej;
- **wyjaśniać** teoretyczne podstawy fototerapii jako metody wykorzystującej fotografię do eksplorowania pamięci, tożsamości i doświadczeń emocjonalnych, odwołując się do dorobku Judy Weiser oraz Jo Spence.

Co-funded by
the European Union

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Fototerapia: obraz jako lustro duszy

Według **Judy Weiser (1999)**, jednej z pionierek fototerapii - rozumianej tu jako terapeutyczna praca z fotografią (PhotoTherapy), a nie terapia światłem - fotografie są „emocjonalnymi mapami naszego wewnętrznego świata". Umożliwiają dostęp do wspomnień, relacji oraz nieuświadomionych aspektów naszej tożsamości, oferując jednocześnie perspektywę zewnętrzną i głęboko osobistą (Weiser, 2004). Patrzenie na fotografię oznacza konfrontację z upływem czasu, stratą i zmianą. W procesie terapeutycznym obrazy pomagają osobom mierzyć się z żałobą, przełomowymi momentami życia oraz sytuacjami kryzysowymi poprzez niewerbalny, ale niezwykle emocjonalny język (McDougall, 2019).

Autoportret jako akt obecności

Świadome tworzenie autoportretów jest jedną z centralnych praktyk fototerapii. Nie jest ono przejawem narcyzmu, lecz aktem autentyczności i obecności (Ziller, 1990). Stając przed obiektywem, człowiek odsłania siebie, dokonuje wyborów dotyczących własnego wizerunku i uczy się siebie rozpoznawać. Przykładem takiego podejścia jest twórczość Jo Spence, która w projekcie *Putting Myself in the Picture (1986)* dokumentowała własną chorobę, przekształcając doświadczenie podatności na zranienie w źródło siły i sprawczości.

Poprzez autoportret osoba może na nowo budować własny obraz siebie oraz odzyskiwać poczucie związku z własnym ciałem. Podczas warsztatów fototerapeutycznych uczestnicy przynoszą osobiste fotografie, zdjęcia rodzinne, fotografie z dzieciństwa lub obrazy miejsc mających dla nich

szczególne znaczenie, a następnie dzielą się związanymi z nimi historiami. Każda fotografia staje się symbolicznym obiektem, pełniącym rolę pomostu między przeszłością a teraźniejszością. Opowiadanie własnej historii za pomocą obrazów pozwala nadawać doświadczeniom nowe znaczenia oraz rekonstruować własną tożsamość (Weiser, 1999).

Choć fototerapia opiera się na statycznych obrazach, jest praktyką głęboko zakorzenioną w doświadczeniu ciała. Każda poza, spojrzenie czy gest uchwycone na fotografii stanowią zarówno akt cielesny, jak i element budowania tożsamości. Fototerapię można postrzegać jako swoistą cichą formę dramaterapii, w której światło zastępuje scenę, a obiektyw staje się spojrzeniem drugiego człowieka (Heenan, 2006). Patrzenie na własną fotografię uruchamia proces przypominający performans: człowiek widzi siebie, rozpoznaje siebie i stopniowo uczy się akceptacji wobec samego siebie. Podczas gdy dramaterapia pracuje z obrazem w ruchu, fototerapia koncentruje się na obrazie zatrzymanym. Jedna wykorzystuje działanie i proces, druga zachowuje moment oraz umożliwia jego kontemplację. Razem tworzą komplementarną drogę prowadzącą do samopoznania i przemiany. Można powiedzieć, że teatr leczy poprzez działanie, a fotografia leczy poprzez kontemplację.

Pomimo wykorzystywania różnych środków wyrazu, fototerapia i dramaterapia mają wspólne źródło: postrzegają sztukę jako narzędzie leczenia, rozwoju oraz poznawania siebie i innych (Entin i Weiser, 2001). Za pośrednictwem ciała i obrazu człowiek odnajduje nowe języki opowiadania o własnych doświadczeniach. Ciało, które opowiada historię, oraz obraz, który ją odzwierciedla, stanowią dwa wymiary tej samej podróży ku świadomości i samopoznaniu. W coraz bardziej cyfrowym i fragmentarycznym świecie praktyki te pomagają odzyskać głębię

doświadczenia i poczucie obecności. Tworzą przestrzenie wspólnego człowieczeństwa, uważnego słuchania i refleksji, które mogą wspierać proces leczenia, edukacji oraz osobistej transformacji.

Praktyczne zastosowania fototerapii

Według Judy Weiser (1999) fototerapia jest narzędziem służącym do budowania głębokiego połączenia między pamięcią a aktualnym postrzeganiem siebie. Wartość terapeutyczna fotografii nie tkwi wyłącznie w samym obrazie, lecz przede wszystkim w dialogu, jaki uruchamia pomiędzy obserwatorem a tym, co obserwowane, pomiędzy osobą a jej reprezentacją, pomiędzy przeszłością a teraźniejszością. Fotografia staje się swoistym „żywym śladem", który przechowuje emocje i historie, a jednocześnie może służyć do ponownego interpretowania własnych doświadczeń życiowych. Jednym z najczęściej stosowanych narzędzi fototerapii jest dialog fotograficzny (photo-dialogue), podczas którego specjalista zaprasza uczestnika do wyboru kilku osobistych fotografii i rozmowy o tym, jakie wspomnienia, emocje lub skojarzenia wywołują. Powstająca w ten sposób opowieść nie jest jedynie chronologicznym wspomnieniem wydarzeń, lecz staje się procesem głębszego opracowywania własnej historii. Dzięki obrazom i słowom osoba może ponownie połączyć rozproszone fragmenty swojej tożsamości, które zostały oddzielone przez doświadczenia emocjonalne lub upływ czasu.

W obszarze edukacji i relacji interpersonalnych metoda ta okazała się szczególnie skuteczna w pracy z młodzieżą i młodymi dorosłymi - grupami, dla których proces kształtowania obrazu siebie jest często dynamiczny, niepewny i podatny na zmiany (Wilson, 2012). Oglądanie własnych fotografii wykonanych na różnych etapach życia pomaga dostrzec

ciągłość oraz rozwój własnej tożsamości. Podczas warsztatów przeprowadzonych w jednym z młodzieżowych centrów w Vancouver (Weiser, 1999) uczestnicy analizowali swoje autoportrety z okresu dojrzewania, porównując je z aktualnymi zdjęciami. Takie zestawienie prowokowało refleksje dotyczące rozwoju osobistego, postrzegania własnego ciała i relacji z innymi ludźmi. Doświadczenie to pokazało, że fotografie mogą pełnić funkcję transformującego lustra.

W praktyce klinicznej fototerapia znajduje zastosowanie między innymi w pracy z traumą, żałobą czy trudnościami związanymi z obrazem własnego ciała. Dla osób, które doświadczyły trudnych wydarzeń, ponowne przyglądanie się znaczącym fotografiom może stać się sposobem na osadzenie bolesnych doświadczeń w szerszej perspektywie życiowej. Judy Weiser opisuje przypadek pacjentki, która przyniosła na terapię fotografię z dzieciństwa. Dopiero po kilku spotkaniach była w stanie dostrzec szczegóły wcześniej pozostające poza jej świadomością - nieobecne spojrzenie ojca czy napięcie widoczne w jej własnej postawie. Elementy te okazały się ważnymi sygnałami wskazującymi na trudne doświadczenia rodzinne, które przez wiele lat pozostawały niewyrażone. Praca z fotografią umożliwiła jej nazwanie tłumionych emocji oraz rozpoczęcie procesu ich integracji.

Terapeutyczny potencjał fotografii rozwijała również Jo Spence, która określała aparat fotograficzny jako „politycznego i psychologicznego sprzymierzeńca" (Spence, 1986). Poprzez inscenizowanie sytuacji oraz świadome tworzenie własnych wizerunków człowiek może nie tylko reinterpretować swoją historię, lecz także aktywnie odzyskiwać poczucie sprawczości i wpływu na własne życie. Podejście to, podzielane również przez Judy Weiser, podkreśla, że fotografia nigdy nie jest całkowicie

neutralna. Każde zdjęcie jest wynikiem określonego wyboru i wyraża określoną perspektywę wobec świata.

Fototerapia we współczesnych kontekstach społecznych

W ostatnich latach fototerapia znalazła również szerokie zastosowanie w działaniach społecznych i środowiskowych. Projekty oparte na fotografii partycypacyjnej, takie jak inicjatywy wykorzystujące metodologię PhotoVoice (1994) czy Inside Out Project (2011), pokazały, że fotografia może stać się skutecznym narzędziem wspierającym inkluzję społeczną oraz wzmacnianie sprawczości jednostek i społeczności (Hall, 2017). Podejście rozwijane przez Judy Weiser zainspirowało wiele programów wsparcia psychologicznego skierowanych między innymi do uchodźców, osób doświadczających przemocy ze względu na płeć oraz osób w kryzysie bezdomności. W tego typu działaniach fotografia wykorzystywana jest jako narzędzie pomagające odbudowywać poczucie tożsamości, przynależności i własnej wartości. Przykładem może być projekt zrealizowany w Toronto w 2015 roku, w którym uczestniczyły kobiety mające doświadczenie przemocy domowej. Uczestniczki tworzyły autobiograficzne serie fotograficzne przedstawiające ich historie i doświadczenia. Wspólne oglądanie oraz omawianie zdjęć stworzyło przestrzeń wzajemnego zrozumienia i rozpoznania własnych przeżyć. Fotografie nie były jedynie świadectwem cierpienia, lecz stawały się również symbolami oporu, odzyskiwania sprawczości oraz procesu odbudowy życia.

Skuteczność fototerapii w takich kontekstach wynika przede wszystkim z jej zdolności do ukazywania tego, co wcześniej pozostawało niewidoczne lub przemilczane. Fotografia pozwala przywracać głos i godność osobom, które w swoich doświadczeniach życiowych mogły czuć się pomijane,

niezauważane lub wykluczane. Obraz fotograficzny umożliwia spojrzenie na własne doświadczenia z pewnego dystansu. Dzięki temu możliwe staje się ich ponowne zrozumienie, reinterpretacja i stopniowa transformacja. Jak pisze Judy Weiser (1999) - „Obrazy są naszymi najstarszymi słowami". Poprzedzają one język werbalny i posługują się uniwersalnym kodem komunikacji, który potrafi łączyć ludzi ponad barierami kulturowymi, językowymi i społecznymi. Z tego względu współczesna fototerapia jest postrzegana nie tylko jako technika terapeutyczna, lecz również jako przestrzeń spotkania psychologii, sztuki i działań społecznych (Nota i in., 2007). W dialogu pomiędzy obrazem a opowieścią fotografia nieustannie przypomina, że za każdym zdjęciem kryje się historia, która czeka na opowiedzenie.

Wyzwania

Potencjał fototerapii wiąże się również z szeregiem istotnych wyzwań, które osoby prowadzące powinny uwzględniać i którym powinny poświęcać szczególną uwagę. Osobiste fotografie mogą wywoływać silne emocje, a niekiedy także przywoływać trudne lub traumatyczne doświadczenia z przeszłości, zwłaszcza gdy przedstawiają okresy szczególnej wrażliwości, skomplikowane relacje rodzinne lub nierozwiązane doświadczenia życiowe. Dlatego niezwykle ważne jest tworzenie bezpiecznej, dobrze zaplanowanej przestrzeni pracy, w której reakcje emocjonalne mogą być odpowiednio przyjęte, zrozumiane i omówione bez nadmiernego obciążania uczestnika (Weiser, 1999). Równie ważne są kwestie etyczne. Fotografie przedstawiają rzeczywistych ludzi, autentyczne sytuacje i osobiste relacje, dlatego zagadnienia związane ze zgodą, prywatnością, autorstwem oraz udostępnianiem wizerunku wymagają jasnych zasad i odpowiedzialnego zarządzania (Entin i Weiser, 2001).

Kolejnym wyzwaniem jest interpretacja obrazów. Niektórzy uczestnicy - szczególnie osoby z niepełnosprawnością intelektualną lub o profilu neuroatypowym - mogą mieć trudności z odczytywaniem symbolicznych lub metaforycznych znaczeń fotografii. Może to ograniczać możliwość prowadzenia bardziej pogłębionej refleksji narracyjnej. Z tego względu osoby prowadzące powinny dbać o to, aby proces refleksji był konkretny, uporządkowany oraz dostępny i zrozumiały. Ważne jest wspieranie uczestników w nadawaniu własnych znaczeń obrazom bez narzucania abstrakcyjnych interpretacji, które mogą być dla nich niezrozumiałe lub nieadekwatne do ich doświadczeń (Wehmeyer, 2013). Podobnie autoportret może mieć dwojaki charakter. Z jednej strony sprzyja wzmacnianiu poczucia sprawczości, samoświadomości i akceptacji siebie. Z drugiej strony może wywoływać dyskomfort, wstyd lub negatywne odczucia związane z własnym wyglądem, szczególnie wśród młodzieży i młodych dorosłych (Wilson, 2012).

Istotną rolę odgrywają również czynniki kulturowe, które wpływają na sposób tworzenia, interpretowania i udostępniania fotografii. W niektórych społecznościach fotografia postrzegana jest jako narzędzie wspierające widoczność, ekspresję i wzmacnianie głosu jednostki, podczas gdy w innych może być odbierana jako działanie zbyt ingerujące w prywatność, odsłaniające lub społecznie ryzykowne (Parr, 2006). Wrażliwość na te uwarunkowania kulturowe jest niezbędna, aby uniknąć wzmacniania istniejących nierówności lub stawiania uczestników w sytuacjach, które mogłyby być dla nich niekomfortowe. Fototerapia wymaga również połączenia kompetencji artystycznych, relacyjnych i terapeutycznych. Prowadzenie procesu opartego na fotografii przy jednoczesnym dbaniu o bezpieczeństwo emocjonalne uczestników wymaga zarówno znajomości narzędzi fotograficznych, jak i umiejętności psychologicznych oraz

komunikacyjnych. Dodatkowym zagrożeniem jest nadmierna interpretacja obrazów, czyli przypisywanie fotografiom znaczeń wynikających bardziej z założeń lub przekonań osoby prowadzącej niż z rzeczywistych doświadczeń uczestnika. Podstawowym celem fototerapii jest wspieranie osób w odkrywaniu i formułowaniu własnych znaczeń, a nie narzucanie im z góry określonych interpretacji czy gotowych narracji.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Poniższe ćwiczenia zostały opracowane specjalnie z myślą o ekspertach sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjalistach zdrowia psychicznego (MH), ze szczególnym uwzględnieniem dostępności, zaangażowania wielozmysłowego oraz pracy opartej na konkretnych doświadczeniach.

Ćwiczenie nr 1: Mapa emocji oparta na fotografii

Cel: Zapoznanie uczestników z fototerapią jako narzędziem wspierającym rozpoznawanie emocji, rozwijanie empatii oraz inicjowanie refleksyjnych rozmów. Ćwiczenie opiera się na założeniach fototerapii wykorzystujących techniki projekcyjne, w których fotografie służą do symbolicznego wyrażania wewnętrznych stanów emocjonalnych.
Metoda: Praca indywidualna, a następnie opcjonalne dzielenie się refleksjami w małych grupach (stacjonarnie).
Czas trwania: 45-60 minut.
Materiały: zestaw wydrukowanych lub cyfrowych fotografii o neutralnym charakterze, niewywołujących trudnych reakcji emocjonalnych (np. zdjęcia przyrody, przedmiotów, codziennych sytuacji i miejsc).
Instrukcja:

- **Krok 1: Rozgrzewka (5 minut) -** Poproś uczestników o krótką rozmowę na temat wpływu obrazów na samopoczucie i wspomnienia.
- **Krok 2: Wybór fotografii (5 minut) -** Przygotuj zestaw około 20-30 zdjęć. Poproś każdego uczestnika o wybranie dwóch fotografii:
    - jednej, która przedstawia lub symbolizuje jego obecny stan emocjonalny,
    - jednej, która odzwierciedla sposób, w jaki chciałby się czuć.
- **Krok 3: Rozmowa w parach (15 minut)** - Uczestnicy pracują w parach i opowiadają o wybranych fotografiach. Mogą odnieść się do: emocji wywoływanych przez zdjęcia, osobistych skojarzeń, symbolicznych znaczeń przypisywanych obrazom.
- **Krok 4: Refleksja grupowa (15-20 minut)** - Przeprowadź wspólną dyskusję, wykorzystując pytania:
    - W jaki sposób takie ćwiczenie może wspierać wyrażanie emocji i autorefleksję?
    - Jakie kwestie etyczne należy uwzględnić podczas pracy z emocjami wywoływanymi przez fotografie?
- **Krok 5: Podsumowanie (5 minut) -** Podkreśl, że projekcja emocji na obrazy często umożliwia bezpieczniejsze i mniej bezpośrednie mówienie o własnych doświadczeniach.

Ćwiczenie nr 2: Tworzenie narracji fotograficznej w działaniach twórczych i kulturowych

Cel: Pomóc ekspertom sektora kultury i przemysłów kreatywnych (CCS) oraz specjalistom zdrowia psychicznego (MH) w rozwijaniu umiejętności wykorzystywania sekwencji fotografii do odkrywania osobistych,

Co-funded by the European Union

kulturowych i twórczych narracji. Ćwiczenie wspiera zarówno ekspresję emocjonalną, jak i refleksję nad tożsamością kulturową.

Metoda: Praca indywidualna oraz grupowa.

Czas trwania: 45-60 minut.

Materiały: zróżnicowany zestaw fotografii przedstawiających: symbole kulturowe, dzieła sztuki i rękodzieło, rytuały i tradycje, sceny związane z twórczością artystyczną, codzienne sytuacje, obrazy abstrakcyjne.

Instrukcja:

- **Krok 1: Wprowadzenie (5 minut) -** Wyjaśnij uczestnikom, że sekwencje fotografii mogą pomagać w opowiadaniu historii dotyczących tożsamości kulturowej, poczucia przynależności do społeczności lub środowiska twórczego, trudności i wyzwań życiowych, procesów zmiany, rozwoju i transformacji.
- **Krok 2: Tworzenie sekwencji zdjęć (10 minut)** - Poproś uczestników o wybranie trzech fotografii i stworzenie na ich podstawie jednej z poniższych historii:
    - Historia o wyzwaniu kulturowym lub twórczym przedstawiająca przeszkodę dotyczącą tożsamości, możliwości wyrażania siebie lub funkcjonowania w środowisku społecznym lub kulturowym.
    - Historia o twórczym procesie zdrowienia ukazująca przemianę dokonaną dzięki sztuce, kulturze, zaangażowaniu społecznemu czy wsparciu wspólnoty.
- **Krok 3: Dzielenie się historiami w małych grupach (15 minut) -** W małych grupach uczestnicy prezentują swoje historie, zwracając uwagę na:
    - symbole kulturowe obecne na fotografiach,
    - znaczenia twórcze i artystyczne (metafory, wybory estetyczne, sposoby przedstawiania doświadczeń),

- warstwę emocjonalną historii,
- możliwe aspekty związane ze zdrowiem psychicznym (radzenie sobie z trudnościami, budowanie tożsamości, rozwijanie odporności psychicznej).

- **Krok 4: Dyskusja rozwijająca kompetencje (10-15 minut) -** Przeprowadź rozmowę wokół następujących pytań:
  - W jaki sposób to ćwiczenie może wzmacniać dumę z własnej kultury oraz poczucie sprawczości twórczej?
  - Jak wykorzystanie obrazów związanych z kulturą może pomagać w bezpiecznym wyrażaniu trudnych doświadczeń i emocji?
  - Jakie dostosowania warto wprowadzić, aby ćwiczenie było bardziej dostępne dla młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym?
  - W jaki sposób osoby pracujące w sektorze kultury mogą wykorzystywać tę metodę do pobudzania opowieści kulturowych i wzmacniania więzi społecznych?
- **Krok 5: Podsumowanie (5 minut) -** Podkreśl, że fototerapia może skutecznie wspierać rozwój tożsamości twórczej, budowanie więzi z własną kulturą i społecznością, dobrostan emocjonalny czy refleksję nad osobistymi doświadczeniami.



Rysunek 19. Grupa osób uczestniczących w ćwiczeniu fototerapeutycznym nr 1, trzymających fotografie przedstawiające krajobrazy przyrodnicze oraz kwiaty. Obraz wygenerowany przez sztuczną inteligencję - Midjourney v5, 2025.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Fototerapia oferuje szczególnie wartościowe możliwości pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym. Odpowiada zarówno na potrzeby związane z dobrostanem psychicznym, jak i wspiera rozwój artystyczny poprzez wykorzystanie dostępnego, konkretnego i angażującego medium, jakim jest fotografia. Zrozumienie wpływu fototerapii na praktykę twórczą młodych artystów wymaga dostrzeżenia, że fotografia może pełnić jednocześnie funkcję narzędzia terapeutycznego oraz autentycznej praktyki artystycznej.

Dostępność i konkretna komunikacja

Badania konsekwentnie wskazują, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną odnoszą korzyści z metod uczenia się opartych na konkretnych i wizualnych formach przekazu, które ograniczają konieczność

przetwarzania abstrakcyjnych treści werbalnych (Wehmeyer, 2013). Fotografia doskonale odpowiada na te potrzeby, ponieważ tworzy namacalne i łatwe do obserwowania reprezentacje doświadczeń, relacji, emocji oraz elementów tożsamości. Zdjęcia można oglądać, dotykać, do nich wracać oraz dzielić się nimi z innymi.

Rozwój tożsamości i obrazu siebie

Młode osoby z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym często napotykają dodatkowe trudności w procesie kształtowania własnej tożsamości. Reakcje społeczne na niepełnosprawność mogą utrudniać rozwój autonomicznego, pozytywnego obrazu siebie (Nota i in., 2007). Fototerapia bezpośrednio odpowiada na te wyzwania, ponieważ pozwala młodym ludziom stawać się autorami i bohaterami własnych wizualnych opowieści.

Ekspresja i regulacja emocji

Rozpoznawanie, wyrażanie i regulowanie emocji stanowi obszar szczególnych wyzwań dla wielu osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym. Badania przeprowadzone przez Heenan (2006) dotyczące wykorzystania fotografii w pracy z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną wykazały, że uczestnicy skutecznie wykorzystywali fotografie do komunikowania uczuć i doświadczeń, które trudno było im wyrazić za pomocą słów.

Relacje społeczne i komunikacja

Relacje społeczne są jednym z kluczowych czynników wpływających na dobrostan człowieka na każdym etapie życia. Jednocześnie młode osoby z

niepełnosprawnością intelektualną często doświadczają izolacji społecznej, ograniczonych możliwości budowania przyjaźni oraz mniejszej liczby okazji do nawiązywania znaczących relacji (Hall, 2017). Fototerapia może wspierać rozwój relacji społecznych na wiele sposobów. Dzieje się tak zarówno poprzez budowanie więzi w trakcie wspólnych działań terapeutycznych i artystycznych, jak i dzięki temu, że fotografie ułatwiają komunikację, dzielenie się doświadczeniami oraz tworzenie wspólnej przestrzeni dialogu.

Rozwijanie kompetencji w ramach praktyki artystycznej

Szczególną wartością fototerapii w pracy z młodymi artystami z niepełnosprawnością intelektualną jest jej podwójny charakter. Fototerapia jest jednocześnie działaniem wspierającym dobrostan i rozwojową praktyką artystyczną. Dzięki temu młodzi artyści mogą rozwijać swoją tożsamość jako twórcy i osoby kreatywne, a nie wyłącznie jako uczestnicy terapii lub odbiorcy wsparcia.

Dodatkowe materiały

- „Photography as a Wellness Tool for Counselors-in-Training" (artykuł naukowy): Artykuł analizuje, w jaki sposób metody oparte na fotografii wspierają ekspresję emocjonalną, kształtowanie tożsamości oraz dobrostan psychiczny w kontekstach edukacyjnych i szkoleniowych.
- Phototherapy and Therapeutic Photography in a Digital Age (książka): Publikacja przedstawia kompleksowy przegląd teorii i technik fototerapii oraz fotografii terapeutycznej. Omawia między innymi pracę z autoportretem, refleksję opartą na obrazach.

Bibliografia

- Aldridge, J. (2006, December). *Picture this: The use of participatory photographic research methods with people with learning disabilities*. Disability & Society, 22(1), 1-17.
- Entin, A. D., & Weiser, J. (2001). *PhotoTherapy and art therapy: Strengths, similarities, and differences*. The Arts in Psychotherapy, 28(3), 177-187.
- Hall, S. A. (2017, September). *Community involvement of young adults with intellectual disabilities: Their experiences and perspectives on inclusion*. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 30(6), 859-871.
- Heenan, D. (2006). *Art as therapy: An effective way of promoting positive mental health?* Disability & Society, 21(2), 179-191.
- McDougall, C. (2019). *Therapeutic photography: Enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience through photographic practices.* Routledge.
- Nota, L., Ferrari, L., Soresi, S., & Wehmeyer, M. (2007, June). *Self-determination, social abilities and the quality of life of people with intellectual disability*. Journal of Intellectual Disability Research, 51(11), 850-865.
- Parr, H. (2006). *Mental health, the arts and belongings*. Transactions of the Institute of British Geographers, 31(2), 150-166.
- Wehmeyer, M. L. (Ed.). (2013). *The Oxford handbook of positive psychology and disabili*ty. Oxford University Press.
- Weiser, J. (1999). *PhotoTherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Routledge.
- Weiser, J. (2004). *PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help*

Co-funded by the European Union

clients heal their lives. Canadian Art Therapy Association Journal, 17(2), 23-41.

- Wilson, S. (2012). *Using photographs in therapy: A guide for practitioners.* Routledge.
- Ziller, R. C. (1990). *Photographic representations of self and identity*. Journal of Personality Assessment, 54(1-2), 120-135.

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Fototerapia wykorzystuje fotografię do eksplorowania emocji, wspomnień i tożsamości.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. W fototerapii proces wspierania rozwoju i dobrostanu opiera się głównie na działaniu, a nie na refleksji.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Jaki jest główny cel autoportretu w fototerapii?

- promowanie próżności,
- nauka technik fotograficznych,
- odbudowywanie obrazu siebie i własnej tożsamości.

4. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje sesję „dialogu fotograficznego" (photo-dialogue)?

- dyskusja na temat znanych fotografii,

Co-funded by the European Union

- rozmowa o osobistych fotografiach w celu przywołania wspomnień i refleksji,
- kreatywna edycja zdjęć cyfrowych.

5. Co odróżnia fototerapię od dramaterapii?

- wykorzystuje statyczne obrazy jako narzędzie refleksji,
- koncentruje się przede wszystkim na występie scenicznym,
- wyklucza pracę z emocjami.

Moduł 14

Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - choreoterapia

Co-funded by the European Union

MODUŁ 14: Obszar zastosowania zdobytej wiedzy - choreoterapia

Cele edukacyjne

Choreoterapia integruje ruch, emocje oraz twórczą ekspresję, traktując je jako istotne narzędzia wspierające dobrostan, komunikację i inkluzję społeczną. Moduł ten przedstawia podstawowe założenia terapii tańcem i ruchem (Dance/Movement Therapy - DMT) oraz wyjaśnia, w jaki sposób praktyki oparte na pracy z ciałem mogą wspierać młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym. Moduł dostarcza zarówno teoretycznych, jak i praktycznych podstaw dla specjalistów, którzy chcą włączać znaczące, dostępne i inkluzywne strategie oparte na ruchu do swojej pracy.

Po ukończeniu modułu będziesz:

- **rozpoznawać** taniec i ruch jako ważne narzędzia wspierające komunikację, ekspresję własnych doświadczeń, równowagę emocjonalną oraz włączenie społeczne młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną;
- **rozumieć** teoretyczne i praktyczne podstawy choreoterapii jako podejścia wykorzystującego doświadczenie ciała do wspierania rozwoju fizycznego, poznawczego i emocjonalnego;
- **potrafić stosować** strategie oparte na ruchu w celu wspierania kreatywnego uczestnictwa, empatii oraz dobrostanu zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej;
- **mieć świadomość**, jak projektować i dostosowywać inkluzywne zajęcia oparte na tańcu i ruchu do potrzeb zróżnicowanych

Co-funded by
the European Union

uczestników, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa, budowania zaufania oraz więzi emocjonalnych;

- **analizować**, w jaki sposób zasady choreoterapii mogą wzbogacać Twoją praktykę zawodową oraz przyczyniać się do tworzenia bardziej inkluzywnych środowisk edukacyjnych i kulturalnych.

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Choreoterapia, określana również jako terapia tańcem i ruchem (Dance/Movement Therapy - DMT), jest formą psychoterapii wykorzystującą ruch jako narzędzie wspierające ekspresję emocjonalną, świadomość ciała, rozwój poznawczy oraz budowanie relacji społecznych. Podejście to opiera się na założeniu, że ciało i umysł stanowią nierozerwalną całość, a wzorce ruchowe odzwierciedlają, podtrzymują i mogą przekształcać stany psychiczne człowieka. Ta fundamentalna zasada, powszechnie uznawana w literaturze dotyczącej choreoterapii, zakłada, że każdy ruch przekazuje informacje o tożsamości, emocjach oraz historii relacji danej osoby (Chaiklin i Wengrower, 2015). Zamiast traktować ciało jako coś odrębnego od doświadczeń psychologicznych, choreoterapia postrzega ruch zarówno jako język ekspresji, jak i ścieżkę terapeutyczną, dzięki której uczestnicy mogą uzyskać dostęp do głębszych warstw swoich przeżyć emocjonalnych.

Rozwój choreoterapii był silnie związany z działalnością pionierów tej dziedziny, takich jak Marian Chace w Stanach Zjednoczonych, María Fux w Argentynie czy Trudi Schoop w Niemczech i Szwajcarii. Każda z tych osób wniosła do tej dziedziny własną, unikalną perspektywę. Marian Chace podkreślała znaczenie spójności grupowej oraz synchronizacji rytmicznej jako ważnych mechanizmów terapeutycznych. Trudi Schoop zwracała uwagę na rolę humoru, zabawy oraz eksplorowania różnych ról i postaci.

María Fux (1998) promowała ideę autentycznej ekspresji każdego ciała, niezależnie od stopnia sprawności, niepełnosprawności czy ograniczeń fizycznych. Dorobek Maríi Fux do dziś pozostaje jednym z fundamentów inkluzywnej choreoterapii. Podkreśla ona, że kreatywność nie jest techniką, lecz podstawowym prawem każdego człowieka, możliwym do realizowania poprzez autentyczny kontakt z własnym sposobem poruszania się i wyrażania siebie.

Współczesna choreoterapia rozwija te założenia, jednocześnie integrując wiedzę pochodzącą z neuronauki, psychologii somatycznej, studiów nad niepełnosprawnością oraz podejść uwzględniających doświadczenie traumy (*trauma-informed practice*). Badania pokazują, że ruch aktywizuje sieci neuronalne odpowiedzialne między innymi za regulację emocji, empatię, integrację sensoryczną oraz utrwalanie i organizowanie pamięci (Koch i Fischman, 2023). Choreoterapia wspiera rozwój samostanowienia i poprawę jakości życia poprzez wykorzystywanie ruchu do rozwijania kompetencji społecznych, samodzielności i sprawczości (Nota i in., 2007). Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym, które często w większym stopniu korzystają z komunikacji sensorycznej i niewerbalnej, choreoterapia stanowi wyjątkowo dostępną formę wsparcia. Podejście to respektuje i docenia ucieleśnione sposoby doświadczania świata i wchodzenia z nim w interakcje (Papadopoulos i Smith, 2024).

Ruch jako kanał ekspresji i regulacji emocji

Choreoterapia postrzega ruch jako podstawowy kanał wyrażania emocji. Ponieważ emocje są zakorzenione w procesach fizjologicznych i wzorcach kinestetycznych, ekspresyjny ruch stanowi bezpośrednią drogę do

odkrywania, rozumienia i przekształcania stanów emocjonalnych. Takie cechy ruchu jak płynność, napięcie, oddech, rytm, kształt, kierunek i tempo mogą odzwierciedlać wewnętrzne procesy emocjonalne człowieka. Fischman (2005) podkreśla, że kiedy ludzie się poruszają, uzewnętrzniają elementy swojego wewnętrznego świata. Tworzy to możliwości dla symbolicznej transformacji, uwolnienia emocji oraz integrowania osobistych doświadczeń w spójną narrację.

Kluczowym elementem choreoterapii jest rozwijanie świadomości ciała (*embodied awareness*), czyli umiejętności rozpoznawania i rozumienia tego, co dzieje się we własnym organizmie. Poprzez eksplorację ruchu uczestnicy uczą się dostrzegać takie sygnały jak napięcie, odrętwienie, ciężkość, drżenie, lekkość czy poczucie rozszerzania się przestrzeni w ciele, traktując je jako oznaki aktywacji emocjonalnej. Tego rodzaju sygnały cielesne często pojawiają się wcześniej niż świadome rozpoznanie emocji na poziomie werbalnym. Z tego względu są szczególnie cenne dla osób, które mają trudności z nazywaniem lub opisywaniem własnych uczuć. Łącząc doznania płynące z ciała ze świadomym rozumieniem własnych doświadczeń, choreoterapia wspiera rozwój regulacji emocjonalnej oraz odporności psychicznej.

Jedną z największych zalet choreoterapii w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną (ID) i/lub o profilu neuroatypowym jest jej wysoka dostępność. Metoda ta nie wymaga biegłości językowej, rozwiniętych umiejętności werbalnych, myślenia abstrakcyjnego czy złożonego przetwarzania językowego. Zamiast tego opiera się na intuicji kinestetycznej, doświadczeniu ruchu, zaangażowaniu sensorycznym oraz bezpośrednim kontakcie z własnym ciałem. Jak wskazują Papadopoulos i Smith (2024), metody oparte na tańcu i ruchu wspierają procesy

poznawcze i emocjonalne poprzez wielokanałowe formy uczenia się i komunikacji. Dzięki temu uczestnicy mogą odkrywać alternatywne sposoby wyrażania siebie, które odpowiadają ich indywidualnym mocnym stronom, możliwościom i preferencjom.

Społeczny i relacyjny wymiar choreoterapii

Choreoterapia (DMT) ma z natury charakter relacyjny. Interpersonalne procesy ruchowe, takie jak odzwierciedlanie ruchów (*mirroring*), synchronizacja, powtarzanie ruchów drugiej osoby (*echoing*), wspólny rytm oraz tworzenie formacji grupowych stwarzają możliwości budowania więzi i porozumienia wykraczających poza komunikację werbalną. Praktyki te rozwijają empatię, umiejętność dostrojenia się do innych osób oraz wzajemną uważność i świadomość relacyjną. Wengrower (2008) podkreśla, że choreoterapia angażuje uczestników w oparty na ciele, wzajemny dialog, który przekracza bariery poznawcze i językowe. Tego rodzaju relacyjna synchronizacja jest szczególnie istotna dla wspierania włączenia społecznego młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną, ponieważ buduje poczucie przynależności poprzez wspólne doświadczenia ruchowe (Hall, 2017).

Badania nad neuronami lustrzanymi pokazują, że obserwowanie ruchu wykonywanego przez inną osobę aktywuje własne obszary mózgu odpowiedzialne za ruch oraz przetwarzanie emocji. Proces ten sprzyja rozumieniu innych ludzi, budowaniu więzi oraz wzmacnianiu relacji interpersonalnych (Koch i Fischman, 2023). To zjawisko określane jako **rezonans ucieleśniony** (*embodied resonance*) ma szczególne znaczenie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem oraz trudnościami komunikacyjnymi, które nie zawsze opierają swoje relacje

głównie na komunikacji werbalnej. Wspólne doświadczenia ruchowe mogą zmniejszać poczucie izolacji, zwiększać komfort w sytuacjach społecznych, wzmacniać spójność grupy.

Grupowe sesje terapii tańcem i ruchem (DMT) zapewniają uczestnikom ustrukturyzowane, a jednocześnie elastyczne możliwości negocjowania wspólnej przestrzeni, rozwijania umiejętności współpracy oraz ćwiczenia ról relacyjnych, takich jak przewodzenie, podążanie za innymi, dołączanie do grupy czy wycofywanie się z interakcji. Te doświadczenia oparte na ruchu wspierają rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych, umiejętność pracy zespołowej oraz budowanie poczucia wspólnoty w kontekstach artystycznych i edukacyjnych.

Kulturowe, artystyczne i inkluzywne aspekty terapii tańcem i ruchem

W instytucjach kultury terapia tańcem i ruchem (DMT) zmienia sposób postrzegania tańca, przesuwając nacisk z umiejętności technicznych i perfekcji wykonania na autentyczność, obecność oraz kreatywność wyrażaną poprzez ciało. Fux (1998) stwierdziła, że „każde ciało może tańczyć", prezentując filozofię, która podważa normy ableistyczne i promuje włączający udział w działaniach artystycznych. DMT traktuje ruch jako uniwersalny język, otwierając przestrzenie artystyczne dla osób, których ciała, profile sensoryczne lub style poznawcze nie wpisują się w tradycyjne ramy tańca.

Terapia tańcem i ruchem może być integrowana z interdyscyplinarnymi praktykami artystycznymi, łącząc ruch ze sztukami wizualnymi, dźwiękiem, opowiadaniem historii, filmem czy mediami cyfrowymi. Takie wielomodalne podejście szczególnie dobrze odpowiada potrzebom

artystów neuroatypowych, którzy często czerpią korzyści z pracy angażującej różne kanały sensoryczne. Włączając ruch zarówno jako bodziec, jak i formę odpowiedzi, prowadzący mogą projektować zajęcia uwzględniające różne style uczenia się - od kinestetycznego, przez wzrokowy, po słuchowy.

Ponadto DMT wspiera rozwój wartości etycznych i estetycznych opartych na relacyjności, godności, uważnej obecności oraz sprawczości twórczej. Zamiast stawiać na pierwszym miejscu obserwację i ocenę występu, podkreśla znaczenie uczestnictwa i współtworzenia. Podejście to jest zgodne ze współczesnymi trendami w sztuce osób z niepełnosprawnościami, gdzie odbiorcy są zapraszani do poznawania różnorodnych form ekspresji ruchowej, a odpowiedzialność za proces twórczy i jego efekty jest współdzielona między prowadzącymi a uczestnikami.

Podstawy naukowe: ucieleśnienie, neurobiologia i integracja sensoryczna

Dowody pochodzące z neuronauki oraz teorii poznania ucieleśnionego potwierdzają, że ruch wpływa zarówno na stany psychologiczne, jak i fizjologiczne człowieka. Koch i Fischman (2023) podkreślają, że terapia tańcem i ruchem (DMT) aktywuje obszary mózgu związane z:

- regulacją emocji,
- integracją sensoryczną,
- orientacją i myśleniem przestrzennym,
- empatią,
- propriocepcją (świadomością położenia i ruchu własnego ciała),
- przetwarzaniem pamięci,

- mechanizmami nagrody i motywacji.

Rytmiczny ruch wzmacnia spójność połączeń neuronalnych, stymuluje wydzielanie endorfin oraz zwiększa poczucie dobrostanu i więzi z innymi. Badania pokazują, że zsynchronizowany ruch podnosi poziom oksytocyny, wspierając budowanie relacji, zaufania i poczucia bliskości - kluczowych elementów zarówno w procesach terapeutycznych, jak i edukacyjnych (Chaiklin i Wengrower, 2015).

DMT wspiera również integrację sensoryczną, która stanowi istotny aspekt funkcjonowania wielu osób o profilu neuroatypowym. Aktywności ruchowe wykorzystujące zróżnicowane rytmy, nacisk, ciężar, tempo czy wzorce przestrzenne pomagają organizować i integrować bodźce sensoryczne oraz ograniczać stany przebodźcowania lub obniżonej reaktywności na bodźce (Papadopoulos i Smith, 2024). Efekty te wspierają koncentrację uwagi, funkcje wykonawcze, świadomość ciała oraz koordynację ruchową, przyczyniając się zarówno do rozwoju artystycznego, jak i do lepszego funkcjonowania w codziennym życiu.



Rysunek 20. Kobieta z protezą nogi wykonująca pozycję jogi. Źródło: Pexels.

Możliwości w zakresie praktyki inkluzywnej i terapeutycznej

Terapia tańcem i ruchem oferuje liczne możliwości wspierania osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym:

- Jest z natury dostępna, ponieważ opiera się na komunikacji niewerbalnej i ekspresji kinestetycznej.
- Wspiera rozwój świadomości i rozumienia emocji poprzez doświadczenie cielesne, a nie abstrakcyjne pojęcia językowe.
- Ułatwia budowanie relacji interpersonalnych poprzez synchronizację ruchu, odzwierciedlanie (mirroring) oraz współpracę ruchową.
- Potwierdza wartość różnorodności ciał i odrzuca normatywne standardy sprawności, wyglądu czy „właściwego" sposobu poruszania się.

- Wzmacnia autonomię, sprawczość twórczą oraz poczucie własnej tożsamości.
- Może być dostosowywana do różnych potrzeb związanych z mobilnością, profilem sensorycznym, możliwościami fizycznymi oraz sposobami komunikacji.
- Wzbogaca środowiska artystyczne i edukacyjne, oferując alternatywne ścieżki uczestnictwa i zaangażowania.

Wyzwania i kwestie etyczne

Terapia tańcem i ruchem wiąże się również z szeregiem wyzwań, które wymagają kompetentnego i świadomego prowadzenia:

- Treści emocjonalne ujawniające się poprzez ruch mogą wymagać odpowiedniego ugruntowania, regulacji emocjonalnej oraz tempa pracy uwzględniającego doświadczenia traumatyczne (Chaiklin i Wengrower, 2015).
- Prowadzący muszą priorytetowo traktować świadomą zgodę, granice cielesne oraz bezpieczeństwo uczestników, szczególnie podczas pracy z osobami młodymi lub znajdującymi się w sytuacjach szczególnej wrażliwości. Terapie oparte na sztuce, takie jak DMT, powinny równoważyć korzyści terapeutyczne z promocją dobrostanu psychicznego, zapewniając etyczne i bezpieczne ramy dla procesów emocjonalnych (Heenan, 2006).
- Przestrzeń, tempo zajęć oraz ilość bodźców sensorycznych muszą być starannie dostosowywane, aby zapobiegać zmęczeniu, przebodźcowaniu lub stanom dysocjacyjnym.

- Interpretacje ruchu powinny być tworzone we współpracy z uczestnikami, bez pochopnych założeń czy patologizowania zachowań.
- Prowadzący powinni posiadać rozwinięte umiejętności obserwacji, pozwalające rozpoznawać oznaki stresu, dyskomfortu lub trudności w samoregulacji.
- Etyczna praktyka wymaga przejrzystości działań, wrażliwości kulturowej, komunikacji włączającej oraz świadomości dynamiki władzy pojawiającej się w pracy grupowej.

Terapia tańcem i ruchem jest wielowymiarową dziedziną łączącą ruch fizyczny, świadomość emocjonalną, zaangażowanie relacyjne oraz ekspresję twórczą. Opierając się zarówno na klasycznych koncepcjach teoretycznych (Fux, 1998; Fischman, 2005), jak i współczesnych badaniach naukowych (Koch i Fischman, 2023; Papadopoulos i Smith, 2024), DMT wspiera rozwój jednostki jednocześnie na poziomie emocjonalnym, sensorycznym, społecznym i poznawczym.

Jej ucieleśniony, inkluzywny i artystyczny charakter sprawia, że jest szczególnie wartościową metodą pracy z młodymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym. Przekształcając ruch w język więzi, sprawczości i przynależności, terapia tańcem i ruchem wzbogaca ekosystemy kulturowe oraz poszerza możliwości ekspresji i uczestnictwa w działaniach artystycznych opartych na zasadach włączania społecznego.

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Praktyki terapii tańcem i ruchem przynoszą najlepsze efekty, gdy mają charakter angażujący, oparty na bezpośrednim doświadczeniu oraz są prowadzone z uważnością i wrażliwością na potrzeby uczestników. Aby zachować spójność z pozostałymi modułami, poniższe **trzy aktywności** zostały zaprojektowane do realizacji **podczas jednej godzinnej sesji**. Razem tworzą one logiczną i terapeutycznie spójną ścieżkę, prowadząc uczestników od ugruntowania i budowania świadomości ciała, przez eksplorację ekspresyjnego ruchu, aż do integracji doświadczeń i refleksji końcowej. Każda aktywność rozwija doświadczenia zdobyte podczas poprzedniej, umożliwiając profesjonalistom przeprowadzenie pełnego procesu terapii tańcem i ruchem w ograniczonym czasie.

Ćwiczenie nr 1: Przebudzenie ciała - ugruntowanie i połączenie sensoryczne

Cel: Pomoc uczestnikom w nawiązaniu kontaktu z własnym ciałem, regulacji bodźców sensorycznych oraz przygotowaniu emocjonalnym i fizycznym do pracy opartej na ruchu. Techniki ugruntowujące wspierają regulację autonomicznego układu nerwowego oraz zwiększają gotowość do podejmowania działań ekspresyjnych (Koch i Fischman, 2023).
Czas trwania: 15 minut.
Materiały: Otwarta przestrzeń, spokojna muzyka instrumentalna, opcjonalnie chusty lub miękkie tkaniny.
Instrukcja: Rozpocznij od prowadzonej sekwencji oddechowej oraz łagodnej rozgrzewki skupionej na barkach, kręgosłupie i oddechu. Zachęć uczestników do zwracania uwagi na odczucia płynące z ciała oraz do

stopniowego eksplorowania prostych ruchów, takich jak kołysanie się, delikatne bujanie czy przenoszenie ciężaru ciała z jednej strony na drugą. Wprowadź bodźce sensoryczne poprzez wykorzystanie miękkich tkanin lub wykonywanie powolnych gestów w powietrzu. Zachęcaj uczestników do odnalezienia ruchów, które wydają się dla nich bezpieczne, komfortowe i naturalne. Zakończ ćwiczenie krótkim gestem skupiającym uwagę na sobie, na przykład położeniem dłoni na klatce piersiowej lub łagodnym wyciągnięciem ramion przed siebie.

Ćwiczenie nr 2: Emocje w ruchu - eksploracja ekspresji poprzez ruch

Cel: Poznanie sposobów, w jakie emocje przejawiają się poprzez rytm, płynność ruchu, tempo i gest. Ekspresyjny ruch umożliwia uczestnikom rozpoznawanie oraz wyrażanie stanów emocjonalnych poprzez działanie oparte na doświadczeniu ciała (Chaiklin i Wengrower, 2015).
Czas trwania: 20 minut.
Materiały: Playlista zawierająca utwory o zróżnicowanym charakterze emocjonalnym (radosne, spokojne, energiczne, refleksyjne), otwarta przestrzeń, opcjonalnie karty emocji.
Instrukcja: Przedstaw w formie wizualnej 3-4 podstawowe emocje. Następnie zaproś uczestników do wybrania jednej z nich i wyrażenia jej poprzez ruch w odpowiedzi na odpowiednio dobrany utwór muzyczny. Zachęcaj do wykorzystywania dużych lub małych gestów, ruchów płynnych lub dynamicznych, a także do inicjowania ruchu z różnych części ciała. Wspieraj uczestników w eksplorowaniu kontrastujących ze sobą stanów emocjonalnych. Włącz krótkie ćwiczenia relacyjne, takie jak obserwowanie ruchu innej osoby lub delikatne odzwierciedlanie wybranego gestu. Pomiędzy kolejnymi emocjami zadawaj krótkie pytania refleksyjne, na

przykład: „Co zmieniło się w Twoim ciele?”, przed przejściem do kolejnej aktywności.

Ćwiczenie nr 3: Historia ciała - tworzenie wspólnej narracji ruchowej

Cel: Zintegrowanie doświadczeń sensorycznych i emocjonalnych zgromadzonych podczas sesji poprzez stworzenie krótkiej, wspólnej narracji ruchowej. Symboliczne porządkowanie i łączenie ruchów wspiera organizację poznawczą oraz wzmacnia poczucie spójności i przynależności do grupy (Fischman, 2005).
Czas trwania: 25 minut.
Materiały: Otwarta przestrzeń, chusty lub wstążki, spokojna lub tematycznie dopasowana muzyka.
Instrukcja: Zaproś grupę do wybrania prostego tematu przewodniego, takiego jak połączenie, odwaga czy zmiana. Następnie poproś każdego uczestnika o stworzenie jednego symbolicznego gestu inspirowanego wybranym tematem. Po zebraniu wszystkich gestów połącz je w jedną wspólną sekwencję ruchową i przećwicz ją z grupą w spokojnym tempie. Zachęcaj uczestników do eksperymentowania z tempem ruchu, wykorzystaniem przestrzeni oraz różnymi poziomami ruchu. Następnie przeprowadź krótką rundę dzielenia się doświadczeniami, podczas której uczestnicy mogą wyrazić - słownie, za pomocą gestów lub z wykorzystaniem komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC) - znaczenie swojego gestu. Sesję zakończ wspólnym ruchem integrującym lub grupowym ćwiczeniem oddechowym, które pomoże uczestnikom utrwalić doświadczenie.

Co-funded by
the European Union

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Terapia tańcem i ruchem wywiera głęboki i wielowymiarowy wpływ na rozwój twórczy, emocjonalny oraz społeczny młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i o profilu neuroatypowym. Jako metoda oparta na doświadczeniu ciała wspiera rozwój kompetencji wykraczających poza komunikację werbalną oraz oferuje alternatywne ścieżki uczenia się, wyrażania siebie i budowania relacji społecznych.

Rozwój emocjonalny i regulacja emocji

Poprzez ruch młodzi uczestnicy uczą się rozpoznawać własne stany wewnętrzne nie tyle poprzez ich nazywanie, ile poprzez ich odczuwanie. Rytmiczne powtórzenia oraz eksploracja ruchowa wspierają regulację autonomicznego układu nerwowego, pomagając przechodzić od pobudzenia do spokoju lub od wycofania do zaangażowania. Takie jakości ruchu jak unoszenie się, opadanie, ruch spiralny czy płynny, nieprzerwany przepływ stają się ucieleśnionymi metaforami, które pomagają uczestnikom nadawać znaczenie własnym doświadczeniom emocjonalnym. Z czasem młodzi artyści rozwijają repertuar strategii samoregulacji, takich jak delikatne kołysanie się, rozciąganie czy techniki ugruntowujące, które mogą wykorzystywać również poza przestrzenią terapeutyczną.

Wzmacnianie komunikacji i empatii

Terapia tańcem i ruchem rozwija zdolności komunikacyjne poprzez kanały niewerbalne. Techniki odzwierciedlania ruchu, synchronizacji oraz wspólnego reagowania na sygnały ruchowe wspierają wzajemne

rozpoznawanie się, budowanie relacji i dostrajanie do innych osób. Gdy uczestnicy odpowiadają na gesty, kształty ruchu lub rytmy tworzone przez innych, angażują się w swoisty dialog oparty na ruchu, który buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa w relacjach. Tego rodzaju komunikacja jest szczególnie cenna dla młodych osób, które doświadczają trudności w wyrażaniu się słowami lub interpretowaniu sygnałów społecznych. DMT staje się dzięki temu pomostem prowadzącym do rozwoju empatii oraz narzędziem wzmacniającym pewność siebie w komunikacji.

Wspieranie włączenia społecznego i poczucia przynależności

W terapii tańcem i ruchem każda forma ruchu - niezależnie od tego, czy jest subtelna, wyrazista, płynna czy fragmentaryczna - posiada wartość ekspresyjną. Takie podejście eliminuje hierarchie pomiędzy osobami „wyszkolonymi" i „niewyszkolonymi" ruchowo, a także między osobami z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności. Praktyka DMT tworzy środowisko, w którym różnorodność nie jest postrzegana jako ograniczenie, lecz jako wartość wzbogacająca grupę. Wspólne rytuały ruchowe, grupowe formacje oraz współtworzone sekwencje ruchowe pomagają rozwijać poczucie przynależności i wspólnego autorstwa procesu twórczego.

Rozwijanie integracji poznawczej, ruchowej i sensorycznej

Terapia tańcem i ruchem angażuje jednocześnie wiele kanałów sensorycznych: kinestetyczny, wzrokowy, dotykowy i słuchowy. Takie wielozmysłowe doświadczenia wspierają rozwój koordynacji ruchowej, pamięci przestrzennej, propriocepcji oraz planowania ruchu. Młodzi artyści uczą się poruszania w przestrzeni, podążania za rytmem, reagowania na sygnały oraz dostosowywania swoich działań do zmieniającego się otoczenia. Są to umiejętności ważne zarówno w praktyce artystycznej, jak i

w codziennym funkcjonowaniu. Osoby szczególnie wrażliwe sensorycznie mogą dodatkowo korzystać z uporządkowanych i przewidywalnych wzorców ruchowych, które pomagają regulować nadmierną ilość bodźców.

Rozwijanie sprawczości twórczej i tożsamości artystycznej

Poprzez zachęcanie do podejmowania własnych decyzji dotyczących tempa ruchu, gestów, sposobu poruszania się w przestrzeni czy jakości emocjonalnej ruchu, uczestnicy stają się autorami własnej ekspresji. Taka autonomia wzmacnia poczucie własnej wartości oraz sprzyja kształtowaniu tożsamości artystycznej. Młodzi artyści nie są jedynie odbiorcami działań, ale aktywnie współtworzą choreografie, sekwencje ruchowe i improwizacje grupowe. Ta ucieleśniona forma sprawczości wzmacnia pewność siebie oraz wspiera długoterminowe zaangażowanie w działania kulturalne i artystyczne.

Ramy wdrażania

Ramy wdrażania (Implementation Framework) zapewniają przejrzystą i praktyczną strukturę, która pozwala realizować działania z zakresu terapii tańcem i ruchem (DMT) w sposób bezpieczny, etyczny i skuteczny w różnorodnych kontekstach zawodowych. Wspierają one specjalistów w przekładaniu podstawowych założeń DMT na konkretne i spójne działania związane z planowaniem, prowadzeniem oraz ewaluacją zajęć, pomagając zachować zgodność pomiędzy celami terapeutycznymi a codzienną praktyką.

Przed rozpoczęciem sesji terapii tańcem i ruchem zaleca się przeprowadzenie etapu wstępnego służącego zebraniu informacji o

uczestnikach. Pozwala to lepiej zrozumieć ich profile sensoryczne, potrzeby komunikacyjne, poziom sprawności ruchowej, potencjalne czynniki wywołujące dyskomfort emocjonalny oraz zakres potrzebnego wsparcia. Proces ten może obejmować rozmowy z opiekunami, nauczycielami lub innymi specjalistami pracującymi z uczestnikami, co umożliwia dostosowanie aktywności do indywidualnych możliwości i celów każdej osoby.

Kolejnym kluczowym elementem jest dostępność i odpowiednie przygotowanie przestrzeni, która powinna być zorganizowana w sposób elastyczny i włączający. Środowisko pozbawione przeszkód architektonicznych, z możliwością regulacji oświetlenia, ograniczonym poziomem hałasu oraz czytelną organizacją przestrzeni sprzyja poczuciu komfortu i bezpieczeństwa. Wykorzystanie krzeseł, poduszek, znaczników dotykowych, wstążek lub innych pomocy wspiera różne potrzeby sensoryczne i ruchowe uczestników. Dodatkowo wizualne lub symboliczne harmonogramy zajęć zwiększają przewidywalność przebiegu sesji, co ma szczególne znaczenie dla uczestników o profilu neuroatypowym. Istotnym czynnikiem budującym poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego jest również odpowiednia struktura sesji. Zazwyczaj obejmuje ona następujące etapy:

- powitanie i ćwiczenia ugruntowujące,
- rozgrzewkę ciała,
- ekspresyjną lub tematyczną eksplorację ruchową,
- działania grupowe lub wspólne tworzenie,
- refleksję i zakończenie sesji.

W celu oceny skuteczności prowadzonych działań specjaliści są zachęcani do systematycznego dokumentowania postępów uczestników po każdym

spotkaniu. Mogą oni sporządzać notatki dotyczące obserwowanego funkcjonowania ruchowego, reakcji emocjonalnych, dynamiki relacji w grupie oraz stopnia realizacji założonych celów. Dokumentacja może przyjmować różne formy, takie jak notatki opisujące pracę z ciałem, szkice ścieżek ruchu w przestrzeni, fotografie wykonywane za zgodą uczestników lub opisy szczególnie znaczących gestów i zachowań. Ważnym elementem procesu jest również regularna superwizja, która wspiera rozwój zawodowy prowadzących oraz pomaga w etycznym i refleksyjnym opracowywaniu doświadczeń związanych z prowadzoną pracą.

Dodatkowe materiały

- „Introduction to Dance/Movement Therapy" (wideo): Materiał wprowadzający przedstawiający podstawowe założenia terapii tańcem i ruchem (DMT). Wyjaśnia, w jaki sposób ruch może wspierać ekspresję emocjonalną, dobrostan psychiczny.
- „Therapeutic Dance vs. Dance/Movement Therapy" (wideo): Krótkie omówienie różnic pomiędzy rekreacyjnymi lub terapeutycznymi zajęciami tanecznymi a profesjonalną terapią tańcem i ruchem. Materiał zawiera przykłady zastosowań w środowiskach klinicznych i społecznościowych.
- „A Lesson in Dance Movement Therapy" (wideo): Nagranie prezentujące przykładową sesję terapii tańcem i ruchem. Pokazuje ćwiczenia rozgrzewające, działania rozwijające dostrojenie do siebie i innych (attunement) oraz techniki ekspresyjnego ruchu wykorzystywane przez wykwalifikowanych terapeutów.
- „Dance/Movement Therapy and Autism" (wideo): Krótki materiał przedstawiający, w jaki sposób terapia tańcem i ruchem może

wspierać osoby w spektrum autyzmu poprzez regulację sensoryczną, komunikację niewerbalną oraz interakcje oparte na rytmie i ruchu.

- „Dance/NYC Disability Task Force" (wideo): Materiał prezentujący praktyki tańca inkluzywnego oraz inicjatywy rzecznicze na rzecz osób z niepełnosprawnościami realizowane w środowisku artystycznym Nowego Jorku. Pokazuje dostępne i włączające ścieżki uczestnictwa w działaniach twórczych.
- „AXIS Dance Company" (wideo): Prezentacja działalności zespołu AXIS Dance Company, ukazująca wspólną pracę tancerzy z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności. Materiał przedstawia współczesne podejście do tańca inkluzywnego.

Bibliografia

- Chaiklin, S., & Wengrower, H**.** (Eds.). (2015). *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance.* Routledge.
- Fischman, D. (2005). *La danza movimiento terapia: Cuerpo, emoción y simbolización.* Lugar Editorial.
- Fux, M. (1998). *Danzaterapia: Fragmentos de vida*. Lumen.
- Hall, S. A. (2017). *Community involvement of young adults with intellectual disabilities: Their experiences and perspectives on inclusion*. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 30(6), 859-871.
- Heenan, D. (2006). *Art as therapy: An effective way of promoting positive mental health?* Disability & Society, 21(2), 179-191.
- Koch, S. C., & Fischman, D. (2023). *Dance movement therapy and embodied inclusion for neurodiverse communities: A European perspective*. Arts in Psychotherapy, 82, 102050.

Co-funded by the European Union

- Nota, L., Ferrari, L., Soresi, S., & Wehmeyer, M. (2007). *Self-determination, social abilities and the quality of life of people with intellectual disability*. Journal of Intellectual Disability Research, 51(11), 850-865.
- Papadopoulos, A., & Smith, J. (2024). *Digital embodiment: Hybrid approaches in dance therapy for people with intellectual disabilities*. European Journal of Creative Arts Therapy, 16(1), 44-61.
- Wengrower, H. (2008). *Dance/movement therapy and psychodrama: Similarities and differences*. The Arts in Psychotherapy, 35(5), 382-390.

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Terapia tańcem i ruchem koncentruje się przede wszystkim na opanowaniu technik tanecznych i choreografii.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Grupowe doświadczenia ruchowe mogą wspierać rozwój empatii, zaufania oraz poczucia przynależności do grupy.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Jaki jest główny cel terapii tańcem i ruchem w inkluzywnych programach artystycznych?

- Zachęcanie do rywalizacji i osiągania wysokich wyników artystycznych.
- Wspieranie ekspresji emocjonalnej oraz budowania relacji społecznych.
- Kształcenie profesjonalnych tancerzy.

4. Która z poniższych zasad stanowi ważną wytyczną etyczną podczas prowadzenia sesji terapii tańcem i ruchem?

- Uczestnictwo powinno być dobrowolne i respektować osobiste granice uczestników.
- Wszyscy uczestnicy powinni być dotykani podczas ćwiczeń.
- W zajęciach mogą uczestniczyć wyłącznie osoby posiadające wcześniejsze doświadczenie taneczne.

5. W ćwiczeniu opartym na odzwierciedlaniu ruchu (mirror dialogue) od uczestników oczekuje się, że będą:

- Obserwować drugą osobę i rozwijać empatię poprzez ruch.
- Mechanicznie kopiować gesty bez refleksji.
- Przewodzić bez zwracania uwagi na innych uczestników.

Moduł 15

Dostępność i projektowanie środowisk artystycznych i kulturalnych

Co-funded by the European Union

MODUŁ 15: Dostępność i projektowanie środowisk artystycznych i kulturalnych

Cele edukacyjne

Ten końcowy moduł przedstawia podstawowe praktyki i zasady związane z projektowaniem dostępnych i włączających środowisk artystycznych i kulturalnych. Ukazuje dostępność jako kluczowy element umożliwiający wszystkim osobom pełne korzystanie ze sztuki i kultury. Moduł prezentuje najważniejsze zasady, dobre praktyki oraz strategie operacyjne wspierające pełne uczestnictwo osób z niepełnosprawnościami w doświadczeniach kulturalnych - zarówno w roli odbiorców, jak i twórców.

Dzięki temu modułowi uczestnicy:

- **zapoznają się** z międzynarodowymi zasadami dotyczącymi dostępności i projektowania włączającego;
- **poznają** główne bariery ograniczające dostęp i uczestnictwo w środowiskach artystycznych i kulturalnych;
- **nauczą się**, jak promować kulturę włączenia poprzez tworzenie działań, przestrzeni i aktywności dostępnych oraz użytecznych dla osób z niepełnosprawnościami.

Opis treści (z uwzględnieniem szans i wyzwań)

Projektowanie przestrzeni kulturalnych i artystycznych w sposób dostępny i użyteczny stanowi podstawowy warunek umożliwiający osobom z niepełnosprawnościami **pełne uczestnictwo** w życiu kulturalnym - zarówno jako odbiorcom sztuki, jak i jej twórcom. Prawo do dostępności zostało zagwarantowane w art. 9 Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych z 2006 roku. Dostępność definiowana jest jako

możliwość korzystania ze **środowiska fizycznego**, społecznego, gospodarczego i kulturalnego, transportu, technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz wszelkich usług i obiektów publicznych. Jeżeli **dostępność** stanowi narzędzie wspierające realizację i poszanowanie praw człowieka, wówczas dostęp należy traktować jako podstawowy cel, który powinien być chroniony i zapewniany przez odpowiedzialne instytucje (Greco, 2017). Takie podejście zachęca organizacje i podmioty sektora sztuki i kultury do refleksji nad użytecznością oferowanych treści, informacji i doświadczeń. Dzięki temu odbiorcy mogą autentycznie **uczestniczyć** w wydarzeniach kulturalnych oraz otrzymują realne możliwości odkrywania, współtworzenia, uczestnictwa i uczenia się (Giaconi i in., 2021).

Liczne badania (m.in. Mastrogiuseppe i in., 2021; Münch i in., 2022) wskazują na istotne wyzwania, z jakimi mierzą się osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz o profilu neuroatypowym podczas korzystania z przestrzeni i treści artystycznych. Choć lista barier nie jest wyczerpująca, można je podzielić na dwie główne kategorie:

- **Percepcja i odbiór treści:** Kategoria ta odnosi się do możliwości odbierania treści wizualnych, dźwiękowych, dotykowych, tekstowych oraz multimedialnych. Bariery percepcyjne pojawiają się wtedy, gdy treści nie są dostępne za pośrednictwem zmysłów lub sposobów poznawania wykorzystywanych przez daną osobę. Przykładowo osoby z niepełnosprawnością wzroku nie są w stanie w pełni odbierać obrazów czy rzeźb bez zastosowania audiodeskrypcji, tekstów alternatywnych lub modeli dotykowych. Z kolei osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą mieć trudności ze zrozumieniem nadmiernie skomplikowanych treści, jeśli nie zostaną

one uproszczone lub wsparte materiałami wizualnymi. Dodatkowo hałas w tle, echo, rozmowy innych osób czy głośne dźwięki mogą powodować przeciążenie sensoryczne, lęk oraz dezorientację u osób o profilu neuroatypowym i osób z nadwrażliwością sensoryczną.

- **Interakcja fizyczna:** Ta kategoria odnosi się do przeszkód fizycznych i ruchowych, które utrudniają lub uniemożliwiają dostęp do dzieł sztuki, urządzeń służących do ich prezentacji oraz materiałów i przestrzeni wykorzystywanych do tworzenia sztuki. Do najczęstszych barier należą przeszkody architektoniczne, takie jak schody, stopnie czy wąskie przejścia. Trudności mogą również powodować zatłoczone lub nieuporządkowane przestrzenie, które utrudniają bezpieczne poruszanie się osobom mającym problemy z równowagą, wzrokiem lub koordynacją ruchową. Wiele współczesnych dzieł sztuki i instalacji wymaga aktywnego udziału odwiedzających, jednak nie zawsze są one projektowane z myślą o dostępności dla wszystkich użytkowników. Typowymi przeszkodami są interaktywne urządzenia (ekrany dotykowe, przyciski czy pokrętła) umieszczone na wysokości niedostępnej dla osób poruszających się na wózkach lub osób niskiego wzrostu. Problemem jest także brak alternatywnych metod obsługi, takich jak sterowanie głosowe czy większe, łatwiejsze do użycia przyciski. Dodatkowo nieczytelne lub niewłaściwie rozmieszczone oznakowanie może utrudniać osobom z niepełnosprawnością intelektualną orientację w przestrzeni, rozumienie tras oraz samodzielne poruszanie się po obiektach kulturalnych i artystycznych.

Dobrą wiadomością jest to, że istnieją sprawdzone teorie i metodologie, które mogą wspierać osoby zaangażowane w projektowanie przestrzeni oraz działań artystycznych i kulturalnych. Zasady **projektowania**

uniwersalnego (Universal Design) oraz **projektowania dla wszystkich (Design for All)** pomagają ekspertom i profesjonalistom, podkreślając znaczenie uwzględniania potrzeb ludzi już od samego początku procesu twórczego i projektowego. Podejścia te mają na celu tworzenie produktów, środowisk i usług dostępnych oraz użytecznych dla wszystkich osób, niezależnie od ich możliwości fizycznych, poznawczych czy sensorycznych, wspierając tym samym równość i włączenie społeczne (Harte i in., 2017). Koncepcja projektowania dla wszystkich jest szeroko rozpoznawana i stosowana, a jej założenia są ściśle powiązane z paradygmatami projektowania inkluzywnego, które promują autonomię, aktywne uczestnictwo i sprawczość użytkowników. Takie podejście pozwala lepiej zrozumieć rzeczywiste i zróżnicowane potrzeby odbiorców oraz zachęca do współtworzenia przestrzeni odzwierciedlających i wzmacniających ich codzienne doświadczenia (Dong i Vivat, 2008).

W kontekście działań artystycznych angażujących artystów z niepełnosprawnościami wdrażanie tych strategii przynosi wiele **korzyści.** Zwiększa uczestnictwo w życiu kulturalnym i artystycznym, wzmacnia poczucie przynależności do społeczności oraz rozwija ważne kompetencje, takie jak komunikacja, podejmowanie decyzji czy zaangażowanie społeczne. Ponadto przyczynia się do poprawy ogólnego dobrostanu uczestników. Z perspektywy zawodowej współpraca z młodymi artystami z niepełnosprawnościami w procesach współprojektowania (co-design) stwarza cenne możliwości rozwijania umiejętności projektowania partycypacyjnego, dostosowywania praktyk do różnorodnych potrzeb oraz skutecznego działania w zróżnicowanych społecznościach (Almeqdad i in., 2023).

Co-funded by
the European Union

Należy jednak pamiętać o **wyzwaniach** związanych z procesem współprojektowania. Metodologia ta wymaga większych nakładów czasu i zasobów niż tradycyjne podejście odgórne. Już od początkowych etapów planowania i projektowania cały proces powinien być dostępny i użyteczny dla wszystkich uczestników. Wymaga to zaangażowania osób posiadających kompetencje w zakresie metod partycypacyjnych, technik facylitacji i mediacji oraz znajomość zasad uniwersalnego projektowania dla uczenia się (Universal Design for Learning - UDL). Bez odpowiedniego przygotowania i przeszkolenia proces współprojektowania może okazać się nieskuteczny lub nie przynieść oczekiwanych rezultatów (Labattaglia, 2023).

Podsumowując, jednym z podstawowych celów organizacji artystycznych i edukacyjnych powinno być tworzenie takich środowisk kulturowych, które umożliwiają każdej osobie wyrażanie siebie oraz osiąganie wartościowych celów edukacyjnych i rozwojowych. Z tego względu niezwykle istotne jest rozwijanie szerokiej kultury dostępności, obejmującej wszystkie poziomy życia społecznego i wspierającej zrozumienie różnorodnych potrzeb ludzi. Tworzenie dostępnych treści należy postrzegać nie tylko jako obowiązek etyczny, lecz również jako sposób na wzbogacanie doświadczeń kulturalnych wszystkich odbiorców. W takim ujęciu dostępność staje się synonimem włączenia społecznego, wzajemnego wzbogacania się oraz wspólnego uczestnictwa, przekształcając doświadczenia artystyczne i kulturalne w autentyczne przestrzenie współdzielenia, dialogu i rozwoju społecznego.

Co-funded by
the European Union

Proponowane działania do pracy indywidualnej lub grupowej

Ćwiczenie nr 1: Jak to jest?

Cel: Rozwijanie empatii i zrozumienia różnych rodzajów niepełnosprawności poprzez twórczą ekspresję artystyczną.

Metoda: Praca w małych grupach.

Czas trwania: 60-75 minut.

Materiały: Kamienie lub inne niewielkie przedmioty, czasopisma i gazety, dostęp do drukarki lub komputera, klej, nożyczki, długopisy, kartki papieru oraz materiały do symulowania różnych ograniczeń (np. opaski na oczy, słuchawki wygłuszające dźwięki).

Instrukcja:

- **Krok 1:** Przygotuj proste działanie artystyczne. Proponujemy aktywność „Kamienie opowieści" (Story Stones). Rozdaj uczestnikom po 5-6 kamieni oraz różne materiały i narzędzia, takie jak czasopisma, gazety czy dostęp do komputera i drukarki. Poproś ich o udekorowanie kamieni. „Kamienie opowieści" stanowią angażujący i symboliczny sposób wyrażania emocji, odkrywania własnych historii oraz rozwijania świadomości emocjonalnej poprzez kreatywne opowiadanie.
- **Krok 2:** Zaproś każdego uczestnika do wcielenia się w osobę z określonym rodzajem niepełnosprawności oraz konkretnymi potrzebami związanymi z dostępnością. Ćwiczenie ma na celu rozwijanie empatii i umiejętności przyjmowania perspektywy innych osób. Wskazówka: Wybierz różnorodne sytuacje i rodzaje niepełnosprawności, tak aby odzwierciedlały szerokie spektrum doświadczeń sensorycznych, poznawczych i fizycznych. Następnie

poproś uczestników o wykonanie zadania artystycznego z perspektywy przydzielonej im osoby.

- **Krok 3:** Po zakończeniu aktywności poproś zarówno uczestników, jak i prowadzących o wskazanie trudności, które pojawiły się podczas wykonywania zadania, oraz zaproponowanie sposobów ich rozwiązania. Przykład: osoba wcielająca się w uczestnika z niepełnosprawnością słuchu mogła mieć trudność ze zrozumieniem ustnych instrukcji. Potencjalnym rozwiązaniem mogłoby być zapewnienie tłumacza języka migowego lub przygotowanie jasnych instrukcji w formie pisemnej.

Ćwiczenie nr 2: Poszukiwanie dostępności (Accessibility Treasure Hunt)

Cel: Rozpoznawanie rzeczywistych barier związanych z dostępnością oraz ocena, w jakim stopniu przestrzenie publiczne spełniają wymagania wynikające z przepisów dotyczących dostępności.
Metoda: Praca terenowa i obserwacja.
Czas trwania: 60-90 minut.
Materiały: Karty z informacjami dotyczącymi przepisów i standardów dostępności, naklejki ✅ i ❌, notatniki lub urządzenia cyfrowe do sporządzania notatek, opisy przypadków przedstawiające osoby z różnymi niepełnosprawnościami.
Instrukcja:

- **Krok 1:** Każdy uczestnik lub trener otrzymuje opis przypadku osoby z określoną niepełnosprawnością (np. osoba z niepełnosprawnością ruchową poruszająca się na wózku). Otrzymuje również zestaw kart zawierających wybrane wymagania wynikające z przepisów

dotyczących dostępności (np. „pochylnia powinna mieć nachylenie nie większe niż…") oraz zestaw naklejek ✅ i ❌.

- **Krok 2:** Uczestnicy odwiedzają wybraną instytucję lub obiekt i wyobrażają sobie, że towarzyszą osobie opisanej w swoim studium przypadku. Mogą przyjąć rolę odbiorcy wydarzenia (np. widza spektaklu teatralnego) lub użytkownika usługi (np. uczestnika zajęć tanecznych). Warto, aby odwiedzane miejsca były związane z obszarem działalności zawodowej uczestników (np. instruktor tańca odwiedza szkołę lub studio tańca, animator kultury odwiedza centrum kultury itp.). Podczas wizyty uczestnicy korzystają z kart informacyjnych jako przewodnika do oceny dostępności poszczególnych elementów przestrzeni. Następnie oznaczają je naklejkami: ✅ jeśli spełniają wymagania dostępności, ❌ jeśli nie spełniają wymogów lub stanowią barierę (przykładowo ✅ jeśli pochylnia ma odpowiednie nachylenie zgodne z obowiązującymi standardami, ❌ jeśli w obiekcie nie ma dostępnej toalety dla osób z niepełnosprawnościami).
- **Krok 3:** Po zakończeniu obserwacji uczestnicy przygotowują pismo skierowane do władz lokalnych. W piśmie opisują zidentyfikowane problemy związane z dostępnością oraz proponują możliwe rozwiązania i usprawnienia, które mogłyby zwiększyć dostępność przestrzeni dla osób z różnymi potrzebami.

Ćwiczenie nr 3: Architekci dostępności

Cel: Opracowanie kreatywnych rozwiązań projektowych, które uczynią przestrzenie zawodowe bardziej inkluzywnymi i dostępnymi dla osób z niepełnosprawnościami.

Metoda: Grupowa aktywność oparta na projektowaniu i dyskusji.

Czas trwania: 60-90 minut.

Materiały: Wydrukowane zdjęcia lub wizualizacje pomieszczeń związanych z daną specjalizacją zawodową (np. teatr, studio tańca, sala warsztatowa, klasa szkolna), długopisy, kartki papieru, cyfrowe narzędzia projektowe, materiały plastyczne oraz dostęp do filmów lub przykładów prezentujących przestrzenie zaprojektowane zgodnie z zasadami dostępności.

Instrukcja:

- **Krok 1:** Prowadzący i uczestnicy otrzymują wydruki przedstawiające określone przestrzenie związane z ich obszarem działalności zawodowej (np. studio tańca dla instruktora tańca, teatr dla dramaterapeuty itp.). Pomieszczenie jest puste i znajduje się w starym budynku. Wydruki przedstawiają je z różnych perspektyw: z wysokiej perspektywy, z niskiej perspektywy, z poziomu oczu, z lotu ptaka oraz w przekrzywionym kadrze (Dutch angle).
- **Krok 2:** Uczestnicy mają dostęp do narzędzi cyfrowych, papieru, długopisów i innych materiałów pomocniczych. Wspólnie analizują, jakie trudności mogą napotkać osoby z różnymi niepełnosprawnościami podczas korzystania z danej przestrzeni. Przykład: „Anna" ma niepełnosprawność słuchu. Uczestnicy zastanawiają się, jakie bariery mogą utrudniać jej korzystanie z teatru, np. brak głośników, brak miejsca dla tłumacza języka migowego w pobliżu sceny. Następnie każda osoba z niepełnosprawnością uczestnicząca w ćwiczeniu analizuje przestrzeń i komentuje ją z perspektywy własnych doświadczeń, odpowiadając na pytanie: *„Jakie trudności mogłyby pojawić się podczas korzystania z tej przestrzeni?"*
- **Krok 3:** Po zidentyfikowaniu wszystkich potencjalnych problemów związanych z dostępnością uczestnicy zapisują lub przedstawiają

propozycje rozwiązań opartych na własnych doświadczeniach, wiedzy oraz dobrych praktykach. Mogą również obejrzeć materiały prezentujące obiekty uznawane za w pełni dostępne i porównać zastosowane tam rozwiązania z własnymi pomysłami.

- **Krok 4:** Po opracowaniu listy rozwiązań uczestnicy wykorzystują dostępne materiały do ich zwizualizowania lub zaprojektowania. Mogą rysować, tworzyć modele, przygotowywać elementy cyfrowe lub korzystać z materiałów plastycznych. Przykład:
  W przypadku teatru można zaprojektować system pętli indukcyjnej dla osób z niepełnosprawnością słuchu wraz z wyraźnym oznakowaniem miejsc objętych jej działaniem. Po przygotowaniu wszystkich elementów uczestnicy rozmieszczają je na wydruku lub modelu przestrzeni, tworząc projekt środowiska, które jest dostępne, inkluzywne i przyjazne dla osób o różnych potrzebach.

Wpływ zdobytej wiedzy na działania z młodymi artystami

Aby skutecznie wdrażać strategie włączające w działaniach artystycznych skierowanych do młodych artystów z niepełnosprawnością intelektualną i/lub o profilu neuroatypowym, specjaliści zdrowia psychicznego oraz eksperci sektora kultury i przemysłów kreatywnych powinni opierać swoją praktykę na zasadach projektowania dla wszystkich (Design for All) oraz projektowania uniwersalnego (Universal Design). W tych podejściach perspektywa użytkownika traktowana jest jako „głos ekspercki", znajdujący się w centrum procesu twórczego już od etapu koncepcji.
Współprojektowanie (co-design) staje się dzięki temu kluczowym narzędziem doskonalenia praktyk zawodowych. Opracowywane rozwiązania odzwierciedlają rzeczywiste doświadczenia młodych

uczestników, odpowiadają na ich zróżnicowane potrzeby oraz przyczyniają się do poprawy jakości ich uczestnictwa.

Wiele badań wskazuje na praktyczne rozwiązania wspierające tworzenie środowisk dostępnych i inkluzywnych dla osób z niepełnosprawnościami (Mostafa, 2014; Scavuzzo i in., 2020; Simpson, 2015). Jednym z najważniejszych elementów na poziomie organizacyjnym i operacyjnym jest zapewnienie **przewidywalności oraz odpowiedniej struktury działań**. Dla niektórych osób z niepełnosprawnościami takie podejście zwiększa poczucie bezpieczeństwa i dobrostanu, ułatwia uczenie się oraz wspomaga koncentrację podczas wykonywania zadań (Giaconi i in., 2021). Warto wcześniej udostępniać uczestnikom cele, zasady oraz szczegółowy harmonogram zajęć, podzielony na krótkie odcinki czasowe (np. co 10 minut). Pomocne może być również wykorzystywanie timerów lub wizualnych sygnałów wskazujących rozpoczęcie i zakończenie poszczególnych aktywności. W komunikacji zaleca się przekazywanie informacji za pośrednictwem **różnych kanałów sensorycznych**, ograniczając poleganie wyłącznie na instrukcjach słownych. Można wykorzystywać materiały wizualne, dźwiękowe oraz dotykowe, aby wspierać zrozumienie przekazywanych treści. Warto również stosować strategie upraszczania komunikatów, takie jak materiały przygotowane zgodnie z zasadami Easy-to-Read (tekst łatwy do czytania i zrozumienia), co zwiększa przejrzystość przekazu i dostępność językową.

Szczególnie korzystne jest preferowanie komunikacji wizualnej nad wyłącznie werbalną. Wykorzystanie symboli, ilustracji objaśniających, wskazówek wizualnych oraz kodów kolorystycznych może ułatwiać orientację w treści i ograniczać przeciążenie poznawcze w bardziej złożonych środowiskach. Należy jednak pamiętać, że informacje nie

powinny być przekazywane wyłącznie za pomocą koloru - warto stosować również symbole, wzory lub etykiety tekstowe.

Jeżeli działania realizowane są w grupach, powinny być organizowane w sposób sprzyjający komfortowym interakcjom społecznym. Dobrym rozwiązaniem są niewielkie grupy liczące około pięciu uczestników, prowadzone przez moderatora lub facylitatora. Taka organizacja sprzyja bardziej osobistym relacjom i ogranicza presję społeczną. Równie ważne jest zapewnienie tzw. przestrzeni wyciszenia (Escape Spaces) lub spokojnych stref sensorycznych. Są to miejsca o ograniczonej liczbie bodźców, w których uczestnicy mogą odzyskać spokój, zregenerować się i ponownie skoncentrować na wykonywanych zadaniach. Często sama świadomość istnienia takiej przestrzeni pomaga zmniejszyć lęk związany z możliwością przeciążenia sensorycznego.

Wreszcie, wykorzystanie **technologii wspomagających oraz narzędzi cyfrowych**, takich jak wirtualna rzeczywistość (VR) czy rozszerzona rzeczywistość (AR), może poszerzać możliwości ekspresji artystycznej uczestników i wspierać tworzenie spersonalizowanych, wielozmysłowych doświadczeń twórczych, dodatkowo zwiększając uczestnictwo i włączenie społeczne.

Dodatkowe materiały

- Council of Europe. Disability Strategy 2017-2023. HUMAN RIGHTS: A REALITY FOR ALL CONFERENCE REPORT (2017): Raport przedstawia dostępność jako jeden z kluczowych priorytetów wymagających dalszych działań.
- Designkit: Na stronie internetowej dostępne są zestawy narzędzi, przewodniki i zasoby wspierające wdrażanie projektowania

skoncentrowanego na człowieku (Human-Centred Design) w praktyce.

- Equality, Diversity, and Inclusion Toolkit (2022): Praktyczny zestaw narzędzi opracowany przez Arts Council, wspierający tworzenie polityk i działań na rzecz równości, różnorodności oraz włączenia społecznego w praktyce artystycznej.
- Please Touch! An Inclusive Art Experience (2020): W ramach projektu badawczego Horizon ARCHES opracowano instalację „Please Touch!", która prezentuje interdyscyplinarne rozwiązania zwiększające dostępność muzeów. Projekt został stworzony w procesie partycypacyjnego współprojektowania z udziałem osób z niepełnosprawnościami.

Bibliografia

- Almeqdad, Q. I., Alodat, A. M., Alquraan, M. F., Mohaidat, M. A., & Al-Makhzoomy, A. K. (2023). *The effectiveness of universal design for learning: A systematic review of the literature and meta-analysis*. Cogent Education, 10(1).
- Brand, A. (2010). *Living in the community*. United Kingdom.
- Dong, H., & Vivat, B. (2008). *Co-design involving people with disabilities.* In *DS 46: Proceedings of EPDE 2008, the 10th International Conference on Engineering and Product Design Education* (pp. 162-167). The Design Society.
- Giaconi, C., Ascenzi, A., Del Bianco, N., D'Angelo, I., & Capellini, S. A. (2021). *Virtual and augmented reality for the cultural accessibility of people with autism spectrum disorders: A pilot study*. International Journal of the Inclusive Museum, 14(1), 95-106.

Co-funded by the European Union

- Greco, G. M. (2017). *L'accessibilità culturale come strumento per i diritti umani di tutti.* Quaderni della valorizzazione, NS 4, 94-102. Ministero dei Beni e delle Attività Culturali e del Turismo, Direzione generale Musei.
- Harte, R., Glynn, L., Rodríguez-Molinero, A., Baker, P. M., Scharf, T., Quinlan, L. R., & ÓLaighin, G**.** (2017). *A human-centered design methodology to enhance the usability, human factors, and user experience of connected health systems: A three-phase methodology*. JMIR Human Factors, 4(1).
- Labattaglia, O., Reay, S., & Nakarada-Kordic, I. (2023). *Co-designing accessible co-design*. Design for Health, 7(3), 366-382.
- Mastrogiuseppe, M., Span, S., & Bortolotti, E. (2021*). Improving accessibility to cultural heritage for people with intellectual disabilities: A tool for observing the obstacles and facilitators for the access to knowledge*. Alter, 15(2), 113-123.
- Mostafa, M. (2014). *ASPECTSS™ design index for autism: Architecture for autism*. Cairo, Egypt.
- Münch, L., Heuer, T., Schiering, I., & Müller, S. V. (2022). Accessibility criteria for an inclusive museum for people with learning disabilities: A review. In M. Antona & C. Stephanidis (Eds.), *Universal access in human-computer interaction. User and context diversity. HCII 2022*. *Lecture Notes in Computer Science* (Vol. 13309, pp. 1-16). Springer.
- Scavuzzo, G., Limoncin, P., Dordolin, A., & Bettarello, F. (2020). *SENSHOME: Architettura e sensibilità atipiche / Architecture and atypical sensitivities*. Università degli Studi di Trieste, DIA.
- Simpson, S. (2015). *Checklist for autism friendly environments*. United Kingdom.

Co-funded by
the European Union

- United Nations. (2006). *Convention on the rights of persons with disabilities*.

Pytania sprawdzające

W tej sekcji znajdziesz pięć pytań mających pomóc Ci sprawdzić wiedzę zdobytą w tym rozdziale. Każde pytanie ma tylko jedną poprawną odpowiedź. Odpowiedzi znajdują się na końcu e-booka.

1. Dostępność dotyczy wyłącznie przestrzeni fizycznych, a nie technologii informacyjnych i komunikacyjnych.

- PRAWDA
- FAŁSZ

2. Projektowanie uniwersalne (Universal Design) i projektowanie dla wszystkich (Design for All) mają na celu tworzenie środowisk, z których mogą korzystać wszyscy ludzie.

- PRAWDA
- FAŁSZ

3. Jaki jest główny cel projektowania uniwersalnego (Universal Design)?

- Tworzenie luksusowych przestrzeni artystycznych.
- Projektowanie z myślą o jednym konkretnym rodzaju niepełnosprawności.
- Tworzenie środowisk użytecznych i dostępnych dla wszystkich osób.

4. Który z poniższych przykładów stanowi barierę fizyczną?

- Zbyt skomplikowany język używany w tekstach wystawowych.
- Schody i wąskie przejścia.
- Nadmiernie jaskrawe kolory.

Co-funded by the European Union

5. Dlaczego przewidywalność jest ważna dla niektórych osób z niepełnosprawnościami?

- Ogranicza kreatywność.
- Zmniejsza poziom lęku i wspiera koncentrację.
- Zwiększa poczucie niepewności.

Załącznik

Odpowiedzi do pytań samooceny

Co-funded by the European Union

ZAŁĄCZNIK: ODPOWIEDZI DO PYTAŃ SAMOOCENY

Na końcu każdego rozdziału kursu znajduje się pięć pytań służących samoocenie zdobytej wiedzy. W tej sekcji zamieszczono prawidłowe odpowiedzi, aby umożliwić czytelnikom sprawdzenie stopnia zrozumienia omawianych treści. Jeśli po sprawdzeniu odpowiedzi okaże się, że popełniłeś/-aś błędy lub masz wątpliwości dotyczące niektórych zagadnień, zachęcamy do ponownego zapoznania się z treścią odpowiednich rozdziałów.

Moduł 1

1. Pytanie 1: → ✅ PRAWDA
2. Pytanie 2: → ✅ FAŁSZ
3. Pytanie 3: → ✅ B
4. Pytanie 4: → ✅ B
5. Pytanie 5: → ✅ C

Moduł 2

1. Pytanie 1: → ✅ PRAWDA
2. Pytanie 2: → ✅ FAŁSZ
3. Pytanie 3: → ✅ B
4. Pytanie 4: → ✅ C
5. Pytanie 5: → ✅ A

Moduł 3

1. Pytanie 1: → ✅ FAŁSZ
2. Pytanie 2: → ✅ PRAWDA
3. Pytanie 3: → ✅ C
4. Pytanie 4: → ✅ A
5. Pytanie 5: → ✅ B

Moduł 4

1. Pytanie 1: → ✅ PRAWDA
2. Pytanie 2: → ✅ FAŁSZ
3. Pytanie 3: → ✅ A
4. Pytanie 4: → ✅ A
5. Pytanie 5: → ✅ B

Moduł 5

1. Pytanie 1: → ✅ PRAWDA
2. Pytanie 2: → ✅ FAŁSZ
3. Pytanie 3: → ✅ C

Co-funded by
the European Union

4. Pytanie 4: → ✅ A
5. Pytanie 5: → ✅ B

Moduł 6

1. Pytanie 1: → ✅ FAŁSZ
2. Pytanie 2: → ✅ PRAWDA
3. Pytanie 3: → ✅ A
4. Pytanie 4: → ✅ B
5. Pytanie 5: → ✅ B

Moduł 7

1. Pytanie 1: → ✅ PRAWDA
2. Pytanie 2: → ✅ FAŁSZ
3. Pytanie 3: → ✅ B
4. Pytanie 4: → ✅ A
5. Pytanie 5: → ✅ C

Moduł 8

1. Pytanie 1: → ✅ FAŁSZ
2. Pytanie 2: → ✅ PRAWDA
3. Pytanie 3: → ✅ C
4. Pytanie 4: → ✅ B
5. Pytanie 5: → ✅ A

Moduł 9

1. Pytanie 1: → ✅ FAŁSZ
2. Pytanie 2: → ✅ PRAWDA
3. Pytanie 3: → ✅ B
4. Pytanie 4: → ✅ A
5. Pytanie 5: → ✅ B

Moduł 10

1. Pytanie 1: → ✅ PRAWDA
2. Pytanie 2: → ✅ PRAWDA
3. Pytanie 3: → ✅ B
4. Pytanie 4: → ✅ B
5. Pytanie 5: → ✅ A

Moduł 11

1. Pytanie 1: → ✅ FAŁSZ
2. Pytanie 2: → ✅ PRAWDA
3. Pytanie 3: → ✅ B
4. Pytanie 4: → ✅ C
5. Pytanie 5: → ✅ B

Moduł 12

1. Pytanie 1: → ✅ PRAWDA

2. Pytanie 2: → ✅ PRAWDA
3. Pytanie 3: → ✅ A
4. Pytanie 4: → ✅ B
5. Pytanie 5: → ✅ B

Moduł 13

1. Pytanie 1: → ✅ PRAWDA
2. Pytanie 2: → ✅ FAŁSZ
3. Pytanie 3: → ✅ C

Moduł 15

1. Pytanie 1: → ✅ FAŁSZ
2. Pytanie 2: → ✅ PRAWDA
3. Pytanie 3: → ✅ C
4. Pytanie 4: → ✅ B
5. Pytanie 5: → ✅ B

4. Pytanie 4: → ✅ B
5. Pytanie 5: → ✅ A

Moduł 14

1. Pytanie 1: → ✅ FAŁSZ
2. Pytanie 2: → ✅ PRAWDA
3. Pytanie 3: → ✅ B
4. Pytanie 4: → ✅ A
5. Pytanie 5: → ✅ A

Artistic Minds

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.