

Patrycja Kownacka



<https://orcid.org/0000-0003-0823-3629>



sledzpolski@gmail.com



<https://doi.org/10.18778/8331-664-2.06>



Szkoły językowa – „Śledź polski”

DIY¹. PRZEPIS NA LEKCJĘ JĘZYKA POLSKIEGO JAKO OBCEGO Z ELEMENTAMI ARTETERAPII (NA PRZYKŁADZIE DZIENNIKA WDZIĘCZNOŚCI)

Słowa kluczowe: glottodydaktyka polonistyczna, arteterapia, dziennik, metody aktywizujące

Streszczenie. Niniejszy artykuł poświęcony jest wykorzystaniu wybranych metod i technik arteterapeutycznych na lekcjach języka polskiego jako obcego. Składa się z części teoretycznej i praktycznej. Najpierw zaprezentowano funkcje arteterapii w edukacji. W części teoretyczno-praktycznej scharakteryzowano wybrane metody arteterapii, a także wskazano przykłady ich zastosowania w glottodydaktyce polonistycznej. Następnie zaprezentowano koncepcję warsztatów pilotażowych poświęconych zastosowaniu dziennika wdzięczności wykonanego techniką scrapbookingu na lekcji języka polskiego jako obcego. Zwieńczeniem artykułu jest ukazanie komentarzy zwrotnych uczestników projektu, którzy podkreślili wpływ pozytywnych emocji towarzyszących pracy twórczej na wzrost efektywności procesu dydaktycznego (nauki języka polskiego). Przedstawione propozycje dydaktyczne i badania wpisują się w nurt badań nad dobrostanem cudzoziemców uczących się polszczyzny.

1. WPROWADZENIE

Celem artykułu jest prezentacja potencjału metod i technik arteterapeutycznych na lekcji języka polskiego jako obcego. W badaniach posłużono się przykładem pilotażowych warsztatów językowych zatytułowanych *Dziennik wdzięczności* z cyklu *Sztuka. Leksyka. Gramatyka* poświęconych tworzeniu dziennika wdzięczności techniką scrapbookingu, przy jednoczesnym uczeniu się języka polskiego. W artykule zaprezentowano

¹DIY to skrót od angielskiego wyrażenia *Do It Yourself*, co po polsku oznacza: zrób to sam.

i przeanalizowano komentarze zwrotne uczestników zawierające refleksje na temat udziału w projekcie. W tekście przedstawiono także inne propozycje implikacji (glotto)dydaktycznych z elementami arteterapii.

2. ARTETERAPIA W EDUKACJI

Początkowo arteterapia była metodą stosowaną głównie w środowisku medycznym (m.in. przez psychologów klinicznych, psychiatrów czy psychoterapeutów) oraz artystycznym (np. przez twórców, nauczycieli sztuki czy animatorów kultury). Na przełomie XIX i XX wieku, wraz z rozwojem psychiatrii i narodzin psychologii, zaczęto przywiązywać większą wagę do ekspresji plastycznej w tych dziedzinach (Józefowski 2012, s. 9).

Z kolei w Polsce, u boku arteterapii medycznej, z powodzeniem wykorzystuje się też terapię poprzez sztukę w nurcie edukacyjnym. W przestrzeni dydaktycznej pełni ona zwykle dwie funkcje – socjalizacyjną, czyli polegającą głównie na kształtowaniu wartości, postaw oraz umiejętności społecznych, a także emancypacyjną związaną z rozwojem kreatywności (Florczykiewicz, Józefowski 2011, s. 39). W niniejszym tekście posługuję się definicją arteterapii w obszarze edukacji przyjętą za Eugeniuszem Józefowskim:

[...] arteterapię w obszarze edukacji można traktować jako interwencję ukierunkowaną na wspomaganie rozwoju podmiotowego, poprzez pobudzanie wyobraźni, kreatywnego myślenia i działania, w działaniach lokujących się w przestrzeni sztuki. Jej ostatecznym celem jest optymalny rozwój osobowości [...] (Józefowski 2012, s. 12).

Chociaż funkcjonują różne klasyfikacje metod i technik arteterapii (por. Józefowski 2012, s. 10; Korbut 2016), w niniejszym artykule zaprezentowano przykłady zastosowania sześciu wybranych metod arteterapeutycznych w glottodydaktyce, tj. plastykoterapii, biblioterapii, muzykoterapii, teatroterapii, filmoterapii i choreoterapii, mając jednocześnie świadomość istnienia szerszego zakresu terapii poprzez sztukę. Na potrzeby artykułu należało jednak dokonać pewnej selekcji.

3. POTENCJAŁ ARTETERAPII W GLOTTODYDAKTYCE

W dobie konfliktów zbrojnych, migracji, kryzysu psychicznego czy zmian klimatycznych – warto zwrócić uwagę na to, by podczas lekcji języka polskiego jako obcego pojawiały się elementy arteterapeutyczne

wprowadzane w kontekście tematyki bliskiej migrantom. Przykładami takich zagadnień mogą być m.in.: stres, tęsknota, szok kulturowy, bariera językowa, emocje, migracja, przemoc czy tożsamość kulturowa. Sztuka bowiem tworzy przestrzeń komunikacyjną i do monologu wewnętrznego, i do dyskusji z innymi, a także umożliwia wyrażanie trudnych treści (np. poprzez uproszczone symbole wizualne), inicjuje *katharsis* i sprzyja rozwojowi kreatywności (Józefowski 2012, s. 13).

Warto nadmienić, że arteterapia sprawdzi się zarówno wśród osób utalentowanych plastycznie, jak i tych, które niechętnie wykonują prace artystyczne. Wynika to z tego, że można ją rozumieć jako „tworzenie dzieła, czyli ekspresję oraz odbieranie go, czyli percepcję” (Korbut 2016, s. 270). Taka definicja pozostawia furtkę do wykorzystywania tej techniki w dwojaki sposób – interpretacji prac stworzonych przez uczniów podczas zajęć lub dyskusji na temat gotowych materiałów wizualnych. Te działania wpisują się również w ideę przekładu intersemiotycznego polegającego albo na przekładzie znaków plastycznych, filmowych, teatralnych czy radiowych na tekst literacki, albo przekładzie tekstu literackiego na znaki innego systemu (Karkut 1999, s. 22–23).

Na lekcjach języka polskiego jako obcego można stosować różne metody arteterapeutyczne, dowolnie je łącząc. W glottodydaktyce polonistycznej zastosowanie ma m.in. **plastykoterapia** polegająca na wykorzystaniu sztuk plastycznych, np. rysunku, malarstwa lub rzeźby (Korbut 2016, s. 272). Przykładowo w kontekście tematu migracji uczestnicy kursu mogą stworzyć kolaż z dostępnych materiałów przypominający oś czasu lub mapę myśli, na których uwzględnią różne aspekty migracji, np. integrację, naukę języka, nową pracę/szkolę/universytet, poszukiwanie mieszkania czy szok kulturowy. Po wykonaniu pracy cudzoziemcy powinni zbudować wokół niej krótką wypowiedź ustną. Taka aktywność sprzyja doskonaleniu swobodnego wypowiedzania się w języku polskim w formie pisemnej i ustnej. Zachęca również uczestników do autorefleksji i wymiany doświadczeń.

Materiały wizualne warto też wykorzystywać do interpretacji cudzych opinii, przekonań i doświadczeń. Jeśli zajęcia dotyczą szoku kulturowego, można mianować jednego ucznia narratorem i poprosić go o wybór dowolnej karty z obrazem (np. z zestawu *Dixit MNK*), a następnie wymyślenie pasującego do niej hasła będącego przykładem tego zjawiska. Pozostałe osoby muszą odnaleźć podobny obrazek w swojej talii związany z wypowiedzianym przez narratora zdaniem. Na zakończenie wszyscy kładą zakryte karty na stół, a po ich wymieszaniu i odkryciu próbują odgadnąć, która z nich należała do osoby odpowiedzialnej za stworzenie hasła. Może to być pretekst do dyskusji na temat sposobów przeżywania szoku kulturowego przez migrantów.

Inną propozycją techniki arteterapeutycznej z potencjałem glotto-dydaktycznym jest **biblioterapia** polegająca na wykorzystaniu książki jako narzędzia terapeutycznego (Korbut 2016, s. 274). Jej zastosowanie służy nie tylko ćwiczeniu rozumienia tekstu pisanego, co już samo w sobie jest wartością w kontekście uczenia się języków obcych, ale przede wszystkim wpływa to m.in. na wzrost samoświadomości, empatii i szacunku wobec siebie, a także sprzyja określeniu tożsamości etnicznej i kulturowej (Korbut 2016, s. 274), co w przypadku uczących się polszczyzny cudzoziemców odgrywa dużą rolę. Jako narzędzie terapeutyczne w grupach dzieci i młodzieży sprawdzają się bajki terapeutyczne, w tym międzykulturowe, np. *Przygody Innego* (Młynarczuk-Sokołowska i in. 2015). Z kolei wśród dorosłych zaleca się czytanie i interpretację tekstów mniej lub bardziej literackich, np. *Polak z Ukrainy* Dimy Garbowskiego (2019) lub metaforycznych *picture booków*, np. *Migranci* Issy Watanabe (2022) czy *Co robią uczucia?* Tiny Oziewicz (2020). Lektura tych utworów może posłużyć jako bodziec do wywołania dyskusji na temat różnych oblicz migracji oraz emocji, które towarzyszą migrantom podczas życia na obczyźnie. Nie zawsze lektor musi decydować się na wybór książki wysokich lotów. O wiele ważniejsze jest przekazywane przez autorów doświadczenie, możliwość utożsamienia się cudzoziemców z opisanymi przeżyciami i w końcu nieskomplikowany język. Stąd też utwory napisane przez migrantów², którym udało się zaadaptować w Polsce, pomimo licznych przeszkód, mogą idealnie sprawdzić się w biblioterapii, ponieważ będą skłaniać uczniów do autorefleksji, polemiki z tekstem, a także wzmocnienia wiary w siebie.

Poza tym uczący się polszczyzny cudzoziemcy mogą przelać na papier własne historie. Lektor powinien zaproponować kilka tematów, np. *Bilet w jedną stronę, Ale wpadka! Najbardziej stresujący dzień w moim życiu, Będę mu wdzięczny do końca życia*. Następnie uczniowie spisują swoje przeżycia lub snują fikcyjną opowieść, niekiedy na podstawie własnych doświadczeń. Podczas wykonywania tego zadania warto również dostarczyć uczniom jakichś bodźców wizualnych w postaci ilustracji na kościach opowieści (*story cubes*), kart z serii *Bajki samograjki* czy kartki wyrwanej ze starej książki lub czasopisma, która posłuży do stworzenia tekstu z recyklingu techniką *black out poetry* (poezja negatywna).

Nie mniej interesującą metodą arteterapii jest **muzykoterapia**, czyli terapia za pośrednictwem muzyki. Na lekcjach języka polskiego

² Justyna Zych (2021, s. 78) twierdzi, że wypowiedzi cudzoziemców o Polsce i Polakach są również świetną propozycją na lekcje języka polskiego jako obcego w kontekście rozwijania kompetencji międzykulturowej.

nauczyciele często korzystają z różnych piosenek jako narzędzia do doskonalenia rozumienia ze słuchu. Z kolei w tym przypadku można byłoby posłużyć się wybranymi utworami muzycznymi, niekoniecznie zawierającymi tekst, do snucia opowieści na temat emocji, które towarzyszą migrantom podczas ich życia z dala od ojczyzny. Ćwiczenie mogłoby zostać wzbogacone o wybór karty z symbolem wizualnym pochodzącym z gry o tytule *Gra na emocjach*. Innym rozwiązaniem jest zaprezentowanie przez lektora kilku piosenek, w których wykonawcy przekazują konkretną emocję (np. tęsknotę – Quebonafide i Daria Zawiałow, *Bubbletea*; miłość – Krzysztof Zalewski, *Miłość, miłość*). Zadaniem uczestników warsztatów byłoby rozpoznanie dominującej emocji, a następnie stworzenie dialogu z podmiotem lub bohaterem lirycznym ujawniającym się w tych utworach muzycznych. Innym sposobem wykorzystania muzykoterapii jest wysłuchanie przez uczniów kilku piosenek, a następnie zbudowanie wokół nich krótkich wypowiedzi na temat ludzi oraz rzeczy, za którymi tęsknią i które kojarzą się im z zaprezentowanymi brzmieniami. Oprócz nauki lub utrwalenia leksyki dotyczącej emocji, można tu przypomnieć konstrukcję składniową: „tęsknić za czymś” i powtórzyć przy tym końcówki typowe dla narzędnika

Kolejna metoda arteterapeutyczna, możliwa do zastosowania w glottodydaktyce, to **teatroterapia**, czyli działania terapeutyczne poprzez teatr. Przykładem aktywności mieszczącej się w zakresie glottodydaktyki polonistycznej jest stworzenie scenariusza do spektaklu. Za modelowe działanie, chociaż pozbawione kontekstu glottodydaktycznego, można byłoby uznać projekt teatralny pt. *IMPORT/EXPORT* [online] zrealizowany przez białostoczan – uchodźców z Czeczenii i lokalne mieszkanki – Polki. Scenariusz bazował na wypowiedziach Czeczenów i został stworzony przy pomocy polskich wolontariuszek zaangażowanych w przeprowadzenie wywiadów z migrantami. Z kolei czeczeńscy bohaterowie mieli za zadanie opowiedzieć na scenie swoją historię. To przedsięwzięcie z pogranicza teatru, reportażu i performance’u może stanowić inspirację do przygotowania podobnego projektu w ramach lekcji języka polskiego jako obcego. Uczniowie napisaliby monologi zawierające ich doświadczenia związane z migracją, przypadki przeżycia szoku kulturowego czy pierwsze uczucie tęsknoty za ojczyzną, a następnie przeniesliby to na „scenę”, np. wystąpiliby przed innymi kursantami, swoimi rodzinami czy przyjaciółmi. W scenariuszu niekoniecznie musiałyby znaleźć się jedynie wydarzenia autentyczne. Warto pozwolić studentom na uruchomienie wyobraźni i stworzenie czegoś, co umożliwi im uwolnienie własnych emocji, wyzwolenie kreatywności oraz zbudowanie własnej kreacji artystycznej, a osiągnięcie tego jest

również możliwe poprzez krótkie, spontaniczne inscenizacje. Dzięki takim aktywnościom uczestnicy zajęć będą doskonalili sprawność pisaną, rozwijali wyobraźnię, jednocześnie ucząc się artystycznej formy ekspresji. Poza tym tego typu zadania pełnią także funkcję terapeutyczną, tj. stwarzają przestrzeń do refleksji, a niekiedy i dystansowania się. Co więcej, cudzoziemcy ćwiczą w ten sposób wystąpienia publiczne w języku polskim.

Potencjał glottodydaktyczny można również dostrzec w metodzie **filmoterapii**, w której narzędziem terapeutycznym jest film. Wartość stanowi odwoływanie się do „mechanizmów przeżyć widza”, m.in. rozumienia, przeżywania, identyfikowania się, wchodzenia w rolę, dystansowania się, *katharsis*, zdobywania refleksji nad sobą (Korbut 2016, s. 275; Polikowska, Łoza, Pałuba 2014, s. 169–170). Na lekcjach języka polskiego jako obcego już na najniższych poziomach warto wykorzystywać filmy dotyczące problemów i sytuacji obecnych w życiu cudzoziemców. Dobrym kontekstem do dyskusji mogą okazać się krótkometrażowe filmy animowane, np. *Mr Indifferent* (film 1) – film odzwierciedlający bierność przypadkowego człowieka wobec cierpienia lub krzywdy potrzebujących, a następnie jego przemianę pod wpływem fortunnego zbiegu okoliczności, a w konsekwencji ilustrujący ideę pomagania oraz wolontariatu. Jako podstawę do debaty i interpretacji warto także rozważyć reklamy, np. *English for Beginners. Czego szukasz w święta?* (film 2) – spotu reklamowego przedstawiającego proces nauki języka obcego z perspektywy seniora. W takich materiałach wizualnych uczniowie mogą się przeglądać jak w lustrze i dokonywać autorefleksji. Ciekawym pomysłem wydaje się również umożliwienie cudzoziemcom stworzenia własnych filmów, np. przy zastosowaniu techniki tworzenia filmów poklatkowych.

Na lekcjach języka polskiego warto również wykorzystywać metodę **choreoterapii** polegającą na terapii tańcem (Korbut 2016, s. 273). Jednym z ciekawszych przykładów jej zastosowania jest napisanie przez cudzoziemców krótkiego tekstu dotyczącego własnej tożsamości kulturowej przy uwzględnieniu różnych symboli, a następnie zilustrowanie go za pomocą improwizacji lub choreografii tanecznej. Warto też odwrócić sytuację i zachęcić obcokrajowców do wykorzystania ruchu do opowiedzenia historii. W tym samym czasie widzowie mogą notować skojarzenia oraz luźne interpretacje, a następnie podzielić się nimi na forum. Innym sposobem zastosowania choreoterapii jest przygotowanie przez cudzoziemców układu tanecznego do istniejącego już tekstu literackiego związanego z jakimś aspektem migracji.

Ciekawym rozwiązaniem może okazać się mieszanie kilku technik arteterapeutycznych i tworzenie scenariuszy zajęć na pograniczu różnych form sztuki, o czym już w pewnym stopniu wspomniano przy opisie wcześniejszych implikacji dydaktycznych. Przykładem takiego działania jest połączenie biblioterapii i plastykoterapii w celu stworzenia obrazu uosobionej emocji, która towarzyszyła cudzoziemcom na konkretnych etapach życia na emigracji. Lektor powinien przygotować wcześniej kilka przykładowych sytuacji, np. pakowanie walizek, podróż, rozpoczęcie nauki języka polskiego, poznanie sąsiadów etc. Z kolei uczestnicy warsztatów zastanawiają się nad emocją, która im wtedy towarzyszyła. Następnie tworzą krótki opis jej wyglądu. Na poziomie językowym uczniowie powinni zastosować uosobienie. Kolejnym etapem jest wklejenie tekstu do programu generującego ilustracje przy pomocy sztucznej inteligencji, np. Copilot. Takie rozwiązanie może okazać się przydatne dla cudzoziemców, którzy niekoniecznie lubią tworzyć prace manualne. Zamiast sztucznej inteligencji ciekawym pomysłem będzie posłużenie się kartami z gry *Imago* (symboli wizualnych zamieszczonych na przezroczystym tle) do zaprojektowania wizerunku emocji na podstawie tekstu przygotowanego przez pozostałych uczestników kursu.

4. DIY. PRZEPIS NA LEKCJĘ Z ELEMENTAMI ARTETERAPII DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Dnia 2 lutego 2024 roku w Szkole Językowej Leksyk-on w Białymstoku przeprowadzono pilotaż projektu *Sztuka. Gramatyka. Leksyka*, który miał na celu dostarczenie uczącym się polszczyzny alternatywnych sposobów praktyki językowej. Celem pobocznym było sprawdzenie, czy elementy arteterapii mogą być funkcjonalne na lekcji języka polskiego jako obcego. Zajęcia trwały 2 godziny zegarowe. W warsztatach uczestniczyło 12 osób pochodzących z Białorusi, Ukrainy i Rosji. Dla niektórych z nich migracja była przymusem, dla innych sposobem na poprawę warunków życia. Jako metodę arteterapeutyczną wybrano plastykoterapię, a dokładniej technikę *scrapbookingu*. Tematem warsztatów była wdzięczność i to, w jaki sposób można ją wyrażać. Założeniem projektu *Sztuka. Leksyka. Gramatyka* było połączenie praktyki językowej (mówienia, pisania, zastosowania leksyki i zasad gramatycznych) z technikami arteterapii (plastykoterapią i biblioterapią).

4.1. PRZEBIEG WARSZTATÓW PILOTAŻOWYCH

Pierwszym etapem zajęć była rozgrzewka językowa. Uczestnicy stworzyli wizytówki ze swoimi imionami w taki sposób, aby niektóre litery zawierały w nich symbol związany z tym, za co są w życiu wdzięczni. Po wykonaniu tego zadania cudzoziemcy po kolei przedstawiali się i krótko opowiadali, za co są wdzięczni. Następnie uczestnicy losowali pytania i odpowiadali na nie, zachęcając innych do dyskusji. Przykładowe pytania: *Czy jesteś w stanie wymienić konkretne sytuacje, w których odczuwałeś/aś wdzięczność? W jaki sposób okazujesz wdzięczność? Czy wdzięczność jest ważnym elementem życia codziennego? Czy wdzięczność może mieć wpływ na sukcesy w życiu prywatnym i zawodowym? Czy wdzięczność wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne?* Po rozgrzewce językowej uczestnikom warsztatów zostały przypomniane zasady gramatyczne dotyczące zastosowania form rzeczowników w bierniku. Było to motywowane tym, że podczas następnej części spotkania musieli opisać w swoim dzienniku, za co są wdzięczni, stosując przy tym odpowiedzi na pytania: „Za kogo? Za co?”. Uczniowie zapoznali się również z przykładami zdań i leksyką związaną z różnymi źródłami szczęścia w życiu człowieka. Po części gramatycznej cudzoziemcy wzięli udział w quizie na platformie Kahoot. Test sprawdzał stopień przyswojenia wprowadzonej leksyki oraz zasad dotyczących zastosowania biernika, a jednocześnie oswajał z konstrukcją „być wdzięcznym za...”.

Zwieńczeniem warsztatów było wdrożenie zdobytej wiedzy podczas tworzenia *Dziennika wdzięczności*. Pierwszy etap polegał na stworzeniu zeszytu i wybraniu ilustracji, które miały tworzyć jego wnętrze. W tym momencie uczestnicy dokonywali autorefleksji. Następnie cudzoziemcy mieli za zadanie zanotować w dziennikach³, za co są wdzięczni. Niektórzy z nich zdecydowali się je zaprezentować na forum i podzielić się tym, co w nich zapisali. Celem nie było tu jednak poprawianie błędów, a kształtowanie nawyku pisanie w języku polskim o swoich uczuciach, wraz z uwzględnieniem zarówno aspektu edukacyjnego, jak i terapeutycznego.

³ Grażyna Zarzycka (2023) wykorzystywała technikę pisanie dziennika czasów wojny w ramach zajęć prowadzonych ze studentami z Ukrainy. W konsekwencji posłużyły one do stworzenia studium diarystycznego. Badaczka podkreśliła, że celem badań nie było poprawianie błędów, lecz samo dokumentowanie doświadczeń i otaczającej rzeczywistości. Analiza mankamentów językowych była dokonywana jedynie na życzenie studentów.

4.2. KOMENTARZE ZWROTNE UCZESTNIKÓW NA TEMAT DOŚWIADCZENIA UDZIAŁU W WARSZTATACH

Po warsztatach pięcioro uczestników zgodziło się pozostawić komentarze zwrotne, które posłużyły do sformułowania wniosków na temat wpływu lekcji języka polskiego z elementami arteterapeutycznymi na uczących się polszczyzny cudzoziemców. W tekstach został zachowany zapis oryginalny.

Uczestnicy zajęć przede wszystkim zwrócili uwagę na aspekt emocjonalny tego projektu. Podkreślano pozytywne emocje, które towarzyszyły im podczas procesu twórczego, dodatkowo wzbogaconego o wymiar edukacyjny. Uwydatniono również wpływ tych pozytywnych doświadczeń na efektywność uczenia się.

Bardzo spodobał mi się pomysł nauki języka obcego w procesie twórczej działalności – tworzenia dziennika wdzięczności. Takie kreatywne połączenie pozwoliło na efektywne przyswojenie materiału poprzez pozytywne emocje. [Helena]

Sądzę, że warsztaty „Dziennik wdzięczności” to super pomysł, żeby się uczyć języka polskiego niezwykle i jednocześnie bardzo ciekawie. Bo na takich zajęciach, takich tematach każdy człowiek będzie wyciągać ze swojej pamięci różne ważne emocjonalne rzeczy. A taki związek z nauką wzmacnia połączenia neuronowe i lepiej się układa w głowie nowa informacja. [Natalia]

Dodatkowo, chciałabym wyrazić wdzięczność za interesujące lekcje języka polskiego, które były częścią warsztatów. Nauka języka w tak przyjaznej i wspierającej atmosferze była prawdziwą przyjemnością i bez wątpienia przyczyni się do lepszego zrozumienia i doceniania polskiej kultury. [Nastya]

Oprócz pierwiastków twórczych i dydaktycznych w komentarzach zwrotnych uczestnicy zaakcentowali również wpływ warsztatów, a konkretniej metod i technik arteterapeutycznych, na ich dobrostan i rzeczywiste docenianie tego, co mają.

Arteterapia z kolei poprawiła mój nastrój, a praktyka wdzięczności dała mi poczucie pewności i spokoju. Zajęcia były bardzo korzystne dla mnie nie tylko ze strony nauki języka, ale również dla samorozwoju. Dziękuję! [Helena]

To była niezwykła okazja do nauczania się, jak codziennie doceniać to, co mamy, i wyrażać wdzięczność w naszym życiu. [Nastya]

Na warsztatach „Dziennik wdzięczności” mogłam tworzyć swój dzienniczek, wsłuchując się w swoje emocje i uczucia. To wzbudzało radość i satysfakcję, ponieważ na tą twórczość była przestrzeń, czas. [Alina]

Dla mnie to był po prostu relaks. Zrobiłem coś innego niż zwykle. To pozwoliło mi oderwać się od rutyny. Nie myślałem o czasie, bo szybko zleciał. Miałem jakieś refleksje o swoim życiu. Fajnie jest pomyśleć o tym, za co jesteśmy wdzięczni. [Siarhei]

Uczestnicy wyrazili również wdzięczność za zorganizowanie takiego spotkania.

Chciałabym serdecznie podziękować za zorganizowanie i przeprowadzenie inspirującego warsztatu na temat tworzenia (*Dziennika wdzięczności*). [...] dziękuję za ten cenny czas spędzony razem i życzę dalszych sukcesów w prowadzeniu tak wartościowych inicjatyw. [Nastya]

Byłam zaczarowana sposobem prowadzenia warsztatu przez Panią Patrycję, jej kreatywnym podejściem do organizacji i tego spotkania. [Alina]

Smaczkiem warsztatu były konkursy gramatyczne, które wzbogacały i upiększały moje słownictwo. [Alina]

Doceniono również wartość dydaktyczną warsztatów. Jednym z atutów okazał się sam sposób weryfikacji wiedzy – quiz, podczas którego sprawdzono poziom utrwalenia zasad gramatycznych w połączeniu z warstwą leksykalną.

5. PODSUMOWANIE

Podsumowując, refleksje reprezentatywnej grupy uczestników świadczą o tym, że nauka języka obcego w połączeniu z pozytywnymi emocjami (wywołanymi zanurzeniem w procesie twórczym) jest efektywna. Dla jednych aspekt edukacyjny wydawał się nadrzędny, u innych zaś zszedł na drugi plan, stanowiąc skutek uboczny uczestniczenia w zajęciach arteterapeutycznych. Taki efekt jest jednocześnie potwierdzeniem tego, że fuzja zagadnień psychologicznych i metod arteterapeutycznych może wpłynąć na dobrostan, autorefleksję i samorozwój cudzoziemców, a tym samym ich wzrost kompetencji językowej. Wszystko to dzięki przyjaznej i wspierającej atmosferze, a także przyzwoleniu na dziecięcą kreatywność.

Przywołane w artykule metody i techniki arteterapeutyczne mogą stanowić inspirację do stworzenia własnych warsztatów językowo-artystycznych, a także stać się pretekstem do szerszych badań w gлотodydaktyce polonistycznej – zarówno nad wpływem elementów arteterapii na wzrost kompetencji językowej, jak i dobrostan osób uczących się polszczyzny.

BIBLIOGRAFIA

- Film 1: Feiz A., Mr Indifferent, <https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY> [8.05.2024].
- Film 2: *English for Beginners. Czego szukasz w święta?*, <https://www.youtube.com/watch?v=tU5Rnd-HM6A> [8.05.2024].
- Florczykiewicz J., Józefowski E., 2011, *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*, Siedlce.
- IMPORT/EXPORT w BTL, <https://www.btl.bialystok.pl/aktualnosci/import-export-w-btl/> [10.05.2024].
- Garbowski D., 2019, *Polak z Ukrainy*, Warszawa.
- Józefowski E., 2012, *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Poznań.
- Karkut D., 1999, *Metoda przekładu intersemiotycznego w praktyce szkolnej na przykładzie malarstwa i literatury*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie”, z. 33.
- Korbut A., 2016, *Arteterapia i jej zastosowanie w obszarze edukacji*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce: kwartalnik dla nauczycieli”, vol. 11, nr 3.
- Młynarczuk-Sokołowska A., Potoniec K., Szostak-Król K., 2015, *Przygody Innego. Bajki międzykulturowe na rzecz integracji dzieci cudzoziemskich*, Białystok.
- Oziewicz T., 2020, *Co robią uczucia?*, Warszawa.
- Polikowska M., Łoza B., Pałuba M., 2014, *Film i fotografia, Arteterapia*, cz. 2, Warszawa.
- Watanabe I., 2022, *Migranci*, Warszawa.
- Zarzycka G., 2023, *Dzienniki czasu wojny studentów z Ukrainy. Próba memoryzacji świata i siebie*, „Acta Universitatis Lodzensis. Kształcenie polonistyczne cudzoziemców”, nr 30.
- Zych J., 2021, *Rozwijanie kompetencji międzykulturowej za pomocą książek o Polsce napisanych przez cudzoziemców*, „Acta Universitatis Lodzensis. Kształcenie Polonistyczne Cudzoziemców”, nr 28.

DIY. THE RECIPE FOR POLISH LANGUAGE LESSON FOR FOREIGNERS WITH ELEMENTS OF ART THERAPY (BY THE EXAMPLE OF GRATITUDE JOURNAL)

Keywords: Polish glottodidactics, art therapy, journal, activating methods

Abstract. This article is dedicated to the use of selected art therapy methods and techniques in Polish as a foreign language lessons. It consists of theoretical and practical parts. The first part presents the functions of art therapy in education. The selected art therapy methods are characterized and examples of their application in Polish language didactics are provided. Next, the concept of pilot workshops dedicated to the use of a gratitude journal created using the scrapbooking technique in Polish as a foreign language lessons is presented. The article concludes by presenting feedback from the project participants, who highlighted the impact of positive emotions associated with creative work on enhancing the effectiveness of the educational process (learning the Polish language). The presented didactic proposals and research fit in the trend of studies on the well-being of foreigners learning Polish.