



Likovno izražanje - orodje za spremembo

Irena Valdes, MA, likovna terapevtka

Irena Valdes

- Likovna terapevtka, s končanim magistrskim študijem v Nemčiji, ki deluje na področju psihoterapije otrok in mladostnikov.
- Certificirana supervizorka za psihoterapevte in druge strokovnjake, ki delajo z otroki in mladostniki.
- Direktorica Terapevtskega centra za otroke in mladostnike Obelisk.
- Predsednica Združenja likovnih terapevtov Slovenije.
- Izobraževalka (kot gostujoči predavatelj in organizator enoletnega izpopolnjevanja iz Psihoterapije otrok in mladostnikov).

*vključujemo in
aktiviramo 2*

O prispevku:

- Uvodna vaja
- Primer Likovne terapije in kaj je?
- Likovno izražanje kot orodje
- Umetnost kot izhodišče za rehabilitacijske in integracijske procese pripadnikov ranljivih družbenih skupin (študije: cilji in rezultati)
- Oblikovanje likovnih delavnic
- Primeri praktičnih nalog

*vključujemo in
aktiviramo 2*

Uvodna vaja (5 minut)

- Na list papirja nariši čačko.
Definicija čačke (ang. squiggle):
Črta, narejena brez pravega namena. (Fran, SSKJ)
Črta, ki dela zavoje in zanke na nepravilen način. (Cambridge Dictionary)
- List papirja podaš svojemu desnemu sosеду.
- Na listu, ki ga prejmeš od svojega levega soseda je čačka.
Poišči v njej neko prepoznano obliko in jo poudari, lahko tudi dodaš kak del. Pri tem bodi obziren do prvotne čačke.
- List vrni levemu sosеду.
- S sosedom lahko izmenjaš nekaj besed o svojem delu in prejetem delu.

*vključujemo in
aktiviramo 2*



*vključujemo in
aktiviramo 2*



*vključujemo in
aktiviramo 2*



čujemo in
viramo 2

TERMINOLOŠKO STANJE

UMETNOST KOT
TERAPIJA
Art as Therapy



POMOČ Z
UMETNOSTJO
Expressive Arts
Therapy

UMETNOSTNE
TERAPIJE/
PSIHOTERAPIJE
Arts
Therpies/Psychother
apies

- Likovna terapija
- Plesno – gibalna terapija
- Glasbena terapija
- Dramska terapija

*vključujemo in
aktiviramo 2*

❖ **Piramida
terapevtskega
učinka umetnosti:**
**Hewitt-Parsons, Calatayud, in
Lee (2019)**



*vključujemo in
aktiviramo 2*

Značilnosti uporabe likovnega izražanja kot orodja spremembe:

- Neverbalno izražanje in komunikacija;
- Ustvarjalnost;
- Dvojno opazovanje;
- Materiali;
- Izdelki (varovalna funkcija, tranzitorni objekt)...



*vključujemo in
aktiviramo 2*

Nevrobiološki učinki umetnosti

- Celomožganska aktivnost → utelešeno doživljanje umetnosti.
- Pospešuje izločanje hormonov: dopamina, endorfinov, seratonina (aktivira poti nagrajevanja). Znižuje kortizol.
- Promovira nove načine komunikacije v možganih (thrive vs. survive).

“MIND – BODY” intervenc

- Čuječnost,
- Flow,
- Self – transcendence...

*vključujemo in
aktiviramo 2*

ŠTUDIJE NA PODROČJU UMETNIŠKIH INTERVENCIJ Z ZAPORNIKI:

*vključujemo in
aktiviramo 2*

Likovna terapija v avstralskih zaporih »Cange the Design of your Life (DCL)« (Preoblikuj svoje življenje) – Sarah Tucker (2023)

- 8 tedenski pilotni program likovne terapije v zaporih za ženske prestopnice v Queensladu (likovno ustvarjanje: risanje, slikanje, kolažiranje).
- Cilji: ustvarjanje likovnih del za spodbujanje samozavedanja, čustvene regulacije in vedenjskih sprememb.
- Rezultati: večja samozavest, zmanjšana nasilnost in uporaba drog v zaporu, reintegracija v družino preko likovnih daril ter izboljšano kognicijo pri manj izobraženih zapornicah.

Fokus aktivnosti	Učinek	Primer teme/nalog
Samozavedanje (risbe identitete)	Boljša samopodoba, samospoznavanje	Samozavedanje preko likovnega izražanja
Čustva (simboli stresa/nasilja)	Manjša impulzivnost, večja čustvena samoregulacija	Individualno izražanje čustev preko risbe Skupinsko ustvarjanje za preprečevanje nasilja
Prihodnost/družina	Reintegracija, boljše družinske vezi	Umetnine za družinske člane

- **Zanimivost:** Udeleženke so umetnost integrirale kot dolgoročno orodje za preprečevanje recidivizma. Eden od glavnih razlogov: likovno izražanje je podprlo družbeno vključitev po izpustu (npr. prodaja umetnin kot vir dohodka v nekaterih programih).

04/03/2026

*vključujemo in
aktiviramo 2*

Učinki likovne terapije na zapornike: nadaljna raziskava – David E. Gussak (2006)

- 8 tednski pilotni program, dva dni v tednu po dve terapevtski seansi (skupinsko in individualno) v ameriškem zaporu za moške prestopnike, kjer so udeleženci ustvarjali likovne umetnine za izražanje čustev, travm in socialnih izzivov.
- Rezultati so pokazali zmanjšanje depresivne simptomatike za 25% (BDI-II), zvišanje socialne prilagodljivosti za 30% (FEATS) in zmanjšana agresija (kvalitativno poročanje).
- Analiza po 3–6 mesecih je potrdila dolgoročne spremembe.

Zaporniki so poročali o večji empatiji, boljših odnosih z družino/strežniki in manjši impulzivnosti, kar podpira reintegracijo ranljivih skupin z vedenjskimi težavami.

*vključujemo in
aktiviramo 2*

Koristi likovne terapije z zaporniki z diagnozo duševne bolezni: Sistematičen pregled - Hidalgo Isern, Delgado Pastor & Jiménez Torres (2024)

- Tamara Hidalgo Isern in sodelavci so pregledali 12 empiričnih študij o učinkih likovne terapije pri zapornikih z duševnimi boleznimi (npr. depresija, anksioznost, shizofrenija).
- Analiza je pokazala konsistentne pozitivne rezultate na področjih: zmanjšanje stresa, anksioznosti, depresivne simptomatike ter izboljšanje socializacije, najpomembnejši učinek pa je zmanjšanje recidivizma.
- Likovna terapija krepi socialne veščine in čustveno stabilnost, kar neposredno zmanjšuje ponovne prestopke pri duševno ranljivih zapornikih
→ ključno za njihovo družbeno vključitev po izpustu.

*vključujemo in
aktiviramo 2*

ŠTUDIJA NA PODROČJU UMETNIŠKIH INTERVENCIJ Z RANLJIVIMI MLADOSTNIKI:

*vključujemo in
aktiviramo 2*

Učinki intervence pomoči z umetnostjo na mladostnike s tveganjem delikventnega vedenja - Kõiv & Kaudne (2017)

- Avtorji so izvedli pred in po evaluacijo s skupino rizičnih dijakov (mladostniki s tveganjem delikventnega vedenja) v šolskem okolju, kjer so izvedli 8–10 tedenski skupinski program pomoči z umetnostjo (likovna umetnost, drama, glasba, plesno –gibalno izražanje).
- Rezultati standariziranih meril so pokazali statistično značilne izboljšave na področjih:
Povečana splošna in akademska samopodoba, večje življenjsko zadovoljstvo, boljše razpoloženje, zmanjšane vedenjskih težav (nevodljivost, hiperaktivnost) ter izboljšano prosocialno vedenje.
- Reintegracijski učinki: Program krepi prosocialne veščine in samozavest, kar zmanjšuje delikventno vedenje in podpira šolsko/družbeno vključitev rizičnih mladostnikov → pomembno propomore k preprečevanju kriminala in dolgoročni reintegraciji.

*vključujemo in
aktiviramo 2*

ŠTUDIJA NA PODROČJU UMETNIŠKIH INTERVENCIJ Z GIBALNO OVIRANIMI OSEBAMI:

*vključujemo in
aktiviramo 2*

DIS-Art ustvarjalno popotovanje, Likovna terapija za osebe z invalidnostjo – Luzzatto & Mirabella (2017)

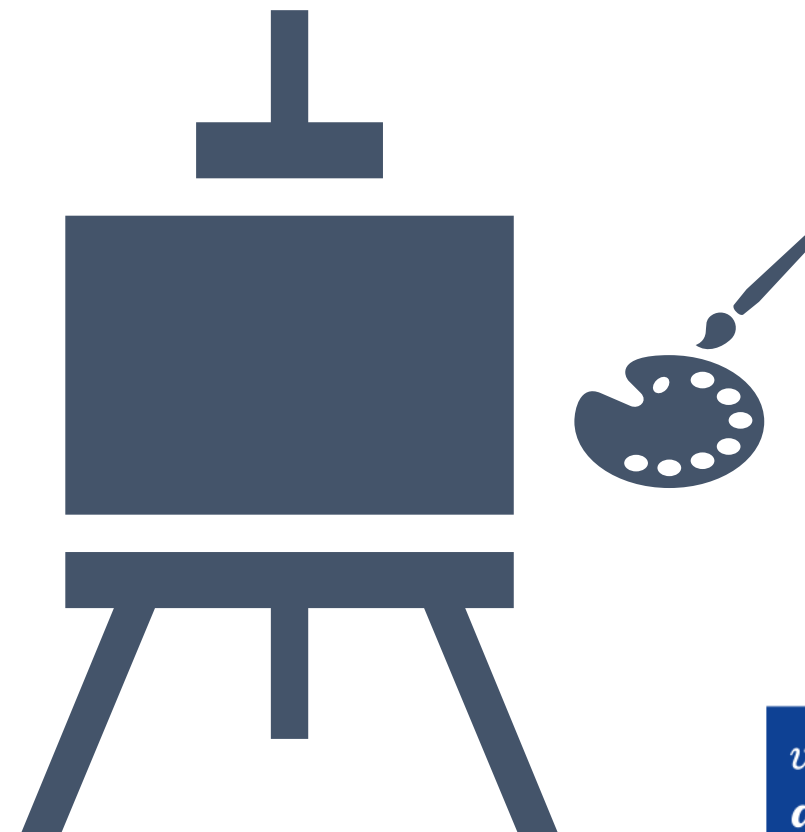
- Luzzatto in sodelavci so v Italiji (2013–2014) testirali skupinski program likovne terapije desetih seans za 55 oseb z fizičnimi in nevrološkimi ovirami, ki je bil adaptiran iz "Creative Journey" modela za onkološke bolnike.
- Rezultati: 50/55 udeležencev je pokazalo izboljšave (opazovane prek evaluacijskih meril), z večjim učinkom po dveh ciklih; poudarek na čustvenem izražanju in socialni integraciji med oviranimi in neovirani.
- Reintegracijski učinki: Program spodbuja socializacijo prek neverbnega izražanja, kar zmanjšuje izolacijo in krepi sprejemanje "različnih sposobnosti" → ključno za družbeno vključitev gibalno oviranih v skupnostne aktivnosti.

Udeleženci so poročali o večji čustveni svobodi in ustvarjanju boljših odnosnih vezi, s tem so dosegli občutek višje vsakodnevne neodvisnosti in manjši občutek stigme.

*vključujemo in
aktiviramo 2*

Oblikovanje delavnic:

- Cilji
- Število udeležencev (manjše, mešane...)
- Tehnične omejitve:
 - Prostorske možnosti
 - Materialne možnosti
- Časovni potek programa:
 - Spoznavanje
 - Intenzivno delo (teme povezane v smiselno celoto)
 - Zaključevanje in poslavljanje
- Vsebinski potek delavnice:
 - Ogrevanje
 - Izražanje
 - Refleksija
- Raznolikost (materiali, tehnike, cilji, skupinske)
- Specifični poudarki (npr.: upoštevanje pravil, dokončanje)
- Umetniški izdelki (kaj z njimi?)



*vključujemo in
aktiviramo 2*

Cilj	Razvoj kompetenc	Primer nalog
Samozavedanje	Razumevanje lastnega osebnostnega razvoja (travme) Prepoznavanje lastnih potreb Prepoznavanje lastnih virov	Naloge usmerjanje na biografsko delo (npr.: življenska pot) Naloge usmerjene na vire in potrebe (npr.: galerija mojih virov)
Socializacija/odnosi	Razvijanje empatije Zamanjševanje osamljenosti preko povezovanja z družinskimi člani Socialna pričakovanja/izzivi	Skupinske naloge (npr: skupinski puzzle) Umetniška dela za družinske člane (npr.: najljubši spomin)
Agresija/čustvena samoregulacija	Prepoznavanje čustev Izražanje čustev Razvijanje empatije	Naloge usmerjene v psihoedukacijo (npr.: čustva v barvah) Individualne naloge usmerjene na izražanje čustev (npr.: izrazi čustvo) Primerjanje individualnih izrazov v skupini kot enakovrednih
(Re) Integracija v družbeno okolje	Prepoznavanje lastnih virov Razvijanje prosocialnega vedenja Vizualizacija prihodnosti	Delo v paru (npr.: neverbalna komunikacija s črtami) Delo v skupini (npr.: drevo -gozd, hiša –vas...) Naloge usmerjene v prihodnost (npr.: most, moja pot v prihodnosti)

*vključujemo in
aktiviramo 2*

Literatura:

Gussak, D. (2006). Effects of art therapy with prison inmates: A follow-up study. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 188–198. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.11.003>

Hidalgo Isern, T., Delgado Pastor, L. C., & Jiménez Torres, M. G. (2024). Benefits of art therapy in prison population with a diagnosis of mental illness: A systematic review. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 69 (12).
<https://doi.org/10.1177/0306624X241301213>

Kõiv, K., & Kaudne, A. (2017). Effects of integrated arts therapy intervention in youngsters at risk for delinquency. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS*.
<https://doi.org/10.15405/epsbs.2017.10.3>

Luzzatto, P., & Mirabella, L. (2017). The DIS-ART Creative Journey, Art Therapy for Persons With Disabilities: Adaptation of the Creative Journey. *Proceedings of the International Conference on Art Therapy*, 34(1), 123-135. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1277126>

Tucker, S., & Leutz, J. M. (2023). Art Therapy in Australian Prisons: A Research Agenda, *Int J Offender Ther Comp Criminol*, 69(1), 119–144. <https://doi.org/10.1177/0306624X231165350>

Primeri vaj opravljenih z video opisi:
<https://heartsofyouth.infoproject.eu/>

Primeri vaj v interaktivnem spletnem
priporočniku o jezi:
<https://www.tosemjaz.net/prirocniki/>

vključujemo in
aktiviramo 2