

## **EKSPRESJA**

Ekspresja jest sposobem wyrażania swoich myśli, pragnień, uczuć i przeżyć. Za pomocą różnych form ekspresji takich jak mimika, pantomimika, pismo, rysunek, mowa jednostka komunikuje się z otoczeniem przekazując mu istotne i znaczące informacje. „Ekspresja to wszelkie sygnały (zmiany w wyglądzie organizmu, ruchy dźwięki) emitowane przez jednostkę będące dla kogoś innego wskazówką przeżywania przez tę osobę określonej emocji” (Doliński, 2000, s.351). Gdy przeżywamy radość, zachwyty, twarz staje się łagodna, ton głosu niższy, pojawia się uśmiech. Kiedy natomiast jesteśmy zły ciało jest spięte, głos jest wysoki. Ekspresja nie jest wyłącznie związana ze zmianami w organizmie, lecz informacją dla otoczenia o tym, czego w danym momencie doświadcza osoba w określonym stanie emocjonalnym (Golińska, 2002). U dzieci związek ekspresji i przeżywaniem emocji ma charakter bezpośredni (Izard, Malatesta, 1987). Ekspresja dziecka jest naturalną potrzebą oraz niezbędnym elementem przyczyniającym się do jego rozwoju, zarówno poznawczego, jak i emocjonalnego. Kształtowanie u młodego człowieka tej naturalnej potrzeby przyczynia się do rozwijania w dorosłym życiu spontaniczności w komunikowaniu emocji i uczuć oraz otwartości na otoczenie. Kilkumiesięczne dziecko potrafi z dużą dokładnością odwzorować emocje pojawiające się na twarzy jego matki. Dzięki temu ekspresja jest istotnym czynnikiem przyczyniającym się również do rozwoju społecznego (Szuman, 1969; Wróblewska, 2005).

## Rodzaje ekspresji

Ekspresja może być nieświadomym i automatycznym sposobem wyrażania siebie, manifestuje się wówczas w wyrazie twarzy, ruchach ciała, płaczu, śmiechu oraz twórczości plastycznej. Można wówczas mówić o *ekspresji naturalnej czy spontanicznej*, za pośrednictwem której ujawnia się osobowość jednostki. Inny rodzaj to *ekspresja sztuczna*, czyli zamierzona, kierowana. Ma ona charakter odtwórczy i jest podporządkowana regułom społecznym. Odbywa się na poziomie świadomym i z tego względu może być mało autentyczna. Jako trzecią wyróżnia się *ekspresję inspirowaną*, która łączy w sobie cechy ekspresji naturalnej i sztucznej. Wyzwalana jest podczas organizowanych zajęć o charakterze treningowym.

Ekspresja spontaniczna jest w szczególności sposób właściwa naturze dziecka. Wraz z rozwojem dojrzałości człowieka, jego działania stają się bardziej kontrolowane i celowe oraz zgodne z obowiązującymi normami społecznymi (Popek, 1988). „Ekspresja nie zatrzymuje dziecka w kręgu jego własnej jaźni, ale też nie skraca jego dzieciństwa, pozwalając mu na dziecięce widzenie i odczuwanie świata i jego piękna, rozbudza zamiłowanie do rozmaitych dziedzin sztuki i nauki, wywołuje postawę gotowości do czerpania z całości ludzkiego dorobku” (Zięcina, 1962, s. 45). Ekspresja stwarza zatem szczególnie korzystne warunki dla rozwoju i kształtowania postawy twórczej. Podczas tworzenia dziecko wyładowuje napięcia, odreagowuje silne emocje a tym samym przekazuje ważne informacje odbiorcy, którym może być nauczyciel, wychowawca czy rodzic. Dzięki aktywizującym metodom pracy z dziećmi i młodzieżą możliwe jest bliższe poznanie ich potrzeb, pragnień, emocji, lęków, obaw do których w tradycyjny sposób nie udaje się dotrzeć.

## Formy ekspresji

Ekspresja może wyrażać się rozmaitych formach, w związku z tym wyróżnia się następujące jej rodzaje:

- **Ekspresję ruchowo-mimiczną:** wyraża się pod wpływem różnorodnych przeżyć (gesty, ruchy ciała, mimika, spontaniczny ruch)
- **Ekspresję ruchowo-muzyczną:** ujawnia się pod wpływem muzyki, rytmu, jako inspirowany taniec
- **Ekspresję werbalną:** przejawia się w intonacji oraz modulacji głosu
- **Ekspresję słowno-muzyczną:** manifestuje się naturalnym oraz spontanicznym nuceniu piosenek oraz melodii
- **Ekspresję muzyczną:** ujawnia się w improwizowanej grze na instrumentach muzycznych
- **Ekspresję plastyczną:** nanoszenie bądź komponowanie na płaszczyźnie śladów znaków, a więc form wizualnych (rysunek, grafika, malarstwo)
- **Ekspresję konstrukcyjno-techniczną:** (zabawy konstrukcyjne, twórczość techniczna)
- **Ekspresję zabawową:** jest syntezą wymienionych form ekspresji, zalicza się ją do zabawy twórczej (Popek, 1988).

Spontaniczną formą ekspresji mogą być również inscenizacje teatralne, podczas których dziecko wchodzi w określone role i przepracowuje trudne sytuacje i problemy z życia codziennego (Sztuka, 2003). Zabawa w teatr uczy ponadto wrażliwości i rozwija twórczą wyobraźnię dziecka, ułatwia wyrażanie ukrytych emocji i przeżyć.

Podczas zajęć z ekspresji można aktywizować i rozwijać wszystkie zmysły: wzrok, słuch, dotyk, zapach, smak, rozwijać wyobraźnię, procesy spostrzegania, pamięć, myślenie, uwagę, procesy emocjonalno-motywacyjne (Piekacz, Panek, 2005). Rolą rodziców i nauczycieli jest w tym wypadku pokazanie dziecku różnorodnych form za pomocą, których może wyrazić siebie. Pełna ekspresja

dziecka bowiem jest możliwa wtedy, gdy czuje się ono swobodnie i bezpiecznie. Zdaniem Berne'a niezbędna do tego jest umiejętność czerpania prawdziwej radości z zabawy przez dorosłego. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci w młodszym okresie rozwojowym, dla których ekspresja werbalna jest jeszcze zbyt trudna. Współpraca z dziećmi podczas zajęć kształtujących ekspresję pozwala bliżej poznać ich umiejętności, zdolności, zainteresowania i predyspozycje. Nauczyciel powinien być inspiratorem i stwarzać jak najlepsze warunki dla swobodnej ekspresji dziecka (Read, 1976). Należy również pamiętać, że dziecko tworząc relacje z nauczycielem, czy wychowawcą jest autentyczne lecz jednocześnie bardzo wrażliwe na jego stany i przeżycia. Ekspresja może pomóc dorosłym w nawiązaniu kontaktu z dzieckiem. Istotne znaczenie ma również odpowiednia atmosfera i sceneria wspólnych zabaw. Należy pamiętać, że gesty, mimikę, sposób wyrażania emocji, ton głosu małe dzieci przejmują od dorosłych. Jeśli chcemy stworzyć dziecku warunki do rozwoju i swobodnego wyrażania siebie należy pracować również nad własnym rozwojem oraz uczyć się skutecznych metod wyrażania siebie w kontaktach z otoczeniem.

### **Literatura:**

Doliński D. (2000). Ekspresja emocji. Emocje podstawowe i pochodne, (w:) J. Strelau (red.) *Psychologia. Podręcznik akademicki*, s.351-394 T.2. Gdańsk: GWP.

Golińska L. (2002). *Emocje: przyjaciel czy wróg*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

Izard C.E, Malatesta C.Z. (1987). Perspectives of emotional development I: Differential emotions theory of early emotional development, (w:) *Handbook of Human Development*, W.JD. Osofsky (ed.), new York.

Piekacz A., Panek W. (2005). Ekspresja plastyczna dziecka osieroczonego jako forma pracy terapeutycznej w nowatorskich placówkach opiekuńczo-wychowawczych na przykładzie pracy nad „Albumami Tożsamości”. (w:) K. Krasoń, B. Mazepa-Domagala (red.). *Wymiary ekspresji dziecięcej. Stymulacja- samorealizacja- wsparcie*. Katowice: Centrum Ekspresji Dziecięcej przy Bibliotece Śląskiej. (s.221-247)

Popek R. (1988). *Zachowania ekspresyjne dzieci jako naturalny przejaw aktywności twórczej*. (w:) S. Popek. *Aktywność twórcza dzieci i młodzieży*. Warszawa: WSiP.

Read H. (1976). *Wychowanie przez sztukę*. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk: Ossolineum.

Sztuka K. (2003). *Twórcza ekspresja w dialogu terapeutycznym*. Częstochowa: WSP.

Szuman S.(1969). *O sztuce i wychowaniu estetycznym*. Warszawa: PZWS..

Wróblewska M. (2005). Poszukiwanie istoty twórczości w ekspresji werbalnej i plastycznej (w:) K. Krasoń, B. Mazepa-Domagala (red.). *Wymiary ekspresji dziecięcej. Stymulacja-samorealizacja- wsparcie*. Katowice: Centrum Ekspresji Dziecięcej przy Bibliotece Śląskiej. (s.59-70).

Zięcina M. (1962). O swobodnej ekspresji dziecka w szkole technik Freineta. *Ruch Pedagogiczny*, 5.