KEREKVILÁG MŰVÉSZETTERÁPIÁS ALKOTÓMŰHELY

Szakmai vezető:

Püspök Anita művészetterapeuta

Helyszín: Tapolca, Wass Albert Könyvtár és Múzeum/

heti rendszerességgel, folyamatosan egymásra épülő tematikával működő terápiás alkotóműhely, a gyermekek problémáira kidolgozott terápiás foglalkozásokkal

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A művészetterápiás foglalkozás időtartama: 60 perc

**Gyermekek:** Különböző problémákkal küzdő 6-12 éves korú gyermekek – önbizalomhiány, gátlások, finommotorika, lelki stressz, iskolai teljesítmény orientáció.

***ALKOSD MEG SAJÁT KABALÁD! Fejlesztő és terápiás program***

A művészeti terápiás program részeként alkalmaztam a Szitakötö 32. számának témáját, és „ A kovács szerencséje” c. mesét.

**A foglalkozás célja:** tűzzük ki célunkat, legyen hozzá önbizalmunk, hogy el tudjuk érni, és tegyünk meg mindent, hogy elérjük.

„Alkosd meg saját kabaládat, melyet segítségül hívhatsz, ha kihívás előtt állsz vagy elbizonytalanodsz!”

1. **Ráhangoló beszélgetés**

A meseszőnyegen kezdődik a terápiás foglalkozás.

Ráhangoló kérdés: ki miért szokott félni, izgulni és olyankor mit tesz. Kinek mit jelent a szerencse? Volt e már, hogy úgy érezte, szerencséje volt? Milyen babonákat ismerünk, ami a szerencséhez köthető? Népi babonák és a népmesékben ismert szerencse körüli élethelyzetek felidézése.

A beszélgetéshez Mesekendőt adunk körbe, mindenki egyenként válaszol, saját élményét meséli.

1. **Mese**

Baksza Dániel: A kovács szerencséje

Beszélgetés a meséről.

Kinek mi hoz szerencsét? Kinek mi a vágya, mit szeretne elérni?

1. **Relaxáció**

Hívd segítségül a saját kabalád!

Relaxációs zene, út a kitűzött cél felé – imagináció.

Cél: Találd meg amit magaddal viszel segítségül!

1. **Alkotás – gyurmafigura elkészítése**

Kb.3-4cm-es figura megformázása kiégethető színes gyurmákból. A színek keverhetők, illeszthetők.

**Az alkotás terápiás, lelki folyamatáról pár szó:**

A kiégethető gyurma, hasonló keménységű, mint az agyag. Formázásához erő szükséges, az erő érzése már az előkészületnél jelentkezik. A folyamat az akaratot stimulálja. A kéz tele van az anyaggal, egyre jobban lehet formázni, ahogy átmelegszik. Rugalmassága kellemessé válik, nyújtható, simogatható, nyomkodható, és újjáalakítható. A színes anyag az alkotási folyamat élvezetét, játékosságát fokozza. Kialakul a térhez való viszony és a földhöz való viszony is. Az egyensúly megvalósulása az anyag keménysége és lágysága közötti érzésben rejlik. Az alkotás terápiás hatása a saját érzések elfogadására, az akarat erősítésére, önbizalom építésére, belső egyensúly megteremtésére irányul.

1. **Búcsúzáskor**: Mindenki járjon szerencsével! Az elkészült alkotásokat kiégetve, az év utolsó foglalkozása alkalmával mindenki megkapja és magával viheti, hogy az újesztendőben segítségére legyen.

 



 