

KERÉKVILÁG 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 Szitakötő 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. Ráhangelő beszélgetés

A meseszönyegen kezdődik a terápiás foglalkozás.

Ráhangelő 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 szerencsééhez köthető? Népi babonák és a
népmesékben ismert szerencse körüli élethelyzetek felidézése.

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

2. Mese

Bakszadániel: A kovács szerencséje

Beszélgetés a meséről.

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

3. Relaxáció

Hívd segítségül a saját kabalád!

Relaxációs zene, út a kitűzött cél felé – imagináció.

Cél: Találd meg amit magaddal viszel segítségül!

4. Alkotás – gyurmafigura elkészítése

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

Az alkotás terápiais, 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 terápiais hatása a saját érzések elfogadására, az akarat erősítésére, önbizalom építésére, belső egyensúly megteremtésére irányul.

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

