ARTETERAPIA – WYRAŹ SIEBIE POPRZEZ SZTUKĘ

АРТ-ТЕРАПІЯ - ВИРАЖАЙТЕ СЕБЕ ЧЕРЕЗ МИСТЕЦТВО

Centrum Inicjatyw Lokalnych

Co-funded by the European Union

Projekt pn. „Wspólnie i odpowiedzialnie na rzecz uchodźców z Ukrainy" jest realizowany przez Centrum Inicjatyw Lokalnych w ramach Programu Europejskiego Korpusu Solidarności i współfinansowany ze środków Unii Europejskiej

CZYM JEST ARTETERAPIA?
ЩО ТАКЕ АРТ-ТЕРАПІЯ?

Arteterapia, czyli terapia przez sztukę na przestrzeni ostatnich lat jest coraz bardziej popularną formą terapii dzieci i dorosłych. Wkracza do ośrodków terapeutycznych, resocjalizacyjnych, placówek medycznych, do przedszkoli i szkół. I nie bez powodu! W obliczu m.in. Zwiększającej częstotliwości zachorowań na depresję, problemów wychowawczych, wciąż rosnących ilości zaburzeń ze spektrum autyzmu, wydaje się jednym ze środków, które mogą pomóc w komunikacji z pacjentem oraz są wytrychem w dotarciu do jego ukrytych potrzeb i emocji. To właśnie ta świadomość, akceptacja swoich stanów i próba zmierzenia się z nimi, może mieć kluczowe znaczenie w ich powrocie do zdrowia lub w zwiększeniu jakości funkcjonowania i życia.

Арт-терапія, або терапія через мистецтво, має востанніми роками стає дедалі популярнішою формою терапії для дітей таі дорослих. Вона прокладає собі шлях до терапевтичних центрів,реабілітаційні центри, медичні заклади, дитячі садки та школи. Іне безпідставно! Перед обличчям, серед іншого, зростаючих випадківзахворюваності на депресію, проблеми з навчанням, постійно зростаючузростаючої кількості розладів аутистичного спектру, видається, що це один із засобіводним із заходів, які можуть допомогти в спілкуванні з пацієнтом і єключем до прихованих потреб та емоцій пацієнта. СамеСаме це усвідомлення, прийняття своїх станів і спробазіткнутися з ними, може мати вирішальне значення для одужання або підвищення якості функціонування.одужанні або у підвищенні якості функціонування тажиття.

Funkcje arteterapii
Функції арт-терапії

- Ekspresyjna – ujawnianie tłumionych emocji, rozładowywanie napięcia
- Kompensacyjna – zaspokajanie nierealizowanych potrzeb jednostki
- Poznawcza – nauka nazywania, wyrażania i rozpoznawania uczuć
- Regulacyjna – zaspokajanie potrzeby samoregulacji
- Edukacyjna – nauka orientacji w przestrzeni, stawiania nowych celów, podejmowanie problemów i ich skuteczne rozwiązywanie
- Korekcyjna – przekształcanie nieadaptacyjnych mechanizmów

- Експресивна - виявлення пригнічених емоцій, зняття напруги
- Компенсаторна - задоволення нереалізованих потреб особистості
- Когнітивна - навчання називати, виражати та розпізнавати почуття
- Регулятивна - задоволення потреби в саморегуляції
- Освітня - навчання орієнтуватися в просторі, ставити нові цілі, ставити проблеми та ефективно їх вирішувати
- Корекція - трансформація дезадаптивних механізмів

ZAPRASZAMY DO TWÓRCZYCH DZIAŁAŃ

ЛАСКАВО ПРОСИМО ДО ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Narysuj siebie jako zwierzę

Намалюйте себе як тварину

Dyskusja
Обговорення

- Dlaczego wybrałeś/wybrałaś to zwierzę?
- Jakie cechy ma Twoje zwierzę?
- Jakie pozytywne cechy tego zwierzęcia odnajdujesz w sobie?

- Чому ви обрали саме цю тварину?
- Які якості має ваша тварина?
- Які позитивні якості цієї тварини ви знаходите в собі?

Drzewo wartości

Дерево цінностей

Dyskusja i rysowanie
Обговорення та малювання

- Jakie znasz wartości?
- Czemu te wartości są dla Ciebie ważе?
- Narysuj te wartości w postaci owoców na drzewie

- Які цінності ви знаєте?
- Чому ці цінності важливі для вас?
- Намалюй ці цінності як плоди на дереві

Konkurs plastyczny: „Mój wymarzony świat”
Художній конкурс: "Світ моєї мрії"

- Zastanów się jaki jest Twój wymarzony świat
- Skorzystaj z dostępnych materiałów (kredek, pisaków, farbek)
- Narysuj swój idealny świat!

- Подумайте про світ своєї мрії
- Використовуйте підручні матеріали (кольорові олівці, фломастери, фарби)
- Намалюй свій ідеальний світ!