



Personības izaugsmes grupas ar MĀKSLAS terapija metodēm

Mākslas terapija jeb **Art terapija** ir veids, kurā izmanto mākslu un radošo procesu terapeitiskā kontekstā, lai uzlabotu un veicinātu cilvēka garīgo, emocionālo un fizisko labklājību.

Mākslas terapijas **mērķis** ir virzīts uz personības harmonijas attīstību caur pašizpausmes un sevis izziņas spējām.

Mākslas izmantošana mākslas terapijā atšķiras no mākslas izmantošanas citiem nolūkiem, jo atšķirīgs ir mākslas radīšanas process un sagaidāmais rezultāts. Galvenais, kas ir jāatceras mākslas terapijas laikā - darbi netiek vērtēti, kritizēti un netiek salīdzināti dalībnieku vidū!

Mākslas terapijas **uzdevumi**:

- Produktīvi izlādēt emocijas, atstrādāt apslāpētās domas un jūtas
- Pārvērtēt agresiju un citas negatīvās jūtas sociāli pieņemamā veidā
- Pārstrādāt traumatisko pieredzi
- Koncentrēties uz sajūtām un emocijām
- Uzlabot kognitīvās/ prāta/ funkcijas
- Atklāt iekšējo potenciālu
- Veidot personības līdzsvaru un harmoniju
- Attīstīt iztēli, radošās spējas un paaugstināt pašvērtējumu
- Pilnveidot komunikāciju prasmes
- Attīstīt paškontroli un nostiprināt „Es” izjūtas
- Attīstīt motivāciju
- Rast atbildes uz sev nozīmīgiem jautājumiem u. c.

Kādus **materiālus** pielieto mākslas terapijā:

- Krāsas (ūdens, guaša, eļļas),
- Zīmuļi, krītiņi, flomāsteri, ogle,
- Papīrs, avīzes, žurnāli,
- Līme, skočs,
- Plastilīns, māls, ģipsis,
- Filcs, audumi,
- Dabas materiāli u.c.



Kas notiek mākslas terapijas grupā:

- Mākslas terapijas nodarbības notiek gan individuāli, gan grupā,
- Psihologs piedāvā konkrētu uzdevumu vai tēmu vai arī piedāvā brīvu izvēli,
- Nodarbības noslēgumā notiek saruna, ar mērķi kopīgi izprast mākslas darbu/ darinājumu. Saruna ir brīva un nepiespiesta,
- Arī grupās ar mākslas terapijas metodēm radītais un runātais ir absolūti konfidenciāls.

Svarīgi zināt, ka iepriekšējas prasmes un zināšanas mākslā nav nepieciešamas!

