

## Loovteraapia omakogemus



Loovteraapia on aktiivne teekond, kus läbi kunstivahendite spontaanse kasutamise ja kõigi oma erinevate meelte kasutamise on võimalik saada iseendale lähemale. Uuringud on näidanud, et kunstiga tegelemisel vähenevad stressihormoonid ja suureneb heaolu tekitavate hormoonide osakaal.

Kursuse jooksul saavad osalejad teha erinevaid loovaid harjutusi kasutades mitmeid põnevaid vahendeid. Varasem kokkupuude kunstiga ega joonistamisoskus ei ole vajalik. Loovteraapias kasutame kunstivahendeid nii nagu õige ja hea tundub. Midagi valesti minna ei saa, sest oluline on autentne eneseväljendus. Mänguline ja vaba eneseväljendus eesmärgiga turgutada loovust ja virgutada vaimset tervist, mille läbi võib tulla olulisi taipamisi enda kohta, mis aitavad sul endast paremini aru saada.

Miks see võiks olla osalejale kasulik? Õpilaste on tagasisides välja toonud, et väärtustasid seda aega, kui said iseendaga turvalises keskkonnas tegeleda, mõelda, mõtestada ja jagada. Enesetunne oli peale tundi kergem, rõõmsam ja rahulikum. Harjutused annavad võimaluse õppida iseennast paremini tundma, mis kindlasti aitab kaasa igapäevastes suhetes eakaaslastega. Lisaks annab võimaluse aru saada ja väljendada iseenda hetke seisundit või tunnet, leida ülesse enese tugevad küljed ja kaardistada toimetulekuoskused. Kunst võimaldab turvalisel moel kontakti saada oma sisemaailmaga ning annab uusi taipamisi. Kunsti ja käelise tegevusega tegelemine aitab maandada päeva jooksul tekkinud stressi ja pingeid, kogeda saavutuselamust, suurendada enese aktsepteerimist ning sõbralikkust. Valmivad tööd saavad osalejad endaga koju võtta. Iga osaleja saab vabalt valida, kui palju ja mida ta oma töö kohta grupis räägib. Kursuse alguses seame sisse individuaalsed protsessipäevikud, kuhu iga osaleja teeb privaatseid märkmeid oma kogemuse kohta.

- Kursus on arvestuslik ja läbimise eelduseks on kohtumistel osalemine vähemalt 75%, protsessipäeviku täitmine ja harjutuste kaasa tegemine.
- Kohtume teisipäeviti üle nädala korraga 2 akadeemilist tundi.
- Kui sul on küsimusi, siis kirjuta julgelt [k.joosep@saksa.tln.edu.ee](mailto:k.joosep@saksa.tln.edu.ee)