

Kunstiteraapia omakogemus



Kursuse jooksul saavad osalejad teha erinevaid loovaid harjutusi kasutades mitmeid põnevaid vahendeid. Varasem kokkupuude kunstiga ega joonistamisoskus ei ole vajalik. Kokkusaamistel maalime, joonistame, kleebime, kirjutame, jutustame lugusid, võib olla liigume natuke ka - tegeleme kunstilise eneseväljenduse vormidega. Näiteks saavad osalejad ette antud teemal ennast vabalt väljendavad nii, nagu see neile hea tundub. Hästi mänguline ja vaba eneseväljendus eesmärgiga turgutada loovust ja virgutada vaimset tervist.

Miks see võiks olla osalejale kasulik? 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. Kunst võimaldab kontakti saada oma sisemaailmaga ning annab uusi taipamisi. Kunsti ja käelise tegevusega tegelemine aitab maandada päeva jooksul tekkinud stressi ja pingeid, kogeda saavutuselamust. Valmivad tööd saavad osalejad endaga koju võtta. Iga osaleja saab vabalt valida, kui palju ja mida ta oma töö kohta grupis räägib.

Grupi suurus on 8 inimest ja kohtuma hakkame üks kord nädalas, 90 minutit korraga.