**Arteterapia (VII-VIII klasy SP, I-II szkoły ponadpodstawowe)**

**Poniedziałki 17.00 – 17.50**

1. Zajęcia przeznaczone są dla uczniów klas VII- VIII szkół podstawowych oraz klas I-II
 szkół ponadpodstawowych, którzy mają trudności dotyczące:

a. obniżonego nastroju/depresji

b. obniżonej samooceny

c. radzenia sobie ze stresem, lękiem i trudnymi emocjami

2**. Celem zajęć jest**:

- rozwijanie +umiejętności osobowych sprzyjających konstruktywnemu rozwiązywaniu
 problemów

- redukcji napięcia poprzez doprowadzenie do uwolnienia od cierpienia;

- intensyfikacji myślenia o problemie i tworzenie nowych perspektyw jego oglądu,

- oczyszczenie – czyli „ujawnienie uczuć za pomocą malowania, rysowania, itp., co
 powoduje się ich pozbycie”, co umożliwia poczucie ulgi i lekkości;

- uświadomienie – czyli ekspresja swoich uczuć,

- porównanie – zbieranie prac z każdych zajęć i ich porównywanie, by uświadomić zmiany
 zachodzące w ich autorze, czyli osobie poddanej terapii.

3**. Techniki arteterapii:**

- rysunek i malarstwo, grafika, sztuki użytkowe, zdobnictwo, treningi relaksacyjne, muzyka
 aktywizująca, śpiewanie, biblioterapia (czytanie tekstów), filmoterapia, taniec,
 improwizacja.

3. Zajęcia prowadzone są w sposób warsztatowy.

4. Zajęcia trwają przez cały rok szkolny 2023/2024.

5. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w Poradni przy ul. Stępińskiej 6/8.

6. Prowadzący zajęcia: mgr Katarzyna Golec, Sylwia Fedziukovich

Zapisy pod numerem: [22 841 14 23](https://www.google.com/search?q=st%C4%99pi%C5%84sa+6%2F8+ppp+nr+8&rlz=1C1GCEU_plPL1049PL1049&oq=st%C4%99pi%C5%84sa+6%2F8+ppp+nr+8&aqs=chrome..69i57j33i10i160l2.14977j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

Zapraszamy ☺