



## RELACJA Z ZAJĘĆ ARTETERAPEUTYCZNYCH w ramach projektu „Fabryka Kompetencji Kluczowych” w Szkole Podstawowej w Starych Bielicach

Zajęcia odbywają się w budynku Szkoły Podstawowej w Starych Bielicach, przy ul. Kościelnej 5

### Arteterapia- grudzień 2019

I ruszyliśmy.

Trzeciego grudnia odbyły się pierwsze zajęcia arteterapeutyczne w ramach projektu "Fabryka Kompetencji Kluczowych" w naszej szkole.

Ale zanim o tym, co się działo- krótka charakterystyka takich zajęć:

Celem zajęć jest wyciszenie i rozładowanie napięć poprzez stosowanie różnych technik plastycznych i relaksacyjnych z wykorzystaniem elementów muzykoterapii, ruchu terapeutycznego. Uczestnicy w bezpiecznej i twórczej atmosferze będą mieli okazję poznać sposoby radzenia sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi, a także wzmocnić wiarę w siebie i rozwinąć swoją komunikatywność.

Na początku poznawaliśmy się jako członkowie i członkinie grupy terapeutycznej; wdrażaliśmy do zasad panujących na zajęciach. Każde spotkanie rozpoczynaliśmy od zabawy "kostką emocjonalną", by okazać swoje uczucia i odczucia. Potem ściąganie kapci i nauka medytacji przy muzyce relaksacyjnej. A na końcu zabawy polisensoryczne- w grudniu- z materiałem nieupostaciowionym, czyli "czymś sypkim". Były to sól, kasza, mąka, brokat (DUŻE ilości brokatu). Tworzyliśmy obrazki malowane klejem i "dziwoląga" z masy solnej- bardzo błyszczącego.

