

**GHID PRACTIC
DE ÎNTELEGERE A EMOȚIILOR
PRIN ART TERAPIE**

Cuprins

Capitolul I. Ce este art terapia	9
Capitolul II. Care este scopul ghidului de art terapie	11
Capitolul III. Care sunt beneficiile acestui ghid	13
Capitolul IV. Emoțiile fundamentale.....	15
Capitolul V. Exerciții practice.....	16
• Emoțiile	16
• Consilierea prin arta.....	17
• Zona de siguranță a copilului	21
• Ziua perfectă	22
• Ce vezi.....	23
• Simbolistica psihologică a culorilor.....	28
• Cum e familia mea	30
• Descoperirea temerilor copilului.....	31
• Mandale naturale.....	42
• Ziua mea.....	46
• Gânduri.....	47
• Adevărul meu interior	48
• Mandala emoțiilor	50
• Cine sunt eu.....	56
• Tehnica jocului cu nisip	58
VI. Concluzii	61
• Interpretarea desenelor.....	67
• Notițele tale	82

I. Scopul Art Terapiei

Ce este Art Terapia?

Art Terapia este un tratament neinvaziv, foarte eficient pentru oricine experimentează dificultăți de dezvoltare, medicale, sociale sau psihologice. Scopul suprem al Art Terapiei este acela de a îmbunătăți considerabil starea persoanei care apelează la această metodă, dar și de a reda armonia, încrederea în sine, speranța - și a restabili bunăstarea personală.

Art Terapia este o formă de psihoterapie ce încurajează oamenii să se exprime liber, fără a sta în fața unui specialist, prin intermediul picturii – fiind folosită ca instrument de eliberare a emoțiilor negative și restabilire a calmului și echilibrului interior.

În procesul de vindecare, Art Terapia folosește ca elemente vindecătoare:

- Culoarea
- Simbolul
- Exprimarea liberă

În ce situații se poate recurge la Art Terapie?

Art Terapia este recomandată:

- Persoanelor cu stimă de sine scăzută
- Persoanelor trecute prin șocuri traumatice
- Persoanelor cu anxietate și atacuri de panică
- Persoanelor dependente
- Persoane cu probleme comportamentale
- Persoane care suferă de diferite afecțiuni fizice sau psihice

Ar Terapia are ca fundament lucrul cu emoțiile - și consideră că acestea sunt cel mai bine exprimate în imagini și simboluri, nu în cuvinte. Astfel, o ședință apăsătoare de psihoterapie se transformă într-o cale de comunicare terapeutică eficientă.

Cum aplicăm Art Terapia copiilor?

Art Terapia rămâne una dintre cele mai eficiente forme de psihoterapie pentru copii. Nu numai pentru că nu îi forțează la discuții, întrebări și răspunsuri apăsătoare, dar mai ales pentru că folosește instrumente comune lor, pe care aceștia le folosesc în mod frecvent și pe care nu le privesc cu suspiciune: hârtia și culorile.

Prin Art Terapie, copilul își exprimă liber stările, emoțiile, sentimentele și dorințele – reușind să se elibereze de o mulțime de frustrări. Art Terapia poate fi moderată de un specialist sau practicată acasă, pentru a elibera anumite energii.

II. Scopul unui caiet de Art Terapie Autoconsiliere pentru artă

Ideea acestui caiet de art terapie \ autoconsiliere prin artă pentru copii \ s-a născut ca o reacție la nevoia de a ajuta copiii să își înțeleagă emoțiile, cum funcționează acestea, să se adapteze și să se dezvolte armonios indiferent de obstacolele întâmpinate, dar și ca o dorință de a sprijini relația părinți-copii.

Pentru că se dorește a fi un caiet de autoevaluare și auto consiliere, acesta este construit în aşa fel încât aş poată fi lucrat acasă și moderat de părinți.

Ce urmărește acest caiet?

Caietul de art terapie urmărește:

Să ofere copilului posibilitatea de a se cunoaște mai bine

Să familiarizeze copilul cu emoțiile și gestionarea acestora

Să faciliteze comunicarea deschisă între părinte și copil

Să ajute copilul să se vindece de anumite angoase și frustrări

Să îl sprijine să înțeleagă ceea ce simte și să găsească sursa dezechilibrelor – pentru a le putea ține sub control.

Cum se lucrează cu acest caiet?

Părintele va lucra zilnic – sau atunci consideră necesar – împreună cu copilul. Se va începe prin familiarizarea cu emoțiile, felul în care copilul le definește, unde le simte și în ce momente.

În discuția cu părintele: copilul va înțelege ce simte, iar părintele cum îl poate ajuta.

Se vor completa exercițiile, se vor colora imaginile propuse – folosind doar culorile pe care copilul le alege în mod liber - și se va parcurge etapa desenului liber, pe baza căruia vă putea avea loc consilierea împreună cu

Ce este consilierea prin artă și cum ne ajută caietul să lucrăm cu ea?

Consilierea prin artă, asemeni art terapiei, susține exprimarea liberă prin intermediul culorilor, simbolurilor și imaginilor. Ce aduce în plus consilierea prin artă este schimbarea stărilor, gestionarea emoțiilor, lucrul cu acestea și **conștientizarea** lipsurilor, a emoțiilor, a obstacolelor, a problemelor.

Cum vei lucra cu caietul de consiliere prin artă?

Ideea acestui caiet de art terapie\ auto consiliere prin artă pentru copii\ s-a născut ca o reacție la nevoia de a ajuta copiii să înțeleagă, să parcurgă, să se adapteze și să se dezvolte armonios indiferent de obstacolele întâmpinate, dar și ca o dorință de a sprijini relația părinți-copii.

1. Copilul este încurajat să deseneze ceea ce simte. Fără reguli, opreliști sau sugestii. I se vor pune la dispoziție creioane colorate, culori, cariochi, acuarele, pixuri, toate instrumentele necesare.
2. Copilul va încheia desenul atunci când simte el, fără presiuni exterioare.
3. Desenul sau va fi așezat la o distanță rezonabilă și va fi privit ca într-o expoziție.
4. Împreună cu copilul, părintele va descoperi ce reprezintă acel desen.
5. Fiecare element va fi discutat: ce reprezintă, care este echivalentul său în viața copilului, Cum ar putea îmbunătăți desenul, ce ar însemna aceasta îmbunătățire în viața lui, cu ce echivalează.
6. Se vor descoperi problemele, cauzele lor - și va începe lucrul efectiv pentru remedierea lor – încă de a doua zi.

III. Care sunt beneficiile acestui caiet și ce schimbări în bine va oferi?

La finalul caietului:

- copilul și părintele vor descoperi mai multe despre ce simt în legătură cu anumite lucruri, persoane și situații
- vor începe să lucreze concret pentru a remedia situațiile neplăcute
- copilul se va cunoaște și va ști să lucreze cu emoțiile
- părintele va înțelege mai bine nevoile copilului - și îl va putea sprijini eficient
- nu va mai fi necesară vizita la psiholog – dacă situația în familie se va schimba, iar mama, tata și copilul vor
 - începe să se reconecteze emoțional, în mod autentic, exact așa cum se întâmplă la naștere.

I. Instrumente necesare în lucrul cu acest caiet

- Caietul de art terapie
 - Un set complet de creioane colorate\culori, culori cerate, carioci, acuarele, pixuri
 - Un bloc de desen
- Caiet practic de Art Terapie și consiliere prin artă pentru copii

IV. Emoțiile fundamentale

Să învățăm emoțiile

Potrivit psihologului american **Paul Ekman** există 7 emoții fundamentale: uimire, supărare, fericire, frică, dispreț, dezgust și furie. Acestea sunt și cele mai frecvente 7 emoții pe care le trăiesc copiii.

Și cum poți vorbi copiilor despre emoții, dacă nu prin joacă?

Prin exercițiile practice care urmează copilul va înțelege emoțiile, iar părintele va înțelege copilul. Rezultatul va fi o consiliere de familie, distractivă, creativă și noninvazivă.

Abilitățile emoționale reprezintă un aspect esențial în procesul educării și creșterii sănătoase a copiilor. Altfel spus, cunoașterea emoțiilor îl ajută pe copil să:

- Înțeleagă ce simte, de ce simte, când și unde se reflectă emoția în corpul fizic
- Exprime emoțiile pozitive și negative
- Controleze ceea ce simte
- Depășească mai ușor stările neplăcute
- Aibă mai puține probleme comportamentale
- Rezolve eficient conflictele
- Să înceapă procesul complex al autocunoașterii și autoeducării

V. Exerciții practice

Acordă-ți câteva minute pentru tine și invită-ți copilul la o sesiune de deslușire a emoțiilor. Acest prim exercițiu te va ajuta să îl înveți pe cel mic emoțiile, să vezi cum le percep el, cum le traduce în corpul fizic și cum îl poți ajuta să le controleze.

Totodată, vei descoperi ce poți face tu pentru a-l ajuta să depășească anumite situații neconfortabile.

Exercițiu 1. Să înțelegem emoțiile

Completează spațiile cu răspunsul pe care îl consideri potrivit. (caietul este prevăzut cu cate o fila goală - pentru fiecare emoție, spațiu în care copilul va desena)

UIMIRE

Mă simt uimit\ă atunci când

În ce parte a corpului simți uimirea? Cu ce culoare ai asocia-o? De ce?

.....

Desenează uimirea, aşa cum îți-o imaginezi tu

SUPĂRARE

Mă simt supărat\ă atunci când

În ce parte a corpului simți supărarea? Cu ce culoare ai asocia-o? De ce?

.....

Ce ar trebui să se întâmple pentru a nu mai fi supărat\ă?.....

.....

Ce faci atunci când ești supărat\ă?.....

.....

Cât de repede îți trece supărarea?.....

Ce nu îți place să facă ceilalți atunci când ești supărat\ă?

Desenează supărarea, aşa cum îi-o imaginezi tu.

FERICIRE

Mă simt fericit\ă atunci când.....

În ce parte a corpului simți fericirea? Cu ce culoare ai asocia-o? De ce?

Ce ar trebui să se întâmple pentru a fi mai des fericit\ă?

Cât de repede trece fericirea?

Ce pot face ceilalți pentru a te ajuta să fii mai des fericit\ă?

Ce poți face tu, pentru tine, astfel încât să fii mereu fericit\ă?

Cum poți înlocui tristețea cu fericirea?

Desenează fericirea, aşa cum îi-o imaginezi tu.

FRICĂ

Simt frică atunci când.....

În ce parte a corpului simți frica?

Cu ce culoare ai asocia frica?

Ce faci atunci când îți e frică?

Ce crezi că ai putea face pentru a scăpa de frică?

Cum te pot ajuta ceilalți atunci când îți e frică?

Cum îți trece frica?

Ce te-ar ajuta să scapi de frică?

Desenează frica, aşa cum îi-o imaginezi tu.

FURIE

Mă simt furios\furioasă atunci când.....

În ce parte a corpului simți furie?

Cu ce culoare ai asocia furia? De ce?