



KUNST KUI TERAAPIA: ENESEVÄLJENDUS JA ERIVAJADUS KUNSTIHARIDUSES

(ART AS THERAPY: SELF-EXPRESSION AND SPECIAL NEEDS IN ART EDUCATION)

ANNELY VEEVO



PROGRAMM

- Kunstiteraapia ajalugu ja põhiväärtused. Esitlused, juhtumiuuringud ja individuaalsed praktilised tegevused "Minu lähenemine kunstile";
- Kunst ja tervis. Kuidas saab kunst meie emotsionaalset ja vaimset heaolu parandada? Praktilised tegevused: intuitiivne joonistamine
- Kunst ja isiklik kasv. Eneseteadvuse ja eneseregulatsiooni, aja ja ruumi juhtimise oskused. Praktilised tegevused: intuitiivne maalimine
- Kunst perspektiivina: eneseväljendus, empaatia ja teise heakskiitmine. Individuaalne praktiline tegevus: fotograafia ja 3D

KODUMAJUTUS

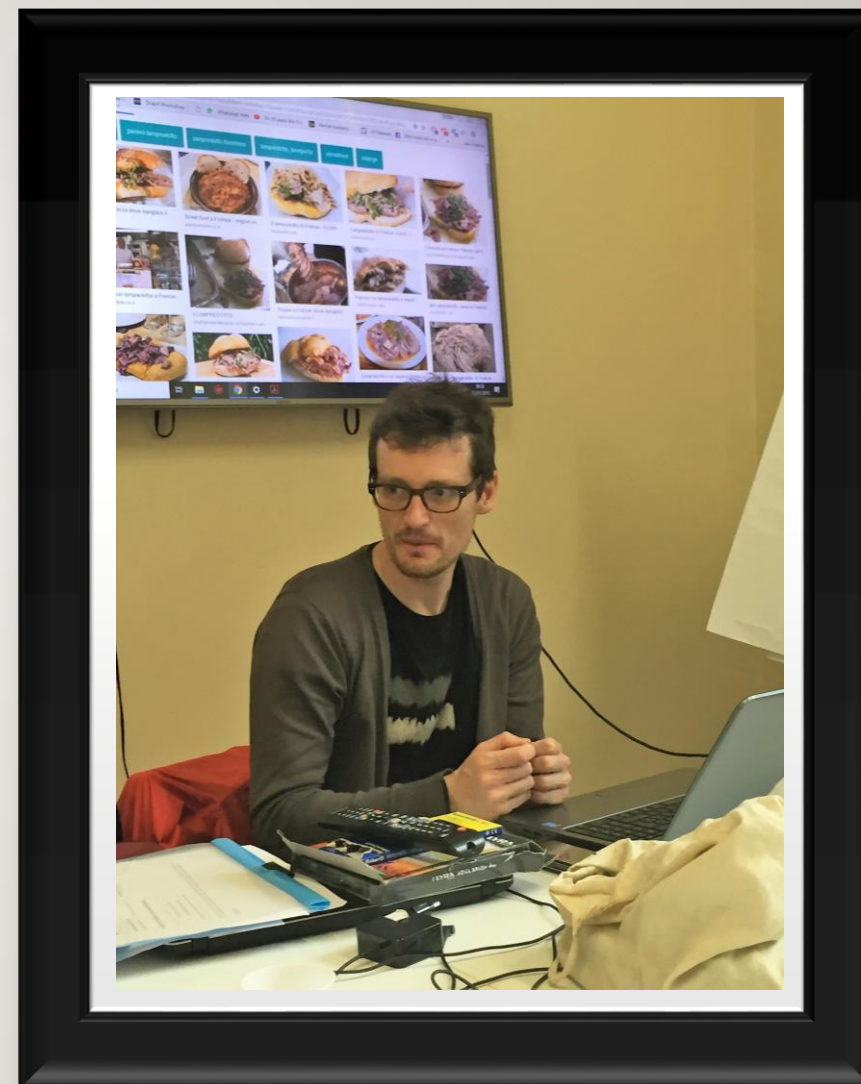


I. KUNSTITERAAPIA SEOS GETSALTPSÜHHOTERAAPIAGA

Gestaltpsühhoteraapia on isikliku arengu meetod, mille eesmärgiks on iseseisva, oma võimeid tundva, tulemuslikult tegutseva ja vastutustundliku isiksuse areng.

Märksõnadeks

- tunnete teadvustamine
- elamine siin ja praegu
- hea kontakt iseenda ja teistega
- vastutusvõime ja teadlikkus



2. KUIDAS SAAB KUNST PARANDADA MEIE EMOTSIONAALSET JA VAIMSET HEAOLU JA MIDA SELLEKS TEHA.

Meie tunded pole reaalsed, need on meie peas, mitte südames. See annab meile võimaluse mõelda asjad uuesti läbi, väljendada uut moodi. Üheks võimaluseks on väljendada oma mõtteid ja tundeid metafoori abil. Metafoor annab võimaluse materialiseerida selle, mis su sees on. Sest „emotsioonid on nagu kütus, mida me auto juhtimiseks vajame“.

Gestalteraapias eristatakse mina koos füüsisega ja minu sisemine mina (Me&Myself). See annab võimaluse vaadata oma tundeid kõrvalseisjana ja vajadusel neid muuta. Tihti jäävad meile olukordadest mingi muljed ja kui need on häirivad, pärsivad need edasist toimetulekut. Siis on hea, kui neid saab ka hiljem muuta ja võtta omaks uue suhtumide.



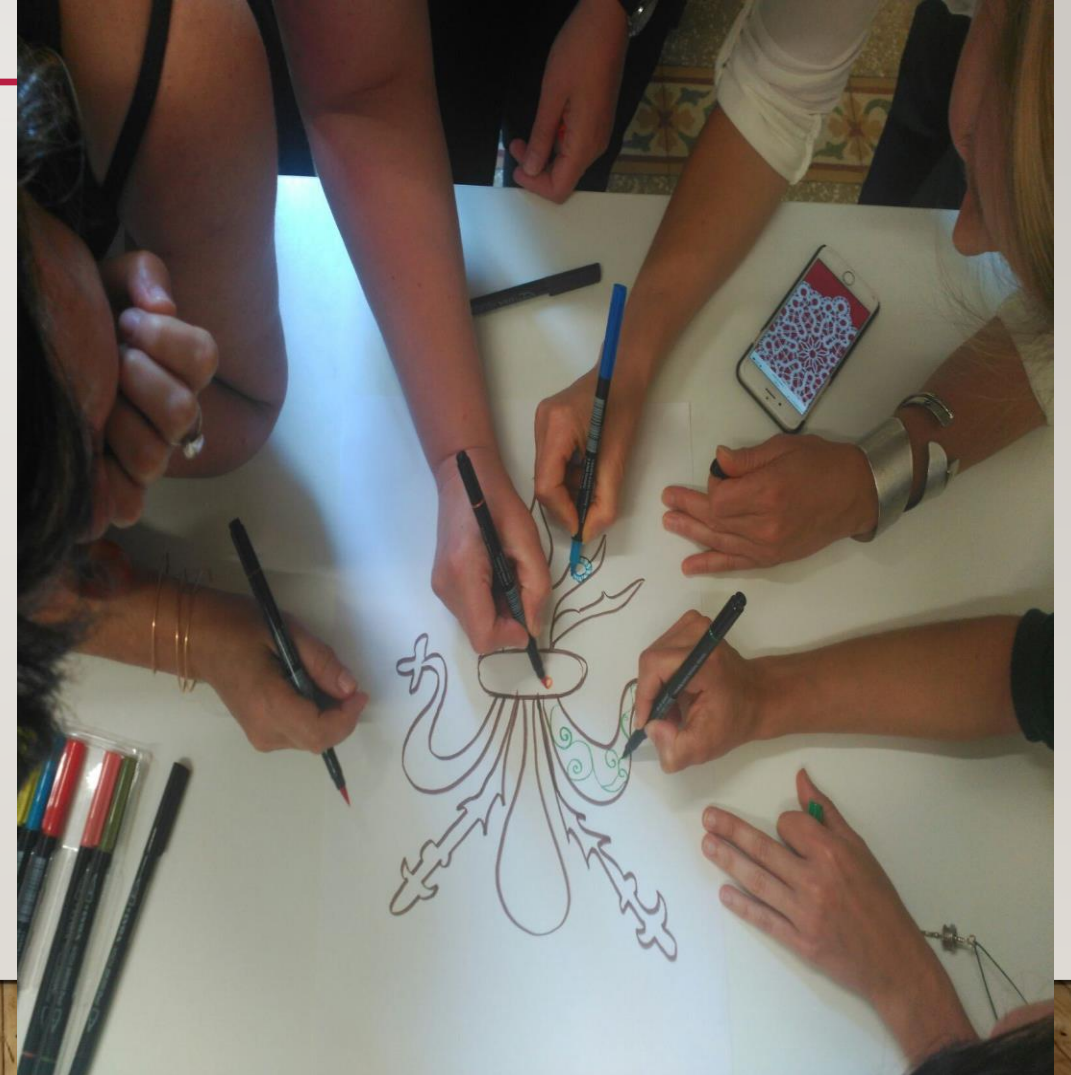
ÜLESANDED

* Joonista pilt sellest, kuidas ennast tunned, sh oma töö. Kirjelda teistele oma pilti, miks sa sellise tegid ja mida miski su jaoks tähendab.

* Hea on, kui saad igale küsimusele vastata ühe sõnaga. Mis on kunst? Mis on psühholoogia? Igaüks ütleb märksõnad, mis meelde tulevad. Ühte tulpa kunst, teise psühholoogia. Siis leida lingid erinevate terminite vahel.

* Lõõgastumine ja hingamine. Mõtle enda peale üldiselt ja hinga (silmad kinni). Siis käi läbi kõik oma kehaosad, varvastest juusteni, ja hinga nende peale. Tule tagasi ruumi ja hinga. Siis saab igaüks paberi, kallab sellele tilga vett ja võtab viltpliiatsist värvi. Tee pilt, kuidas ennast praegu tunned ja mis värvi see on. Lõpuks räägi, kuidas see su tööd mõjutab.

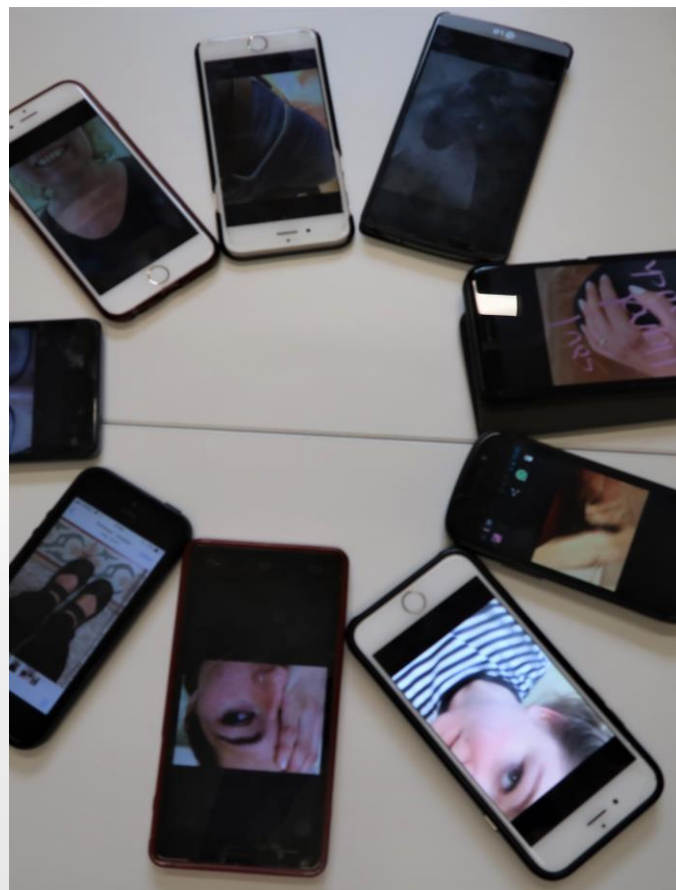
SEMINARID



3. LATERAALNE MÕTLEMINE HARIDUSES

Kuidas mõjutab kunst isiklikku kasvu,
eneseteadvust ja eneseregulatsiooni? Kuidas
lõõgastuda füüsiliselt?

Ülesanne: Moodustage väikesed grupid (3in).
Pildistage ennast ja oma grupikaaslasid sellest
nurgast, mis teid kõige rohkem iseloomustab.
Pärast tutvustage pilte üksteisele ja rääkige,
miks te sellised valikud tegite.





4. MUSTRID – KUIDAS NEED ELU MÕJUTAVAD JA RAHU ANNAVAD (MUSTER ON TÖÖVAHEND, MIDA SAAB VAJADUSEL MUUTA)



FIRENZE RAAMATUKOGU













INIMESED





CLET – KAASAEAGNETÄNAVAKUNSTNIK



MICHELANGELO JA TAAVET





KOLM TARKA MÕTET

- * Peamised pole mitte oskused (skills), vaid tööriistad (tools), mida me saame kasutada
- * Meil pole vaja teha mitte uusi asju, vaid teha asju uut moodi
- * Kui annad teisele inimesele võimu sulle öelda või sinu eest määrata, kas sa oled piisavalt hea millekski, annad sa muudkui välja ja teine pool ei täitu kunagi. Kui aga tead, et sinus on kire ja sa teed oma tööd kirega, otsustad sina ise oma tunnete üle *****

