ARTETERAPEUTICKÉ TECHNIKY

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

- **Arteterapeutické techniky**

  Při arteterapeutických činnostech pracujeme buď v ploše (malování, grafiky, koláře, práce s papírem, kreslení…) nebo v prostoru (modelování, keramika, práce se dřevem…).

. volné čmárání tužkou
. volná kresba prsty namočenými v barvě
. volná kresba jednou barvou na papír namočený ve vodě
. koláž z výstřižků
. sestavování objektů z přírodních materiálů
. tematická kresba (vlastní portrét, malování vlastní rodiny začarované do zvířat, malba snů, fantazií, přání, vzpomínek …)
. tematické modelování (pohádkové zvíře, do kterého bych se chtěl převtělit apod.)
. interakční kresba ve dvojici (komunikuje se v ní pouze pastelkou na společném papíře)
. malování společného domu v malé skupině
. modelování společného města ve větší skupině

- **Část kresebná/malba/modelování /koláž** - trvá zpravidla 15-30 min. Členové malují samostatně,či ve skupině a snaží se kresebně vyjádřit zadané téma. Zdůrazňuje se, že nezáleží na tom, zda někdo "dovede" či "nedovede" malovat, kreslit. Témata jsou nejrůznější (vlastní minulost a přítomnost, budoucnost, cíle a abstraktní pojmy, vztahy ve skupině apod.)

- Používáme různé techniky (volná kresba - každý kreslí co chce, konverzační kresba - dvojice komunikuje jen pomocí tužky, doplňková kresba - posílá se po kruhu, jeden začne a další dotváří, společná kresba - více osob kreslí společně např. dům nebo společnou náladu)

  Část diskusní - po ukončení malování se skupina posadí do kruhu a:

  a) kresby se vystaví najednou, terapeut mlčí a členové srovnávají podobnosti a rozdíly v kresbách.

  b) kresby jsou probírány jednotlivě po sobě, o jednom výtvoru diskutují napřed ostatní a až nakonec autor. Návrhy interpretace může připojovat i terapeut.

  1) diskuse o tom, co autor vyjádřit chtěl
  2) diskuse o tom, co v kresbě vidí ostatní (bez ohledu na úmysl autora):
  . představy ostatních o autorovi, říci nepřímo, co si o něm myslí
  . každý může do diskutované kresby promítat své problémy bez ohledu na problémy autora kresby

- Cílem je:
- Bohatší forma komunikace, překonání ostychu, výstižnější charakteristika svých pocitů, projekce vlastních představ a následná interpretace.
- Iniciační rovina činnosti jako produktu naší psychiky.
- Psychoterapeutická rovina – proces léčby / vztah: terapeut- pacient (klient)