

Glavna načela likovne terapije

KAJ JE LIKOVNA TERAPIJA?

Umetnostna terapija je način zdravljenja duševnega zdravja, kjer umetnostni terapevt pomaga ljudem, da z umetnostjo in ustvarjalnim procesom dosežejo različne cilje. Ti cilji lahko vključujejo raziskovanje čustev, reševanje težav, povečanje samospoznanja, obvladovanje vedenja in izboljšanje socialnih veščin. Ta metoda omogoča edinstven način za komunikacijo in izražanje, kar pripomore k osebni rasti in dobremu počutju.



Koristi likovne terapije

Neverbalno izražanje

Umetnostna terapija nudi drugačen način komunikacije, kar je še posebej koristno za mlade, ki se težko izražajo z besedami (na primer tiste s travmami ali težavami s spominom). Omogoča ustvarjalno in simbolično izražanje notranjih izkušenj, kar je zelo koristno za mlade.

Neverbalna čustva

Z dejavnostmi, kot so risanje, slikanje, kiparjenje ali ples, lahko mladi raziskujejo in izražajo zapletena čustva in misli, ki jih je morda težko ubesediti. Ta proces je še posebej terapevtski za posameznike, ki se spopadajo z boleznimi, kot so anksioznost in depresija, in posttravmatsko stresno motnjo.

Ustvarjalnost kot zdravilo

Umetnostna terapija spodbuja raziskovanje ustvarjalnosti, kar prinaša pomembne terapevtske koristi. Ukvarjanje z umetnostjo pomaga mladim, da odkrijejo in rešijo čustvene in psihološke težave ter spodbudi osebno rast in samo-odkrivanje.

Vloga domišljije pri zdravljenju

Domišljija je zelo pomembna v umetniški terapiji, saj pomaga pri raziskovanju čustev in izkušenj. Ta proces omogoča ljudem, ki se soočajo s čustvenimi in psihološkimi težavami, da se bolje razumejo in okrevaajo.



Sofinancira
Evropska unija



Vrste likovnih terapij

Umetniška terapija vključuje različne vrste, pri katerih se uporabljajo različni umetniški načini za pomoč pri zdravljenju in izražanju čustev. Pogoste vrste umetniških terapij so:

1. Slikanje in risanje
2. Kiparstvo
3. Ples/gibanje
4. Glasba
5. Drama
6. Fotografiranje
7. Pisanje/poezija
8. Tekstilne umetnosti
9. Kolaž
10. Keramika in lončarstvo
11. Pripovedovanje zgodb

Vsaka terapija omogoča posameznikom, da na svoj način raziskujejo in izražajo svoja čustva in izkušnje.

Potek likovne terapije

Pri likovni terapiji se terapevtski proces odvija skozi določen okvir z osnovnimi elementi.

Seja umetniške terapije se začne z **“oceno in vključevanjem”**, kjer se oceni, kaj stranka potrebuje in se ustvari varno okolje.

Nato sledi faza **“spodbujanje umetniškega ustvarjanja”**, kjer terapevt zagotovi materiale in pomaga pri ustvarjanju ter spodbuja svobodno izražanje.

V fazi **“refleksija in obdelava”** se pogovorimo o umetniških delih, da raziščemo čustva in misli udeležencev.

Na koncu faza **“integracija in zaključek”** poveže umetniške izkušnje z osebno rastjo in zaključi sejo na pozitiven način. Ta pristop zagotavlja celostno izkušnjo v umetniški terapiji, ki vključuje tako ustvarjalni proces kot terapevtske rezultate.

Za najboljšo izkušnjo umetniške terapije je priporočljivo, da se obrnete na usposobljenega umetniškega terapevta, psihologa ali strokovnjaka za duševno zdravje. Ti strokovnjaki imajo potrebna znanja, da vam učinkovito pomagajo skozi terapevtski proces.

Viri

- Frank, P. (2017, December 7). A brief guide to the basic fundamentals of art therapy. HuffPost.
https://www.huffpost.com/entry/art-therapy-guide_n_6755178
- GoodTherapy Editor Team. (2024, January 5). Art therapy.
<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/art-therapy>
- Prudhomme, M. (2023, October 2). Basic Principles of Art Therapy - Maïke Prudhomme - medium. Medium.
<https://medium.com/@mprudhomme/basic-principles-of-art-therapy-14f55f86ac7e>
- What is Art Therapy? - American Art Therapy Association. (2024, January 17). American Art Therapy Association.
<https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/>

