

Jau treči metai nuo rugsėjo Panevėžio atvirame jaunimo centre startuoja dailės terapijos grupės jaunimui.

Programa skirta jaunuoliams, kurie:

- yra smalsūs sužinoti daugiau apie save;
- nori pagerinti savo psichoemocinę būklę;
- ieško savęs, savo identiteto ir pašaukimo;
- patiria psichoemocinių, bendravimo sunkumų, mokymosi sunkumų, patiria mokyklos baimę;
- jaučiasi "užstrigę" ir nežino, kaip judėti toliau;
- priklauso socialinėms mažumoms.;

Registracijos formą rasite [ČIA](#).

Formuojamos 2 grupės —nuo 14 iki 19 metų ir nuo 20 iki 29 m. Tikslas — intensyvus savęs pažinimas, savivertės stiprinimas, elgesio bei mąstymo modelių korekcija.

Taigi: kviečiame jungtis į ilgalaikę kas savaitinę dailės terapijos programą emocinio intelekto (EI) ugdymui. Numatoma 5 lygių veiklos, skirtos:

1. Savęs, savo vertės suvokimui ir pažinimui.
2. Savo emocijų pažinimui ir valdymui.
3. Kitų žmonių emocijų pažinimui ir valdymui.
4. Bendravimo ir bendradarbiavimo kokybės ugdymui.
5. EI integraciniais modeliais.

Susitikimai grupėse truks apie 3 val. Terapiją ves Vaida Virbalaitė-Šablevičienė, Panevėžio atviro jaunimo centro dailės terapeutė.

*Paslauga nemokama.

*Piešti mokėti nereikia.

*Priemonės bus suteikiamos.

*Būtina motyvacija savižinai bei atvirumui.

* Renkamose grupėse bus 8 – 12 žmonių.

Visą informaciją apie tikslų susitikimų laiką bus atsiųsta užsiregistravusiems.

Dailės terapija — tai psichoterapinė veikla, kurios ašis — spontaniška meninė kūryba. Jos metu gimęs kūrinys — žinutė iš sąmonės, kurią perskaičius, galima geriau suprasti save, susigaudyti savo mintyse ir jausmuose, įveikti nerimą, keisti savo elgesį bei mąstymą, atrasti vidinių resursų, jėgų ir motyvacijos veikti. Dailės terapeuto pasiūlyta užduotis — unikali proga pabūti su savimi, įsigilinti į savo būseną ir emocinį foną. Šis procesas skirtas atkurti taiką su savimi ir pasauliu, vidinę harmoniją, tam tikrus psichinės ir fizinės sveikatos aspektus.

Susitikimo metu jūs būsite kviečiami kurti „iš pirmos minties“, todėl viskas, kas gims, taps vertinga medžiaga terapiniam procesui bei analizei. Svarbi dailės terapijos dalis — grįžtamasis dailės terapeuto bei kitų dalyvių ryšys, bendros išvalgos kartu žvelgiant į kūrybos produktą. Šiame bendradarbiavime kyla svarbūs klausimai bei gimsta svarbios išvalgos, kurios ir padeda geriau pažinti save.

Gera žinia: visiškai nesvarbu, kad nemokate piešti, šioje praktikoje — tai tik privalumas.

