**ТЕА радионице – Терапија арт методама**

Арт терапија или терапија уметношћу резултат је спознаје да различите врсте партиципације у уметностима имају значајне и позитивне ефекте на третирање најразличитијих непријатних и негативних психичких стања. Креативни процес који је у оквиру арт терапије укључен у чин изражавања/експресије особе је од помоћи у решавању проблема и управљању својим понашањем и осећањима, помаже да се умањи стрес као и да се унапреди самопоуздање и свест о себи и сопственим потребама. Учешће у креативном чину има потенцијал да смирује, да инспирише, да нас повеже са нашом подсвешћу, да пробуди осећај задовољства када сагледамо резултат свог рада, да нас надахне и оплемени и да буквално унесе у наш дан, животни простор па и у наш живот нове боје, музику, игру, смех.

* Који је ЦИЉ „ТЕА“ радионица?

Циљ радионица је да се студенти на практичан начин упознају са позитивним аспектима креативног/уметничког рада на психичко стање особе. Поред истраживања разноврсних уметничких (првенствено ликовних) поступака, трудићемо се да уочававамо и препознајемо стања или осећања које тај рад подстиче у нама.

Дакле, бавићемо се креативним радом, не са циљем да створимо неко дело уметничке вредности, већ да бисмо се осећали пријатно, смирено, инспирисано, задовољно.

* Шта подразумевају ТЕА радионице?

ТЕА радионице нису радионице класичне психотерапије већ радионице које подразумевају праткичан креативни рад применом различитих уметничких техника и поступака у циљу буђења позитивних емоција.

Током радионица ћемо цртати, сецкати папире, мазати боје по различитим подлогама, рукама обликовати различите материјале. Примењиваћемо доминантно технике из домена ликовних уметности али се нећемо ограничавати тиме. Слушаћемо музику, певушити, испричати по неку шалу, радити у тишини или уз разговор. Трагаћемо за темама које нас инспиришу, истраживати креативне поступке који нас опуштају, ослобађају. Свако ће моћи да изрази оно што мисли, осећа, уочава или проживљава уколико за тим осети потребу. Нико неће бити у обавези да вербално изрази оно што не жели. Листаћемо књиге, енциклопедије, часописе и коментарисати слике, фотографије, наслове. У сваком случају ћемо стећи неке нове вештине и пријатеље.

* Ко може учествовати на ТЕА радионицама?

На ТЕА радионицама могу учествовати сви који се препознају у њеним циљевима и темама.

Никакво знање, пракса или практично уметничко искуство нису (пред)услов за учествовање на ТЕА радионицама. Ипак, значајно је да учесници имају макар и најмање интересовања ка оваквом виду изражавања. Ако ти прија да црткаш, шкрабаш, бојиш; уколико уживаш у аранжирању цвећа, дотеривању простора око себе; уколико те опушта неки ручни рад (плетење, шивење, мешење колача); ако лепа фотографија или илустрација у теби буди пријатна осећања, машту, инспирацију....онда би ти вероватно пријале активности које ТЕА радионице подразумевају.

Уколико сматраш да би ти пријало да се бавиш креативним поступцима, да би те креативни рад у групи опустио или орасположио, уколико желиш да упознаш нове уметничке поступке и аспекте уметничког/креативног рада – јави се.

Можеш се пријавити за појединачне радионице уколико ти се њихова тема учини занимљивом или инспиративном. Можеш се пријавити за све радионице у току семестра. Важно је да се пријавиш на време, јер је број учесника ограничен. Можеш одустати уколико радионице не испуне твоја очекивања.

* Услови за учешће на ТЕА радионицама

1. Најпре је потребно да имаш уређај са камером и микрофоном и приступ интернету како би се прикључила/прикључио радионицама. Неопходно је да сви учесници радионице користе камеру јер присуство без слике и тона неће бити могуће.

2. Биће потребно да за учешће на радионици обезбедиш приватан простор, просторију у којој неће бити никог сем тебе за време трајања радионице – на радионици ће учествовати истовремено више људи и важно је да се сви осећамо опуштено и неспутано.

3. Свако набавља потребан материајл за рад за себе. У зависности од теме радионице и ликовне технике која ће бити примењивана, потребан материјал ће бити унапред најављен учесницима. Неће бити потребни скупи и професионални материјали и прибор – користићемо оно основно што свако од нас може да приушти и набави.

* Како ће се организовати ТЕА радионице

У предстојећем семестру, а сходно општим условима рада Факултета током трајања епидемије, ТЕА радионице ће се организовати у онлајн окружењу. Ово свакако није идеалан начин рада, међутим видео-конференције ипак омогућавају социјални контакт који нам је свима потребан.

Радионице су групног карактера, а могуће је учешће највише 8-10, поред водитеља радионице. Одржаваће се петком почевши од 19. 02. 2021. у термину од 15:00, у трајању по 60-120 минута (у зависности од теме и расположења групе).

Укупно ће бити 8 радионица до краја пролећног семестра, а свака радионица је тематски другачија.

Потребно је да се заинтересовани студенти јаве водитељки радионица, асистенткињи Јовани Ђорђевић, на е-мејл адресу [avramjov@gmail.com](mailto:avramjov@gmail.com) најкасније недељу дана пре датума радионице за коју су заинтересовани, пошто је број места ограничен. Слободно се јавите и уколико имате додатних питања о начину рада, терминима и слично.

**План и програм рада ТЕА радионица**

**1.**

**19.02.2021. Откриј која је боја твоја**

На овој радионици мешамо боје како бисмо пронашли ону боју, ону нијансу коју бисмо препознали као своју „омиљену“. Уживаћемо у процесу стварање нових боја, у посматрању промена које се дешавају када у једну боју досипамо другу, у дивним нијансама које настају пред нама. Свако ће моћи да открије нијансу која у њему буди најпријатнија осећања... и искористи је за своју слику.

\*За рад нам требају: темпере (или замена за темпере), четкице различитих ширина, крпице, стаклене теглице или чаше, дебљи бели папир или картон, пар посуда са водом.

**2.**

**05.03.2021. Дотакни, осети, препознај**

На овој радионици ћемо мало „упрљати прсте“. Цртаћемо прашкастим пигментима у штапићу (креде, угљен) уз утрљавање пигмента на подлогу прстима и помоћним прибором. Циљ је да се препустимо тактилном доживљају (прсти који су у директном контакту са подлогом и материјалом) док стварамо слику слободним потезима и нежним покретима.

\* За рад нам требају: угљени штапићи, суви пастел или креде у боји, бели папир или картон, комадићи вате или памучни туфери (а могу и памучне крпице), гумице за брисање.

**3.**

**19.03.2021. Састави слику свог уточишта**

Ликовна техника коју ћемо примењивати на овој радионици је колаж. Посветићемо се трагању за примамљивим сликама, фотографијама, илустрацијама, речима...а затим ћемо их обликовати цепкањем и резањем и користити као делове нове целине. Овде ћемо се препустити опуштајућем, медитативном ефекту минуциозног рада. Уједно ћемо потражити осећај задовољства у креирању слике места на ком бисмо се најрадије скривали од непријатних мисли и осећања.

\* За рад нам требају: различити штампани материјали за резање (новине, часописи, каталози, брошуре...), било која врста лепка за папир, маказе, подлога за слику (папир или картон).

**4.**

**02.04.2021. Зажмури и препусти се**

Намера за примену „акционог цртања“ ове радионице је да се препустимо покретима без много размишљања. Пустимо руке да саме стварају, без много контроле наше свести и хајде да видимо шта наша подсвест говори и шта нам поручује. Нема брисања, нема исправки – све је на свом месту баш само по себи. Хајде да препознамо лепоту у ономе што је ту.

\* За рад нам требају: папир или картон великог формата, боје/бојице/оловке било које врсте (фломастери, угљени штапићи, креде, воштане бојице...).

**5.**

**16. 04.2021. Посуда за успомене**

Током ове радионице правићемо посуду за успомене. Намера је да вајањем и обликовањем меког материјала направимо облик који се нама највише допада, који одговара успоменама које желимо да сачувамо. Посуду ћемо декорисати бојама и елементима од истог материјала које ћемо самостално израђивати или другим декоративним материјалима. Биће умазаних прстију и нереда али и сатисфакције процесом и резултатом рада.

\* За рад нам требају: глинамол или глина (као замена може пластелин), боје (темпере или нека замена), четкице са сликање, посуде са водом, убруси, дрвени штапићи (чачкалице, дрвца...), по жељи украсна позамантерија (перлице, украсне траке и слично).

**6.**

**23.04.2021. Честитка себи**

Јеси ли скоро учинила/учинио нешто на шта се поносиш? Да ли се сетиш да себе похвалиш за сваки и мали успех који оствариш? Немој заборавити да то чиниш, свако постигнуће је значајно и мали корак ка циљевима које себи постављамо. На овој радионици ћемо направити честитку себи за неко постигнуће којим се поносимо. Користићемо различите ликовне технике приликом дизајнирања честитке.

\*За рад нам требају: папири различитих боја, дезена, текстура и формата (колаж папир, украсни папир, тапет папир...), маказе, склапер, оловке, бојице, лепак за папир, украсне траке, декоративни материјали по жељи.

**7.**

**14.05.2021. Кап по кап**

Ова радионица тражи стрпљење, упорност, посвећеност. Не, није ништа страшно али градићемо слику пажљиво, кап по кап боје, водећи рачуна да се две капи не додирну. Овакав рад уме да „рашчисти ум“, да „заустави време“ и да нас пријатно обузме. Још један приступ ликовном раду који има медитативан ефекат.

\*За рад нам требају: тврђи папир, водене боје (боје и посуде са водом), убруси, пипете или округле четкице за сликање.

**8.**

**21.05.2021. Покажи се**

Ова радионица нас позива да визуелно прикажемо оне ствари о себи које код себе сматрамо највреднијим, најдивнијим, најзначајнијим. Прикажимо и оно што иначе кријемо али је нераскидиви део нас. Шта мислим о себи, о другима, како се осећам у друштву својих пријатеља, колега, шта ме радује, а шта ме забрињава... Како би се најискреније представила/представио без страха од осуде? Без речи - направићемо маску, не да се иза ње сакријемо, већ ону која о нама говори сликама, бојама, облицима.

\* За рад нам требају: папири различитих дебљина и боја, штампани материјал за резање, маказе, лепак за папир, позамантерија (украсне траке, тканине, перле), боје/бојице, папир или картон као подлога за рад.