

## 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 уочавамо 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 подразумевају праткичан креативни рад применом различитих ликовних 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 студенти који се препознају у њеним циљевима и темама.

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 позитивне 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 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 материјал 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 онлајн. Ово свакако није идеалан начин рада, међутим видео-конференције ипак омогућавају социјални контакт који нам је свима потребан у безбедном окружењу.

Радионице су групног карактера, а могуће је учешће највише 8-10 учесника, поред водитеља радионице. Одржаваће се уторком почевши од 26.10.2021. у термину од 14:45 – 16:00.

Укупно ће бити 6 радионица до краја зимског 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 2 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.

*Видимо се! :)*

## Програм за зимски семестар 2021/2022.

1.

### 26.10.2021. Златни иницијал

Наше име не мора да говори ништа о нашој личности али нас сви по њему знају – да ли си ти створила/створио везу са својим именом? Како пишеш своје име, какав ти је потпис и шта он о теби открива? Истражићемо неке занимљиве калиграфске фонтове од којих можеш да рекреираш визуелни карактер свог имена тако да твој иницијал постане баш твој јединствени симбол.

За ову активност биће нам потребан писаћи (лист папира, перо за писање, оловке) и цртачки материјал и прибор по избору (оловке, дрвене или воштане бојице или фломастери)

2.

### 09.11.2021. Мењам оно што не волим

Сијасет ствари које чине нашу свакодневницу нам нису баш по вољи и док неке морамо да прихватимо таквим какве јесу, друге пак можемо да променимо. Понекад ствари или појаве из околине имају дејство на наше расположење, а да тога нисмо ни свесни. Такав утицај могу имати на пример боје – боја зидова у домској соби, боја намештаја у учионици или боја завеса на прозорима. Када откријемо/освестимо шта је то што негативно утиче на наше расположење, можемо пробати да то и променимо. На овој радионици ћемо пробати да установимо које то боје неповољно утичу на нас и потражићемо им алтернативу. Ко зна – можда смућкаш нову боју за зидове у својој соби!

Потребан материјал: темпере, четкице за сликање, вода, убруси, посуде за боју или палета (папир/картон)

3.

### 23.11.2021. Мандала за концентрацију

Није нам непознато како у гомили обавеза понекад изгубимо фокус или концентрацију. Разне дистракције нас окружују па је способност концентрисања на један задатак или активност постала права вештина. И то заиста и јесте вештина која се може вежбати на различите начине. У оквиру ове радионице приступићемо вежби концентрације кроз цртање мандале.

Биће нам потребан цртачки прибор и материјали по избору.

4.

### 30.11.2021. Отреси стрес

Нема потребе објашњавати студенту шта значи бити под стресом. Потребно је ипак тражити начине како се носити са стресним ситуацијама и како олакшати себи осећај стреса. На овој радионици ћемо испробати једну активност која може деловати анти-стресно, односно смирујуће на нас.

Биће нам потребан један већи папир у боји и један бели папир, лепак и прибор за цртање.

**5.**

**14.12.2021. Роршахове мрље**

Неки људи имају добру комуникацију са својим унутрашњим/несвесним, док је другима теже да се повежу са својим подсвесним бићем. Ова веза је важна у животу јер нам омогућава да будемо у дослуху са самим собом, олакшава нам да разумемо своја осећања, своје потребе и реакције, а да онда успоставимо и контролу над неким својим понашањима. Истражићемо своју подсвест кроз игру асоцијација, инспирисану познатим Роршаховим тестом.

Потребан материјал: дебљи папир, темпере, четкице за сликање, оловке у боји.

**6.**

**28.12.2021. Новогодишња жеља/одлука**

Крај једне и почетак нове календарске године има јаку симболичку вредност и утицај на доношење неких важних одлука у животима људи. Почетак новог временског циклуса одличан је мотив за неке животне прекретнице, па тако новогодишње одлуке имају велики значај у новим животним плановима. Визуализацијом неких сопствених успеха чинимо да замисли и жеље делују оствариво, а тиме додатно мотивишемо себе да радимо на њиховом остваривању. Хајде да то покушамо заједно!

На овој радионици ћемо користити различите материјале и комбиновати више ликовних техника.