

MĀKSLAS TERAPIJA GRUPĀ

Sarunas ar iekšējo bērnu

10 sesiju cikls

ATVĒRTA PIETEIKŠANĀS MĀKSLAS TERAPIJAS GRUPAI

“Mums visiem dažkārt vajag doties sava iekšējā bērna kopšanas atvaļinājumā...”
(Citāts atrasts interneta dzīlēs)

Cilvēku, kurš bērnībā audzis veselīgā vidē, raksturo radošums, dabiskums, spontanitāte un liela iekšējā brīvība. Šāds cilvēks labi zina, ko viņš grib. Savukārt, cilvēku, kuru bērnības pieredze nav saudzējusi, visu dzīvi var pavadīt skumjas, dusmas, bailes, nepārliecinātība, liekot viņam pielietot tādas stratēģijas, kādas viņš apguvis bērnībā, lai izdzīvotu, lai pieaugtu. Droši vien, ka katrs mēs esam kaut kur pa vidu starp šiem stāvokļiem, vai tuvāk kādam no poliem.

Vai ir bijušas situācijas, kad Tu “uzrullē lūpu” un ieraujies sevī, kaut arī patiesībā gribētos ciešu apskāvienu? Vai citi domā, ka esi veiksmīgs, gudrs, bet pašam liekas, ka joprojām vēl neesi gana kompetents? Vai pieķer sevi pie domas, ka gribas izveidot sakārtotu un laimīgu dzīvi, bet atkal un atkal atgriezies pie tā, ka tie ir tikai nerealizējami sapņi? Vai ir sajūta, ka nezini, ko gribi?

Ja šie un līdzīgi jautājumi arvien biežāk ienāk Tev prātā, iespējams, sen nav aprūpēts Tavs **iekšējais bērns**.

Iekšējais bērns ir tas bērns, kas Tu kādreiz biji. Tās ir ne tikai atmiņas, bet arī uzvedības modeļi un Tavi bērnības pārdzīvojumi, ar kuriem, iespējams, netiki galā, un kas noteiktās situācijās aktualizējas. **Iekšējais bērns** ir psihes fenomens, kas pārstāv mūsu personības neapzināto daļu, mūsu jūtu pasauli. Turpat atrodas arī mūsu radošums, mūsu spontanitāte un griba.

Izveidojot, atjaunojot attiecības ar savu **iekšējo bērnu**, iespējams labāk regulēt un stabilizēt savas emocijas, atjaunot iekšējos resursus, stiprināt pašvērtējumu, mazināt trauksmi, mainīt savas reakcijas uz šī brīža situācijām, apgūstot jaunas un kvalitatīvas stratēģijas.

Grupās mērķi:

- Savas identitātes izpēte
- Savu resursu aktualizēšana
- Apzinātības, vizualizāciju tehniku praktizēšana
- Radošuma veicināšana
- Savu attiecību modeļu labāka izpratne

Metodes:

Grupās ietvaros tiks izmantotas vizuāli plastiskās mākslas terapijas metodes, apzinātības prakses, vizualizāciju un meditāciju tehnikas.

Terapeitiskās grupas norise:

Viss cikls (10 sesijas) notiks klātienē, MĀ Telpā, Miera ielā 15, k3, 2.stāvā. Vienas sesijas garums – 120 minūtes, t.i. 3 akad. stundas.

Grupas darbība plānota kā slēgta grupa.

Pieteikšanās:

Līdz 14.03.24. sūti pieteikumu uz e-pastu: makslalabsajutai@gmail.com vai sms: 29479696, norādot savu vārdu, uzvārdu, kontaktālruni, lai iespējams rezervēt laiku nelielām pārrunām (bemaksas) online formātā pirms grupas sākuma.

Maksājumi:

Viss cikls - 300 EUR. Iespējams maksāt pa daļām – 170 EUR (iemaksa, kas netiek atgriezta, ja pārtrauc piedalīšanos grupā) un 130 EUR (jāsamaksā līdz 5.sesijai). Dalības maksa nodrošina vietu grupā un netiek atgriezta kavējuma dēļ.

Apliecinājums:

Grupas ciklam noslēdzoties, katrs dalībnieks saņems sertificēta mākslas terapeita apliecinājumu par dalību terapeitiskā grupā, ja nepieciešams, ar norādi par apmeklēto akadēmisko stundu skaitu.

Grupas vadītāja:

Ilze Plūme - Mg. sc. sal., Mg. paed., Sertificēta mākslas terapeite (specializācija – vizuāli plastiskās mākslas terapija), piedzīvojumu terapijas praktiķe, RSU viesdocētāja.

Pieredze darbā ar bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem, individuāli un grupās.

Darbības jomas – trauksmes mazināšana, stresa pārvaldība, attiecību veidošanas un uzturēšanas prasmju pilnveide, atbalsts krīzēs, traumu pārstrāde, emocionālo funkciju regulēšana, personības izaugsmes pilnveide, apzinātības prasmju veicināšana.

Pēc vienošanās vada personīgās izaugsmes mākslas terapijas un piedzīvojumu terapijas grupas pieaugušajiem un jauniešiem, kā arī mākslas terapijas sesijas nometnēs, apmācībās un veselības veicināšanas profilakses pasākumos visā Latvijā.

