



# ARTETERAPIA

Adriana Ciupka

# Arteterapia:

- to - jak nazwa wskazuje - terapia przez sztukę;
- jest to rodzaj psychoterapii, która wykorzystuje różne dziedziny artystyczne;
- jest dobra dla każdego i w każdym wieku: mogą z niej korzystać dzieci, osoby dorosłe i seniorzy;
- pomaga nie tylko w przypadku chorej duszy – nieoceniona bywa również w leczeniu chorób fizycznych;
- działanie terapeutyczne ma sam proces twórczy;

# Funkcje arteterapii

- korekcyjna – odzyskanie równowagi psychicznej, rozładowanie frustracji, zmniejszenie lub unicestwienie lęków, wyleczenie depresji, ułatwienie komunikacji z innymi ludźmi, budowanie pozytywnego nastawienia do świata, zmniejszenie poziomu agresji, podniesienie samooceny, itp.;
- edukacyjna – wzbogacenie życia wewnętrznego, zdobycie nowych umiejętności, poszerzenie wiedzy;
- rekreacyjna – zajęcia z arteterapii mogą być przecież wspaniałym sposobem na spędzenie wolnego czasu, po prostu formą relaksu.

# Rodzaje arteterapii

- **Choreoterapia** – terapia tańcem i ruchem w ogóle. Umożliwia integrację emocji i stanu ducha z ciałem, uwalnia od stresu, pozwala na porzucenie dawnych wzorców ruchowych i naukę nowych. Dzięki choreoterapii możliwe jest bardziej świadome doświadczanie własnego ciała, pokonywanie jego ograniczeń, wyzwalamie pożądanых reakcji, jak radość, odprężenie, otwartość.
- **Muzykoterapia** – praca z głosem w niezwykle sposób otwiera pacjenta. Ludzie, którzy uczą się śpiewać, nagle obserwują w codziennym życiu, że zaczęli... mówić (w znaczeniu – wyrażać siebie, mówić, czego chcą). Inny rodzaj muzykoterapii (bierny) polega po prostu na słuchaniu utworów muzycznych. Spokojne dźwięki wpływają na ciało i umysł relaksująco, bądź przeciwnie – pobudzająco (zależnie od efektu, który chcemy uzyskać). Z kolei granie na instrumentach daje pacjentowi poczucie sprawstwa.

# Rodzaje arteterapii

- **Bajkoterapia** – terapeuta dobiera odpowiednie bajki terapeutyczne i czyta je. Raczej jest to terapia skierowana do dzieci, ale niekoniecznie. Słuchanie bajki wpływa kojąco, zabija nudę, czasem podsuwa pewne rozwiązania.
- **Filmoterapia** – terapia przez film. Terapeuta podsuwa filmy podejmujące temat, który w jakiś sposób koreluje z problemami pacjenta. Oglądanie filmów zakończone jest dyskusją.
- **Terapia przez sztuki plastyczne**, takie jak: rysunek, malarstwo, rzeźba, grafika, tkactwo, wycinanki, kolorowanki i wiele innych – przez plastyczne dzieła pacjenta można dowiedzieć się wielu rzeczy o nim samym.

# Barbara Kaja proponuje prowadzenie zajęć według następującego toku metodycznego:

- a) ekspresja ruchowa na dowolne tematy muzyczne( spontaniczna - ogólne motoryczne pobudzenie oraz kontrolowana - kształcenie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni, koncentracji uwagi, kontroli ruchów);
- b) interpretacja plastyczna utworów muzycznych(ćwiczenia wyobraźni dziecka, rozwijanie wrażliwości estetycznej, odreagowanie konfliktów):
- c) poznawanie i operowanie symbolami dźwięków ( rozwijanie procesów percepcyjnych, stymulowanie rozwoju umysłowego dziecka):
- d) zabawy słowno-muzyczno-ruchowe z elementami melorecytacji, inscenizacji, ćwiczeń pantomimicznych;
- e) relaksacja;

# Propozycje – 1 spotkanie

- Choreografia – Przywitanie się uczestników słowami piosenki (na melodię „Panie Janie...”)
- Plastykoterapia – Mój portret, wcześniej rozmowa na temat kolorów, symboliki barw, wyrażania nastroju poprzez barwę
- Biblioterapia – Cztery kąty
- Choreografia – Taniec zapoznaniec. W kole każdy uczestnik po kolei wymyśla jeden nieskomplikowany ruch po czym prezentuje go grupie wypowiadając swoje imię, pozostali uczestnicy zabawy powtarzają jak najdokładniej ten ruch oraz imię (wtedy gdy grupa się nie zna). Przykładem ruchu może być : kiwanie głową, dowolny ruch ręką, lub nogą, podskok, wzruszenie ramionami , obrót itp.

# Scenariusz: Teatr cieni

Przebieg i organizacja zajęć:

1. Zabawy integracyjne na powitanie: „Witam wszystkich, którzy..”, „Dzieci do dzieci”.
2. Nauczyciel recytuje wiersz pt. „Cień”

*Ten mój cień, śmieszny cień, chodzi za mną cały dzień.*

*Robi wszystko to co ja: ja gram w piłkę - on też gra*

*Ja na schody- on na schody,*

*ja jem lody- on je lody,*

*Ja przez płot- on przez płot, gotów jest do różnych psot.*

3. Zabawa ruchowa „Mój cień”- dzieci ustawione w parach próbują nawzajem naśladować własne ruchy.
4. „Zaczarowane cienie”- za parawanem nauczyciel prezentuje różne przedmioty, dzieci odgadują co to jest.
5. „Kto się ukrył za parawanem?”- jedno dziecko wychodzi z sali, w tym czasie inne chowa się za parawanem. Po powrocie do sali dziecko próbuje odgadnąć na podstawie cienia, kto się tam ukrywa.
6. „Zgadnij co robię?”- zabawy pantomimiczne, zaproszone za parawan dziecko wykonuje jakąś czynność , którą pozostali próbują odgadnąć.
7. „Cienie”- obrysowywanie na dużych arkuszach papieru cieni dzieci (czynność tą dzieci wykonują w parach). Następnie dzieci ozdabiają swoje cienie i dekorują nimi salę.

# Scenariusz: WIOSNA - CHCE SIĘ ŻYĆ

Przebieg i organizacja zajęć:

1. Powitanie, zabawa integracyjna: Każde dziecko otrzymuje kartkę. Jego zadaniem jest narysować jak się dzisiaj czuje (czy jest zadowolony, uśmiechnięty, boli mnie coś, zmęczony itd.). Po narysowaniu każdy pokazuje swoją pracę. Grupa musi zgadnąć, jaki stan przedstawił autor. Zaprezentowane autoportrety przyczepiają na tablicy.

2. Dzieci siedzą w kręgu. Każde dziecko wypisuje na trzech małych karteczkach co powoduje, że człowiek nie ma chęci do działania (lenistwo, strach, brak czasu, itd.). Pośrodku kręgu, na arkuszu papieru jest namalowana marzanna (która symbolizuje zimę, uśpienie), do której dzieci przyczepiają swoje kartki. Potem wszystkie hasła zostają odczytane.

3. Nauczyciel dzieli grupę na trzy zespoły poprzez losowanie kartek z nazwami wiosennych kwiatów (krokusy, przebiśniegi, pierwiosnki). Każda grupa otrzymuje arkusz papieru z namalowanym słońcem. Na promieniach ma wypisać te cechy, zdarzenia, itp., które sprawiają, że człowiek ma ochotę działać. Po wykonaniu pracy, grupy prezentują swoje słońca i umieszczają wokół marzanny. Rozmowa z dziećmi na temat tego zadania. Nauczyciel podsumowując – wyjaśnia, że żar słońca symbolizujący siły do działania przewyższa marzannę, uśpienie i brak chęci.

4. Pośrodku kręgu znajduje się kwiat z napisem „Wiosna”. Każde dziecko dostaje po jeden/dwa płatki z papieru i ma za zadanie wypisać na nich, z czym kojarzy mu się wiosna. Potem dokłada swoje płatki do kwiatka, w ten sposób kwiat rośnie. Odczytanie haseł.

5. Zaproszenie dzieci do przygotowania portretu „Pani Wiosny” - technika do wyboru: wycinanka z papieru kolorowego, malowanie farbami plakatowymi, collage,

6. Dzieci pracują indywidualnie, słuchając utworów A. Vivaldiego „Cztery pory roku Wiosna”.

7. Prezentowanie swoich prac.

8. Zabawa ze sprzężeniem zwrotnym „Mała radość” na zakończenie zajęć: zabawa, podczas, której zajmujemy się małymi radościami, które nas i innych czynią bardziej szczęśliwymi. Najpierw każdy po kolei opowie, jak komuś sprawił radość. Potem podczas drugiej rundki opowie o sytuacji, gdy cieszył się z czegoś, co powiedziało lub zrobiło dziecko z naszej grupy. Może to była drobnostka, poprzez którą ktoś nam okazał, że nas lubi itd.

9. Iskierka

# Scenariusz: Kolorowa majowa łąka

Przebieg i organizacja zajęć:

1. Nauczyciel zaprasza dzieci do kółeczka. Wita się z dziećmi, śpiewając piosenkę-powitanie „Wszyscy są, witam Was”. Czynności dziecka: Dzieci witają się ze sobą, starają się śpiewać wraz z nauczycielem.

2. Wysłuchanie piosenki pt. „Majowa łąka”, przypomnienie zwierzątek mieszkających na łące, oglądanie ilustracji. Wskazanie kolorów występujących na łące. Próba określenia czy kolor jest smutny czy wesoły. Nauczyciel śpiewa dzieciom piosenkę, omawia ją z dziećmi, pokazuje ilustrację zwierząt, zwraca uwagę na poszczególne kolory pojawiające się na łące. Czynności dziecka: Dzieci słuchają, przypominają sobie nazwy zwierzątek, oglądają ilustrację. Starają się opisać kolory.

3. Gra na instrumentach. Nauczyciel prosi, aby każdy uczestnik zajęć wybrał sobie jeden instrument, po czym razem z dziećmi siada w kole i tworzy „majową orkiestrę”, która będzie grać raz smutno a następnie wesoło. Czynności dziecka: Dzieci zabierają po jednym instrumencie, siadają i w kole i wraz z nauczycielem grają na instrumentach. Próbują zagrać dźwięk smutny oraz dźwięk wesoły. Następnie przedstawiają siebie poprzez grę na wybranym instrumencie.

4. Improwizacja ruchowa do muzyki poważnej – elementy choreoterapii. Nauczycielka rozdaje dzieciom kolorowe wstążki, prosi aby dzieci zamieniły się w pięknego kolorowego motyla i zgodnie z własnymi odczuciami latały i wirowały po całej sali w rytm muzyki.

Czynności dziecka: Dzieci zabierają wstążki, zamieniają się w motylki i tańczą według własnego pomysłu i swoich odczuć po całej sali.

5. Praca plastyczna – „Motylki”, malowanie rękoma za pomocą farb. Nauczycielka maluje dzieciom dłonie, po czym pomaga im odbić skrzydełka motylka na papierze. Prowadząca chwali każdą pracę, mówiąc iż jest wyjątkowa i niezwykle potrzebna do wykonania przedszkolnej gazetki.

Czynności dziecka: Dzieci wybierają sobie kolory farb, pozwalają prowadzącej pomalować swoje rączki. Z pomocą nauczycielki odbijają dłonie, nazywają swojego motylka. Czują się ważne poprzez współudział w tworzeniu przedszkolnej gazetki.

6. Relaksacja. Nauczycielka odtwarza utwór relaksacyjny pt. „Odgłosy na łące”. Prosi by dzieci położyły się na dywaniku, zamknęły oczy i posłuchały co dzieje się na łące.

Czynności dziecka: Dzieci biorą udział w zabawie. Kładą się, zamykają oczy i słuchają dźwięku. Po skończeniu zabawy mówią o swoich uczuciach i spostrzeżeniach.

# Scenariusz: Morze

Przebieg i organizacja zajęć:

1. Przywitanie dzieci: „Witam was, witam was na zajęcia przyszedł czas”

2. Zabawa integracyjna „Podobni do podobnych”. Dzieci w rytmie spokojnej muzyki marszowej chodzą po sali. Na przerwę w muzyce prowadząca wydaje polecenie: „Szukamy kolegów, koleżanek, którzy mają podobny do moich kolor włosów” – dzieci dobierają się w grupki. Po czym znów chodzą w rytm muzyki. Kolejne polecenie może odnosić się do: koloru oczu, wzrostu, butów, spodni, podobnego uczesania...

3. Słuchanie fragmentu bajki: „O rybaku i złotej rybce” do momentu, gdy rybak wypuszcza złowioną przez siebie złotą rybkę.

Pytania do tekstu: Kogo niezwykłego spotkał rybak? W jakim środowisku żyła złota rybka? Jak może wyglądać morze? Czy morze to tylko sama woda? Co znajduje się na dnie morza?

Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie morze – co widzicie?

4. Oglądanie i opisywanie ilustracji przedstawiających głębiny morskie.

5. Zabawy integrujące z chustą Klanzy: dzieci stojąc naokoło chusty trzymają ją i wedle poleceń prowadzącego naśladują falowanie morza: bardzo słabe, delikatne; większe fale przy wietrze i sztorm, który po chwili znów cichnie;

- w morzu pływają rybki (piłeczki wrzucone na chustę) – dzieci tak delikatnie poruszają chustą, by rybki - piłki – pływały i żadna nie wypadła na brzeg (poza chustę).

6. Malowanie morza. Podział dzieci na dwie grupy wg koloru wylosowanego z nieprzezroczystego woreczka kartonika. Każda grupa na swoim arkuszu szarego papieru maluje farbami dno morza – u dołu ; wodę , fale i różnorodną roślinność – ponad połowę kartki; górę arkusza pozostawiając na razie wolną. Każde dziecko maluje wg własnego pomysłu, starając się równocześnie o harmonię całej pracy. Po wykonaniu zadania dzieci pozostawiają prace do wyschnięcia.

7. Relaksacja. Dzieci kładą się na dywanie i po trzech głębokich oddechach wsłuchują się w melodię relaksującą – szum morza – i w słowa prowadzącego:

Wyobrażamy sobie, jak płyniemy po morzu, oglądamy piękne pejzaże oddalającego się powoli lądu. Czujemy ciepło ogrzewającego nas słońca. Ląd po chwili znika zupełnie, pozostaje spokojna tafla morza, stykająca się na horyzoncie z niebem i odbijającym się w wodzie słońcem. Teraz powoli nurkujemy w głębiny mórz, płyniemy za ławicami spotykanych ryb. Podziwiamy różnobarwne koralowce, kotyszące się ukwiały i rośliny, nieznane dotąd zwierzęta, ryby, zjawiska świetlne. Powoli wynurzamy się na powierzchnię wody, pozwalając by ona unosiła nas swobodnie. Fale wyrzucają nas na brzeg.

8. Origamii – złota rybka. Dzieci wykonują z kwadratów papieru składanki rybek etapami, wg poleceń prowadzącego, dokładnie obserwując jego kolejne czynności.

Ozdabianie pisakami i klejem brokatowym wykonanych rybek, wzorami (kropki, plamki, łuski...) wg inwencji. Naklejanie wykonanych rybek na arkusze z namalowanym morzem.

9. Zabawa „Lustrzane odbicie w wodzie” Dzieci dobierają się parami: wysoki z niższym. Dziecko wyższe wykonuje jakieś ruchy, a dziecko niższe jest jego odbiciem w wodzie i naśladuje te ruchy.

10. Rysowanie marzeń. Nawiązanie do tekstu o złotej rybce: Jaką moc posiadała złota rybka? Każdy z nas ma jakieś marzenie, które chciałby, żeby się spełniło. Może marzycie o jakiejś rzeczy, o przyjacielu, o podróży, by zostać kimś...znanym, lubianym, cenionym. Spróbujcie teraz swoje marzenia przelać na papier – narysujcie to, o czym marzycie na chmurkach – obłoczkach, które następnie przykleimy na arkuszach nad pływającymi złotymi rybkami. Wierzmy w to, że kiedyś te marzenia się spełnią.

Dzieci rysują w obłoczkach i naklejać je na arkuszach. Chętni, po naklejeniu obłoczków opowiadają o swoich marzeniach, które przedstawili.



# Muzykoterapia

Przebieg i organizacja zajęć:

1. Powitanie - dzieci biegają po sali w podskokach zgodnie z melodią „Moja fantazja” (Zespół Fasolki). Na przerwę w muzyce wszyscy witają się podając sobie ręce i wypowiadając jakieś miłe słowa.
2. Zabawa „Tańczymy labada” z zmienionymi słowami: „Tańczymy labada, labada, labada tańczymy labada, małego walczyka. Tańczą go /dziewczynki/ 3x tańczą go dziewczynki i nasi chłopcy też” Dzieci na słowa: labada, dziewczynki, chłopcy – przykucnięcie. 3. „Lustra” - dzieci rozbiegają się po całej sali tak, aby każde miało swobodę poruszania się w miejscu.
3. Każde dziecko otrzymuje małą obręcz (krążek). Nauczyciel wyjaśnia dzieciom, iż kolejno usłyszą dwa fragmenty muzyki, które będą się różniły. Pierwszy fragment, bardzo powolny: dzieci siadają na krążkach, „usypiają” w dowolnie wybrany sposób. Podczas drugiego fragmentu (muzyka dynamiczna), dzieci biorą do ręki krążki (lusterko) i robią do nich różne miny.
4. 4. Zabawa z krążkami - krążki pozostają rozłożone na dywanie. Nauczyciel odtwarza z kaset różne fragmenty muzyki, podczas ich brzmienia dzieci podskakują po całej sali. W tym czasie nauczycielka zabiera dwa krążki. Gdy muzyka cichnie, dzieci biegną do krążków. Te, które nie znajdą wolnego krążka, muszą wyklaskać, zaśpiewać lub wytupać podany przez nauczycielkę prosty rytm.
5. „Deszczyk” (Klanza) – rytmizacja gestykularna w ruchu. Początkowo prowadzący pokazuje kolejne etapy wykonywanych gestów, później powtarza wraz z dziećmi. Na tle muzyki wszyscy chodzą po sali za prowadzącym i razem pokazują deszczyk. Można zmienić wersję chodzenia – zespołami, indywidualnie. Schemat wykonywanych gestów:
  - a) pada deszcz – ręce wzniesione nad głowę, obniżają się i pokazują spadające krople – 4 razy,
  - b) wieje wiatr – ręce nad głowę – pokazanie gestów wiejącego wiatru – 8 razy,
  - c) nagle błysk – klaśnięcie przed sobą – 1 raz,
  - d) nagle grzmot – silne tupnięcie nogą – 1 raz,
  - e) potem wyszła piękna tęcza – zataczanie koła od głowy ku dołowi – 1 raz.

6. „Masaż” – wykonanie masażu na plecach kolegi z uwzględnieniem ruchów adekwatnych do treści wiersza przy muzyce: Enio Morricone utwór „Ness and his Family”

Słonko świeci,  
Kroczą słońce,  
Biegną konie po betonie.  
Idą panie na szpileczkach,  
Z gryzącymi pieseczkami.  
Płynie sobie kręta rzeczka,  
Pada bardzo drobny deszczyk,  
Czujesz dreszczyk? (delikatne dotknięcie kręgów szyjnych)  
Następuje zmiana ról.

7. Jezioro łabędzie” Nauczyciel puszcza muzykę Jezioro Łabędzie autorstwa Piotra Czajkowskiego. Dzieci kładą się lub siadają w pozycji wygodnej dla nich i słuchają oraz starają się naśladować dźwięki z wykorzystaniem gazet (gniecenie i szeleszczenie) i kredek (stukając). Dzieci starają się zrelaksować i leżą swobodnie w pozycji wygodnej.

8. „Opuszczamy plac zabaw” - czytamy dzieciom tekst przy spokojnej, cichej muzyce.

„Plac zabaw jest opuszczony. Nie ma tam żadnych dzieci ani dorosłych - tylko gromadka wróbli siedzi na gałęziach kasztanowca i coś sobie pogwizduje... Piaskownica jest pusta, ale po śladach widzisz, że kiedyś bawiły się tutaj dzieci... Na brzegu leżą dwa samochodziki i kilka figurek... Może są tam również foremki do stawiania babek z piasku- albo jeszcze coś innego... Jeden z końców huśtawki skierowany jest wysoko w górę, drugi leży ciężko na ziemi - ale nie ma nikogo innego niż wiatr... Na sznurowanej drabince nikogo nie ma... Pomiędzy szczęblami przelatuje powietrze... Na łąkach kwitną kwiaty. Jeżeli się dokładnie przyjrzysz, będziesz mógł je rozpoznać. Być może to stokrotki- albo dzwonki-a może coś zupełnie innego... Ale wszędzie widzisz zieloną koniczynę... Cisza sięga aż pomiędzy źdźbła trawy... Huśtawka łagodnie się kołysze. Może popchnęło ją jakieś dziecko, a może zrobił to wiatr. Obserwuj ją przez chwilę, popatrz, jak się kołysze w jedną stronę, w drugą, w górę, w dół... Jest bardzo cicho...”

9. „Marzenie” Schumannna - słuchanie utworu z zamkniętymi oczami, snucie swoich marzeń do muzyki.

# BUDOWANIE POZYTYWNEJ SAMOOCENY

Przebieg i organizacja zajęć:

1. „Chińskie szepty”- grupa spaceruje po sali. Osoby porozumiewają się za pośrednictwem osób trzecich, np. mówię do Darka: „Powiedz, Darku, Kindze, że ładnie się uśmiecha”. Wówczas Darek podchodząc do Kingi mówi: „Jola prosiła, żeby ci powiedzieć, że ładnie się uśmiechasz”. Tematyka komunikatów może być dowolna lub ukierunkowana jakimś tematem, np. wygląd.
2. Ćwiczenie „Moje imię”. Na kartce pionowo piszemy swoje imię, następnie do każdej litery imienia dopisujemy swoją cechę. Należy zwrócić uwagę, aby była to pozytywna cecha charakteru lub wyglądu. Po zakończeniu ćwiczenia dokonujemy analizy pod kątem, czy łatwo ci było wykonać to ćwiczenie, jeśli nie, to co sprawiło ci najwięcej trudności.
3. Odczytanie bajki B. Ferrero „Filip z tęczą w kieszeni”. Na podstawie bajki dzieci określają nastrój Filipa, odnajdują rzeczy, które mogą pomóc Filipowi. Wykonanie w dowolnej formie plastycznej rzeczy, które mogą pomóc Filipowi.

4. Rozwiązywanie problemu zajęć. Praca w grupach:

- I grupa: Czym jest tęcza?
- II grupa: Czy znacie kogoś, kto ma tęczę w kieszeni? Jak zachowuje się taka osoba?
- III grupa: Komu chcielibyście dać trochę syropu z tęczy i dlaczego?

Prezentacja propozycji grup, rozmowa.

# Biblioterapia

W klasach I – III

1. Maria Molicka „Bajki terapeutyczne”,
2. Jan-Uwe Rogge „Krótkie opowiadania na pokonanie strachu”,
3. Linde von Keyserlingk „Opowieści przeciwko lękom”.

# Wizualizacja

Usiądź lub połóż się wygodnie i wybierz się w podróż do świata wyobraźni. Upewnij się, że jest ci wygodnie i komfortowo." (muzyka około ½ min., po czym przyciszamy, zostawiamy w tle) „Wyobraź sobie, że leżysz na puszystej chmurce. Jest ci wygodnie, mięciutko, i miło. Płyniesz z chmurką po bezkresnych przestworzach. Leniwie głaszczesz inne chmurki wędrujące z tobą po niebie. Jest ciepły letni dzień. Nigdzie się nie śpieszysz, tylko płyniesz wtulony w chmurkę i możesz nie myśleć o niczym." (muzyka, jak poprzednio) „Spoglądasz w dół i widzisz jak piękna jest Ziemia. Podziwiasz zielone lasy i żółte łąki ziół. Dostrzegasz błękitne wstęgi rzek i lustra jezior. Zieloność traw daje spokój twoim oczom. Pomiędzy nimi dostrzegasz barwne kwiaty i cieszy cię, że świat jest taki kolorowy." (muzyka, jak poprzednio) „Prosisz chmurkę, ażeby zwozła cię w dół, do tych ziemskich miejsc, które są twym domem. Powoli, powolutku zsuwacie się z nieba w dół. Opadacie leciutko, jak piórko, aż dosięgasz stopami traw. Chmurka odpływa leniwie a ty kładziesz się na łące i słyszysz oddech ziemi. Jest bezpiecznie a ziemia pachnie miodem. Patrzysz na rozświetlone słońcem kłosa ziół i widzisz biedronkę i mrówkę wędrujące wzdłuż źdźbła. Dostrzegasz lśniące skrzydełka ważki i czujesz się tak lekko jak lekki jest oddech motyla. Czujesz, że kochasz to wszystko, co jest dokoła i wiesz, jak dobrze i pięknie jest żyć na Ziemi. Jest ci radośnie i czujesz, że masz dużo siły" (muzyka, jak poprzednio) „Powoli przeciągnij się, otwórz oczy, rozejrzyj się. Patrz, wokół są twoi przyjaciele..." (muzyka około 1/2 min, po czym powoli wyciszamy)

# Choreoterapia

1. Praca z ciałem z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborne.
2. Zajęcia rozwijające ekspresję muzyczną z wykorzystaniem metody Carla Orffa.
3. Zabawy ruchowe z wykorzystaniem metody twórczej gimnastyki rytmicznej A. M. Kniessów.
4. Improwizacje taneczno – ruchowe.
5. Relaksacja, gry i zabawy z chustą Kłazna.
6. Elementy tańca klasycznego, ludowego, towarzyskiego, nowoczesnego.

# Test "Świnki Peppy"

Świnia, którą narysowałeś, jest odzwierciedleniem cech Twojego charakteru.

Jeśli narysowałeś świnkę:

- na górze kartki - jesteś osobą pozytywną i optymistyczną.
- na środku kartki - jesteś realistą.
- na dole kartki - jesteś pesymistą i masz tendencje do negatywnych myśli.
- zwróconą głową w lewo - jesteś przyjazny, podtrzymujesz tradycje i pamiętasz o okazjach (urodziny itp.)
- zwróconą głową w prawo - jesteś aktywny i postępowy, brak ci poczucia więzi rodzinnych, nie pamiętasz o okazjach.
- zwróconą głową na wprost (patrzy na ciebie) - jesteś bezpośredni, lubisz kręcić i motać, nie boisz się dyskusji ani ich nie unikasz.
- z wieloma szczegółami - masz umysł analityczny, jesteś nieufny i ostrożny.
- z małą ilością szczegółów - jesteś uczuciowy i naiwny, nie przywiązujesz wagi do drobiazgów, lubisz ryzyko.
- z mniej niż 4 widocznymi nogami - czujesz się niepewnie, przeżywasz okres burzliwych zmian w twoim życiu.
- z 4 nogami - jesteś spokojny, uparty i wierny swoim ideałom.
- wielkość uszu - świadczy o tym jak dobrym słuchaczem jesteś (im większe tym lepszym).