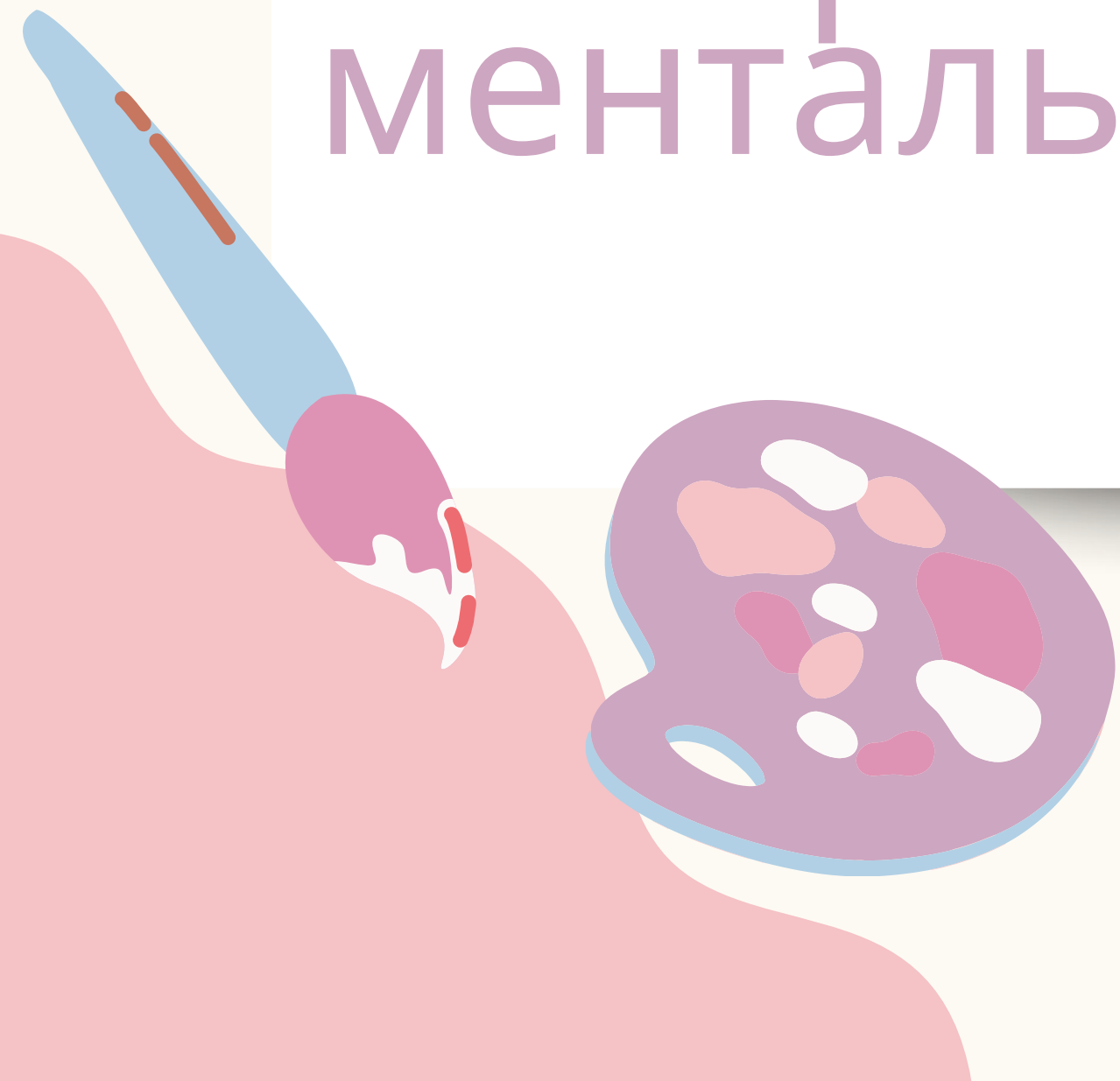


Арттерапевтичні заходи в бібліотеці як одна з форм збереження і відновлення ментального здоров'я молоді



Марія Войцеховська

Арттерапія

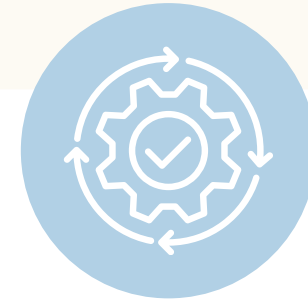
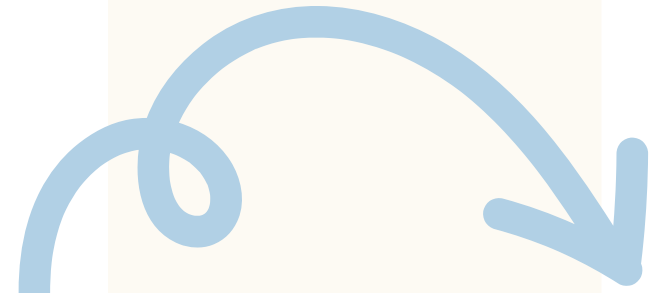
Вид психотерапії та психологічної
корекції, що базується на
мистецтві і творчості.



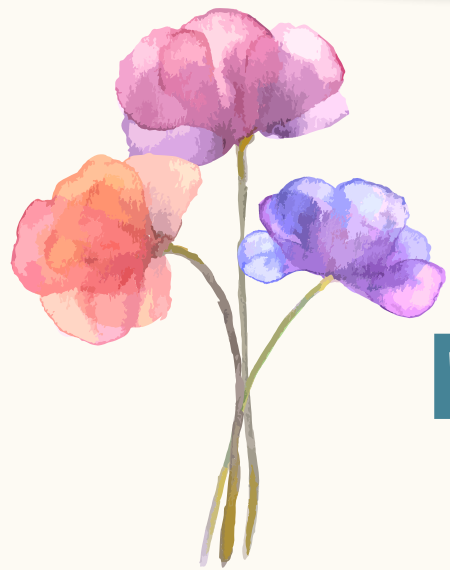
Чому арттерапія важлива ?



стрес
тривожність
виснаження



Арттерапія - спосіб безпечно
виразити емоції та
відновити рівновагу



Мистецтво це мова душі, коли слова безсилі

Бібліотека - простір довіри

Тут можна бути собою -
і це вже терапія



Напрями арттерапії в бібліотеці





Колажування - створення власної історії через символи і кольори

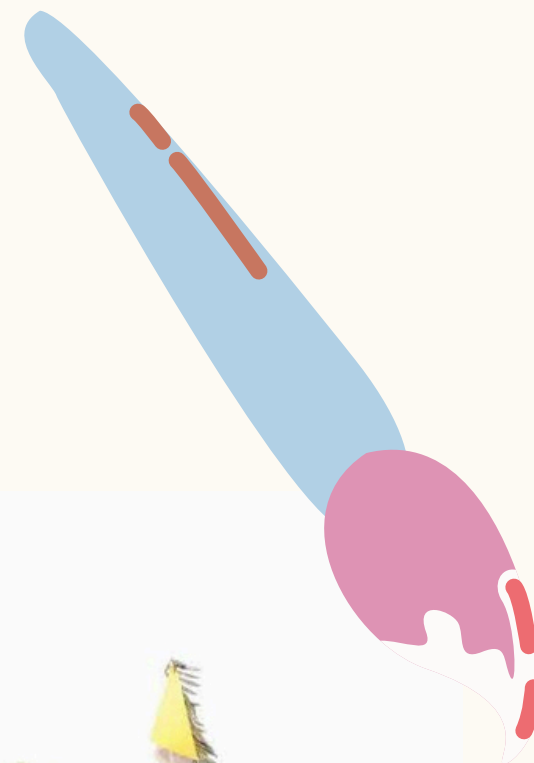


Бісероплетіння - медитативний процес, заспокоює нервову систему

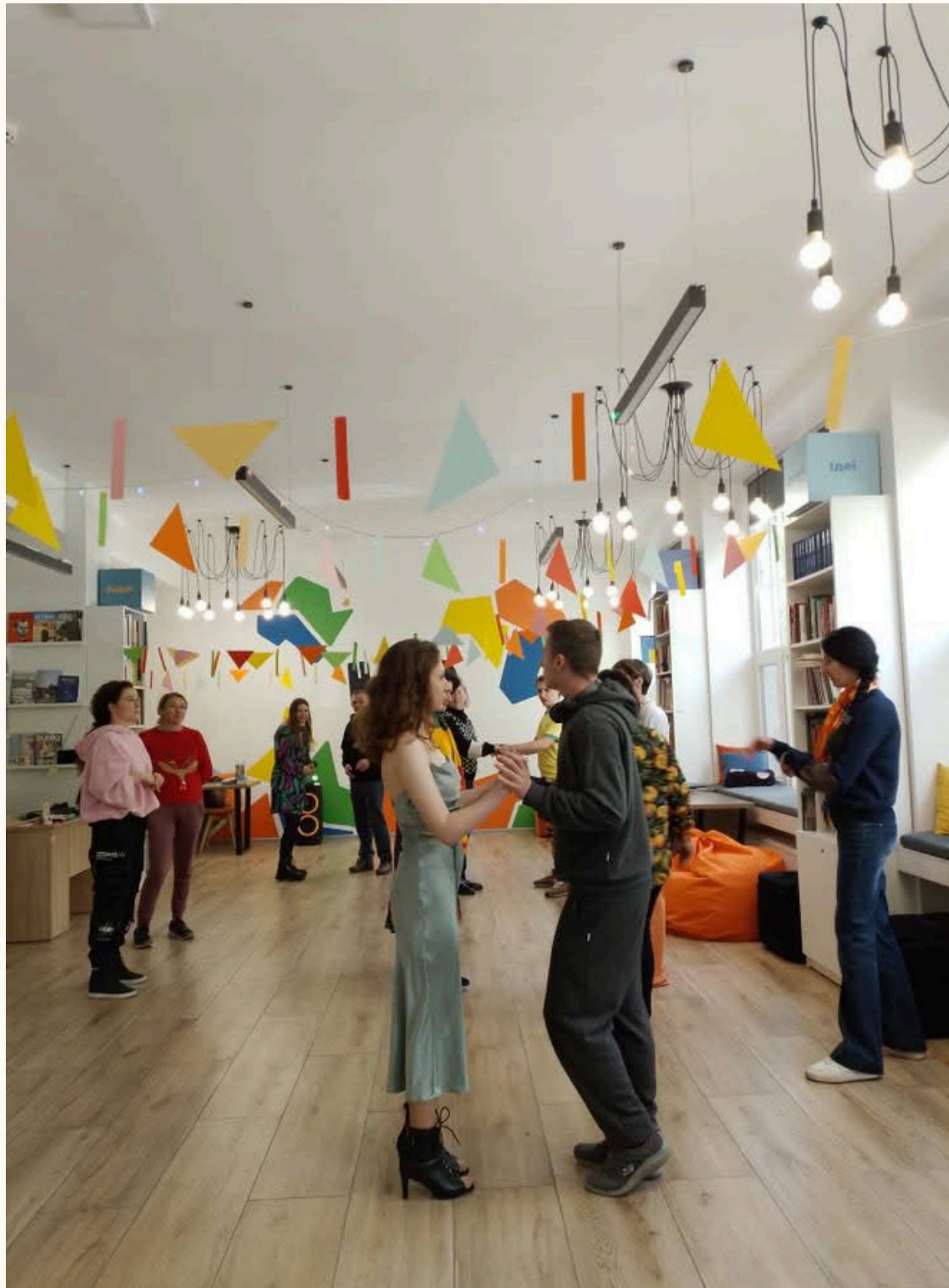




Малювання - "фарби говорять замість мене"



Танцювальна терапія - звільнення тіла від напруги



Мехенді - розпис тіла хною з майстринею Анастасією Цицаркіною



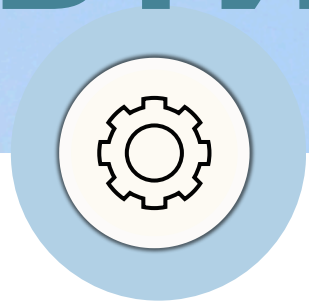


Роль бібліотекаря

Ми не терапевти, але можемо:



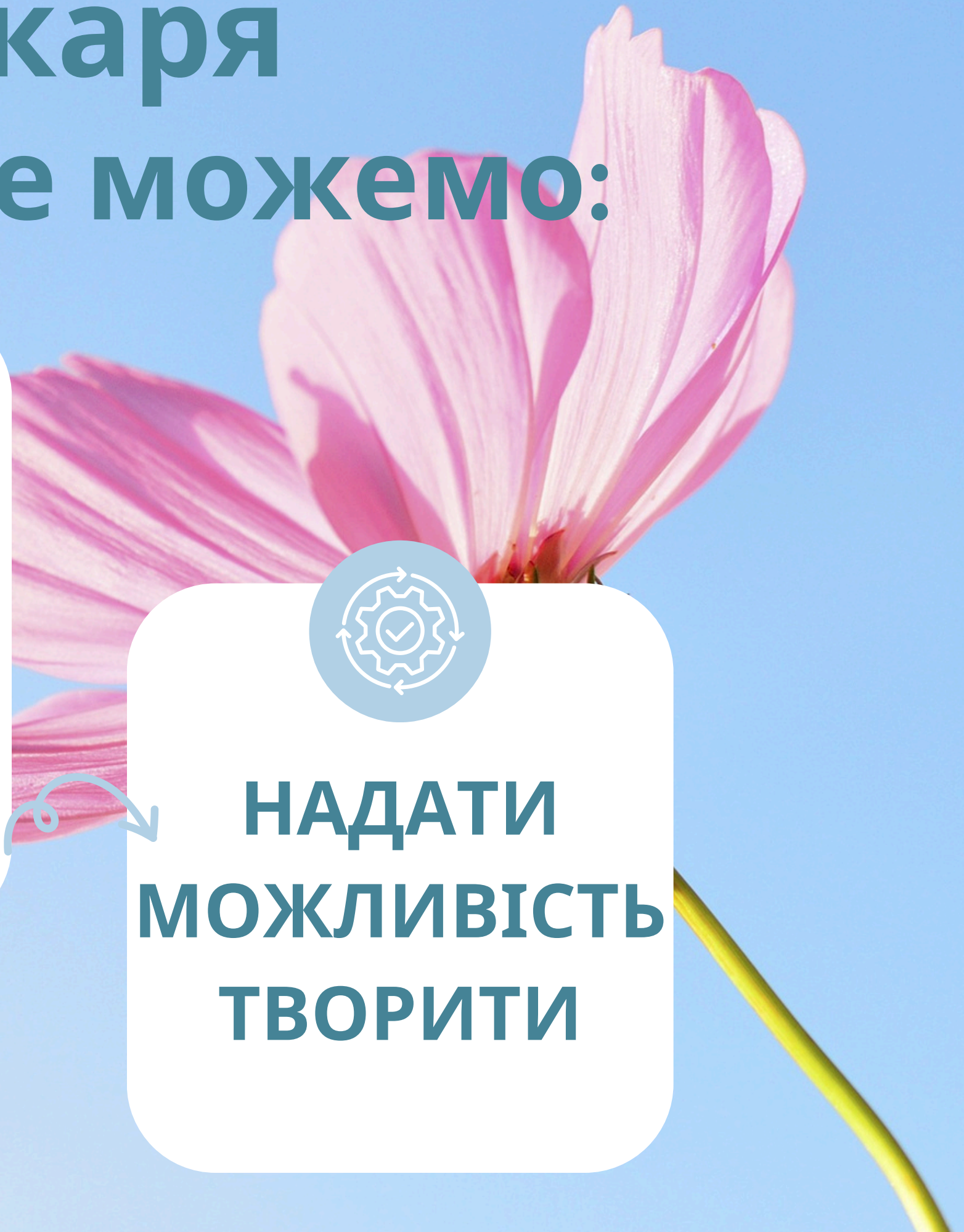
**СТВОРИТИ
ПРОСТІР
БЕЗ ОСУДУ**



**НАДИХАТИ
ПІДТРИМУВАТИ
ВИСЛУХОВУВАТИ**



**НАДАТИ
МОЖЛИВІСТЬ
ТВОРИТИ**



Творчість - це вибір життя!



Україна жива! Україна творить!

дякую
за увагу!

