

Arteterapia v našej škole alebo maľujeme svoje „bezpečné miesto“

V uplynulých dňoch sa v našej škole uskutočnil výnimočný arteterapeutický workshop, ktorý mal za cieľ podporiť duševnú pohodu, sebaujedenenie a pocit vnútorného bezpečia našich žiakov. Pod vedením školskej psychologičky sa najprv stretla otvorená skupina zložená zo žiakov rôznych ročníkov, neskôr nasledovala aktivita pre triedu prímu B. Účastníci sa spoločne prostredníctvom krátkej relaxácie preniesli do imaginatívneho priestoru a hľadali odpoveď na otázku: *Kde je moje bezpečné miesto?* Následne svoje predstavy a pocity výtvarne vyjadrili prostredníctvom farieb, ticha a symbolov.

Workshop sa konal v pokojnej atmosfére, s dôrazom na rešpekt, nehodnotenie a dobrovoľnosť zdieľania. Niektorí žiaci objavili v sebe nový rozmer tvorivosti, iní si v tichu vytvorili kontakt so svojím vnútorným svetom. Všetci však odchádzali so silným osobným zážitkom – a s obrazom miesta, kam sa môžu v myšlienkach kedykoľvek vrátiť, keď to budú potrebovať.

Ďakujeme žiakom za účasť a tešíme sa na ďalšie stretnutia, kde bude priestor nielen na učenie, ale aj na vnútornú rast a duševné zdravie našich študentov.

