

PLAN ZAJĘĆ – ARTETERAPIA GRUPOWA DLA DZIECI (7–12 LAT)

Informacje organizacyjne

Grupa wiekowa: 7–12 lat **Liczba uczestników:** 5–8 osób **Czas trwania zajęć:** 1,5 godziny (90 minut) **Częstotliwość:** 1 raz w tygodniu (4 spotkania w miesiącu) **Prowadzący:** terapeuta / arteterapeuta / pedagog artystyczny **Forma zajęć:** warsztat grupowy z elementami rozmowy i ekspresji twórczej

Cele ogólne

wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci,
rozwijanie samoświadomości i ekspresji poprzez działania plastyczne,
nauka współpracy i komunikacji w grupie,
wzmacnianie poczucia własnej wartości,
odreagowanie napięć emocjonalnych i stresu w bezpieczny sposób.

Cele szczegółowe

Uczestnicy:

rozpoznają i nazywają emocje,
uczą się wyrażać uczucia w akceptowalny sposób,
rozwijają kreatywność i koncentrację,
doświadczają sukcesu twórczego i pozytywnego wzmocnienia,
kształtują umiejętność słuchania i współdziałania.

Materiały

Farby, kredki, pastele, glina, plastelina, kartony, tkaniny, kolorowy papier, sznurki, elementy natury (liście, kamyki, patyki), kleje, nożyczki, pędzle, tusze.

Metody pracy

arteterapia plastyczna (rysunek, malarstwo, kolaż, formy przestrzenne),
praca indywidualna i grupowa,
rozmowa kierowana i krąg podsumowujący,
relaksacja i wizualizacja,
elementy dramy i muzyki.

31 PLAN MIESIĘCZNY (cykl czterech spotkań)

Tydzień	Temat zajęć	Cel terapeutyczny	Propozycja techniki / aktywności
1	 „Poznajmy się przez kolory”	Integracja grupy, rozładowanie napięcia, rozwój ekspresji	Malowanie dużego wspólnego plakatu – każdy uczestnik dodaje swój „kolor emocji”

2	 „Moje emocje mają kolor”	Rozpoznawanie i nazywanie emocji	Abstrakcyjne malowanie farbami na temat radości, złości, smutku, spokoju
3	 „Z naturą w zgodzie”	Wyciszenie, rozwój wrażliwości, kontakt z naturą	Tworzenie mandali z elementów przyrody: liście, kamyczki, patyczki, sznurki
4	 „Ja w grupie – my razem”	Budowanie poczucia wspólnoty i współpracy	Wspólna instalacja: „Drzewo przyjaźni” – każde dziecko tworzy swój liść z imieniem i wiesza go na drzewie z papieru

STRUKTURA POJEDYNCZYCH ZAJĘĆ (90 min)

Czas	Etap	Opis
0–10 min	Powitanie i wprowadzenie	Krąg, krótkie ćwiczenie integracyjne lub ruchowe
10–15 min	Rozmowa tematyczna	Wprowadzenie do tematu zajęć (np. emocje, natura, przyjaźń)
15–65 min	Działanie plastyczne / terapeutyczne	Główna część warsztatu – praca indywidualna lub zespołowa
65–80 min	Omówienie i dzielenie się	Rozmowa o emocjach, refleksje o pracy
80–90 min	Zakończenie i relaksacja	Krótką zabawą, wizualizacją lub ćwiczeniem oddechowym

Efekty po miesiącu

Dziecko:

potrafi wyrazić emocje w formie plastycznej,
zyskuje poczucie akceptacji i bezpieczeństwa,
współpracuje w grupie,
rozwija wrażliwość artystyczną i emocjonalną,
poprawia koncentrację i pewność siebie.