

PLAN ZAJĘĆ – ARTETERAPIA GRUPOWA MŁODZIEŻ (13–17 LAT) semestr zimowy

Informacje organizacyjne

Grupa wiekowa: 13–17 lat **Liczba uczestników:** 5–8 osób **Czas trwania zajęć:** 2 godziny (120 minut) **Częstotliwość:** 1 raz w tygodniu (4 spotkania w miesiącu) **Prowadzący:** arteterapeuta / pedagog artystyczny **Forma zajęć:** warsztat arteterapeutyczny – ekspresja twórcza + rozmowa refleksyjna

Cele ogólne

wspieranie emocjonalnego i społecznego rozwoju młodzieży,
rozwijanie samoświadomości i poczucia tożsamości,
nauka konstruktywnego wyrażania emocji,
integracja i budowanie zaufania w grupie,
rozwijanie kreatywności i indywidualnej ekspresji.

Cele szczegółowe

Uczestnicy:

uczą się rozumieć i komunikować emocje,
rozwijają empatię i akceptację różnorodności,
poszerzają zdolność autorefleksji,
budują poczucie sprawczości i pewności siebie,
odkrywają własny potencjał twórczy.

Materialy

Farby akrylowe i plakatowe, pastele, węgiel, kredki, tkaniny, zdjęcia, gazety, papier kolorowy, sznurki, glina, elementy natury, tusze, markery, muzyka relaksacyjna, świece / lampki do pracy w atmosferze skupienia.

Metody pracy

działania plastyczne (rysunek, malarstwo, kolaż, prace przestrzenne),
rozmowa kierowana, autorefleksja, dzielenie się w kręgu,
wizualizacje i praca z metaforą,
elementy pracy z muzyką i ruchem,
projekty indywidualne i grupowe.

PLAN MIESIĘCZNY (cykl czterech spotkań)

Tydzień	Temat zajęć	Cel terapeutyczny	Propozycja techniki / aktywności
---------	-------------	-------------------	----------------------------------

1	🗒️ „Kim jestem?” – autoportret emocjonalny	rozwijanie samoświadomości i tożsamości, poznanie siebie i grupy	rysunek lub kolaż „moje wnętrze” – symboliczne autoportrety
2	🎨 „Moje emocje – fala i spokój”	rozpoznawanie i wyrażanie emocji, praca z napięciem i relaksem	malowanie muzyką – ekspresyjny obraz w rytm dźwięków
3	🔗 „Moje relacje – bliskość i dystans”	refleksja nad relacjami, granicami i potrzebą kontaktu	kolaż „moja sieć relacji” z symbolami i kolorami emocji
4	🦋 „Moje zasoby i siła wewnętrzna”	budowanie pozytywnego obrazu siebie i poczucia mocy	praca mieszana – plakat afirmacyjny lub instalacja symboliczna „to, co mnie wspiera”

🕒 STRUKTURA POJEDYNCZYCH ZAJĘĆ (120 minut)

Czas	Etap	Opis
0–10 min	Powitanie i integracja	krąg, krótkie ćwiczenie oddechowe lub ruchowe
10–20 min	Wprowadzenie do tematu	rozmowa kierowana, wizualizacja lub inspirujący obraz/tekst
20–90 min	Praca twórcza	indywidualne lub grupowe działanie plastyczne
90–110 min	Omówienie i refleksja	rozmowa o doświadczeniach, emocjach, znaczeniach
110–120 min	Zakończenie i relaksacja	krótka wizualizacja lub afirmacja pozytywna

✨ Efekty po miesiącu

Uczestnik:

potrafi rozpoznawać i wyrażać emocje w bezpieczny sposób,
wzmacnia poczucie własnej wartości i sprawczości,
rozwija empatię i komunikację w grupie,
poznaje narzędzia do samoregulacji emocjonalnej,
rozbudza zainteresowanie sztuką jako formą wyrażania siebie.

💬 Przykładowe techniki i ćwiczenia uzupełniające

„Mapa emocji” – rysunek ciała i kolorów uczuć,
„List do siebie z przyszłości” – forma pisemno-plastyczna,
„Kolaż wartości” – tworzenie tablicy inspiracji,

„Rysunek intuicyjny” – praca w rytm muzyki,

„Wspólne płótno” – duża praca zespołowa na zakończenie cyklu.

Podsumowanie organizacyjne

Pozycja	Informacje
Liczba spotkań w miesiącu	4
Czas trwania pojedynczych zajęć	120 minut
Liczba uczestników	5–8
Charakter zajęć	warsztaty arteterapeutyczne z refleksją i relaksacją
Prowadzący	arteterapeuta / pedagog artystyczny