

ARTETERAPIA – Terapia poprzez sztukę

Arteterapia polega na wykorzystaniu **różnych środków artystycznych**, w celu ułatwienia wyrażenia samego siebie: swoich odczuć, emocji, myśli. Dzięki tak niepośredniej ekspresji pacjent łatwiej otwiera się na świat i ludzi oraz odwrotnie - pozwala środowisku zewnętrznemu na poznanie swojej osoby. Terapia wzbogacona elementami arteterapii jest efektywniejsza, bardziej owocna, a przez **kolory, muzykę, taniec** - dużo ciekawsza i łatwiejsza w formie dla dziecka, (lecz nie tylko). Nie są konieczne umiejętności plastyczne, manualne, aby móc uczestniczyć w tej formie terapii. Jej największą zaletą jest to, że **uaktywnia nieodkryty potencjał twórczy, każdego człowieka**.

Zalety Arteterapii:



Wzmacnia poczucie własnej wartości



Wzbogaca kreatywność



Ułatwia ekspresję



Odkrywa potencjał twórczy



Nie ma ograniczeń



Ma nieskończenie wiele możliwości



Muzyka

Taniec

Plastyka

Śmiech

Słowo

Film

Zmysły