

Настрій, залишений на камені

Студенти 21-Дк групи Фахового коледжу Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса провели нетрадиційну, цікаву і надзвичайно

захоплюючу зустріч із практичним психологом ОЗО Білокриницька ЗОШ I-III ступенів Інною Колесник.

Під час творчого заняття на тему "Емоційний щоденник на каменях: серія малюнків, що відображають настрій", вони знайомилися з арт-терапевтичною технікою "малювання на камені". Цей метод не лише розвиває творчість, а й сприяє емоційному розвантаженню та самовираженню.

Учасники обирали камені, які їх приваблювали формою та фактурою, а потім перетворювали їх на унікальні арт-об'єкти. Малюнки відображали настрої, почуття та символи, котрі є емоційно важливі, особливі, в позитивному і негативному сенсі незабутніми для кожного з авторів.

Було цікаво спостерігати, як звичайний камінь у руках студента перетворювався на витвір мистецтва: хтось створив абстрактні візерунки, а хтось – символічні зображення тварин, рослин чи навіть власних мрій.

Такі арт-терапевтичні практики є частиною медитативного живопису — саморозвитку, що об'єднує в собі техніки арт-терапії, мистецтва та медитації. Основними задачами практики є виявлення та пропрацювання прихованих мотивів і прагнень людини, розкриття її внутрішнього потенціалу, духовний розвиток, виявлення неусвідомлених психологічних установок, їхнє опрацювання та трансформація.

























