

# TEHETSZERTE.HU



## tehetsz érte

**EFOP-1.8.6-17-2017-00035**

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

# Lélekfestő – A természet és a lelki életünk kapcsolódása

Kocsis-Fuszkó Zita

Alkalmazott egészségpszichológus jelölt

**EFOP-1.8.6-17-2017-00035**

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

- Művészetterápia
- Évkör jelentősége
- Az ünnepek jelentősége
- Művészetterápiás módszer
- Tavasz – nyár – ősz – tél



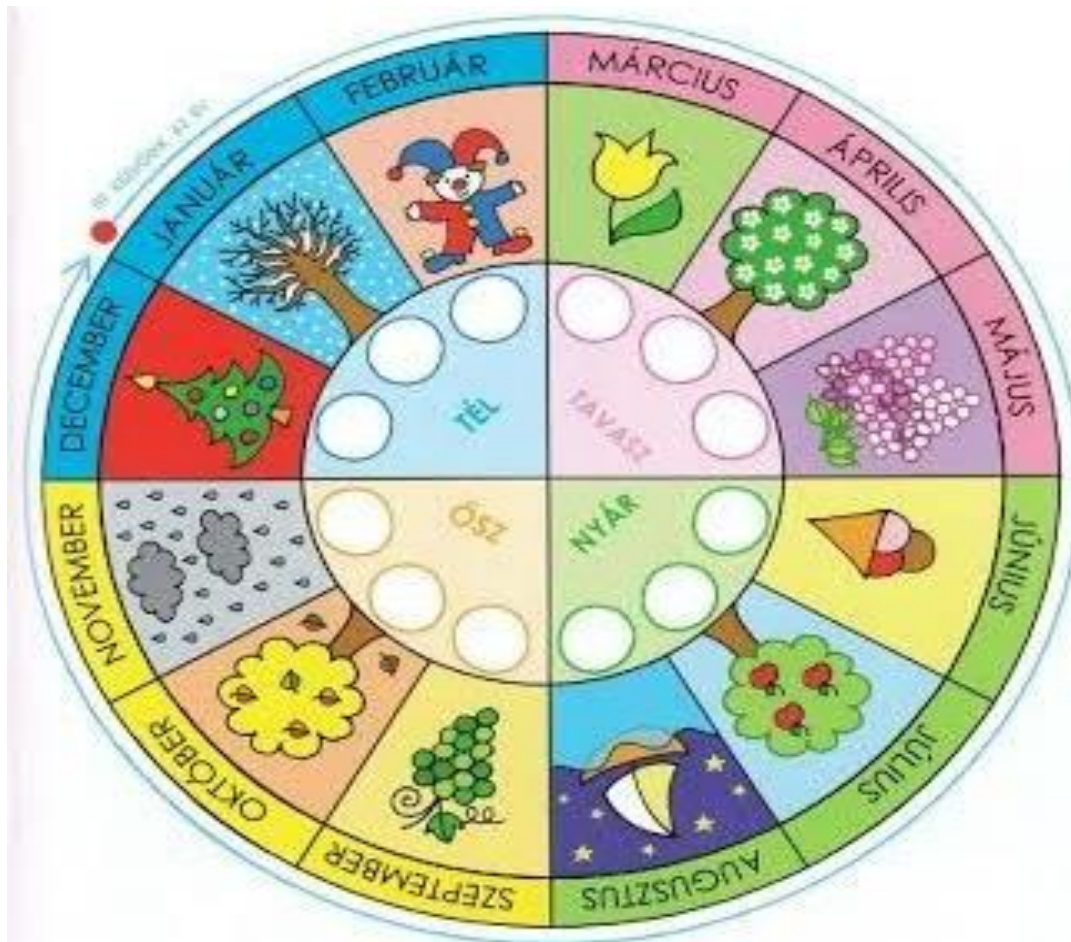


*„Egyéni életünknek a legfontosabb feladata és értelme,  
hogy a belső tapasztalatot és lelkünk üzenetét a külső  
valóságban életre keltsük.*

*Ez a teremtmény-készítés.”*

*Emanuel Müller*

- Melyik a kedvenc hónapom?
- Miért?
- Melyik a legkevésbé kedvelt hónapom?
- Miért?
- Írd le egy papírra!



- **Művészetterápia:** terápiás módszer, mely a művészet (*zene, tánc, képzőművészet, irodalom*) kreatív folyamatait a gondolatok és érzések nonverbális kommunikációjára használja.
- Gyógyító hatása van
- Összehangolja a művészet kifejező eszközeit és a terápiás hatótényezőket
- Szükséges a művészi tehetség?





- Alapja: a természet rendjére és a belső világra hangolódva, képzőművészeti technikák alkalmazásával megjeleníthetők érzések, átélhető a kreativitás öröme.
- Évszakok: **belső lelki** üzenet → az alkotások során megérthetővé válik
  - Belső lelki tartalmainkkal való találkozás kevésbé megterhelő
  - Kreativitásra, szabad önkifejezés, biztonságos és bizalmas környezet



# Az évkör jelentősége a művészetterápiában

- ráhangolódás a természet körforgására
- ennek ritmusa minden élőlénynél azonos
- a változás – elengedés – megőrzés dinamikája azonos a természetben és az emberi pszichében
- minden évszaknak intrapszichés üzenete is van, mely az alkotások során megérthetővé válik
- ez az üzenet az évkörrel való kapcsolódáson keresztül áttételesen jut el hozzánk
- belső, esetleg fájdalmas lelki tartalmainkkal így csak közvetetten találkozunk, ami kevésbé megterhelő

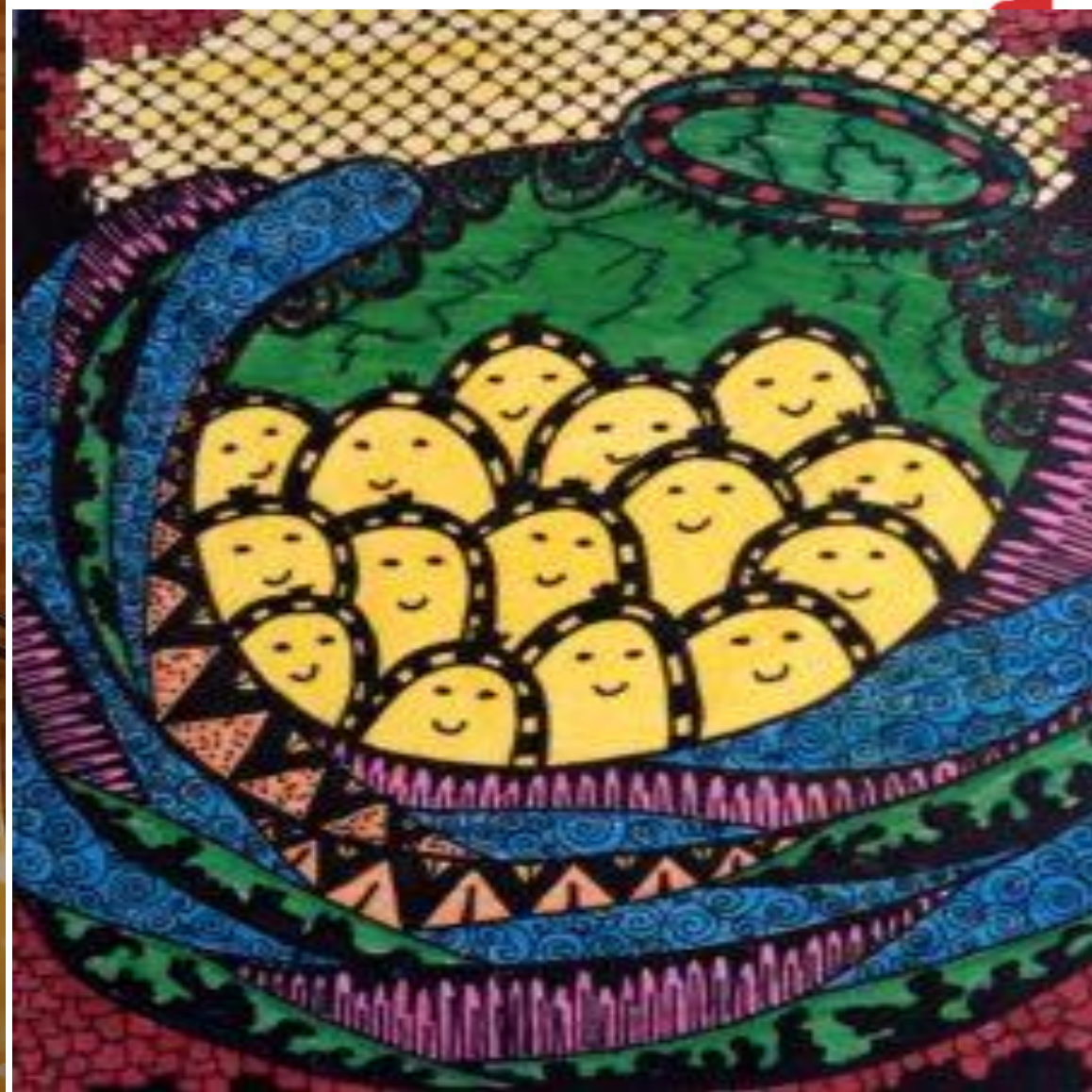




# Az ünnepek jelentősége

- kiemel a hétköznapi életből
- szakrális, transzcendens jelenség
- népi és „modern” ünnepi rituálék
- személyes és családi ünnepek
- összekapcsolódási lehetőség a kollektív és egyéni tudattalannal
- családi rituálék alapja







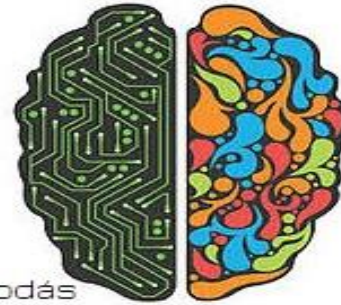
# Összefüggések az Univerzummal

- Évkör – egyben mandala
- mindennek irányítója a mozgás, lüktetés
- Ősz – dinamikus – elindulás befelé
- Tél – statikus – belső világban
- Tavasz – dinamikus – elindulás kifelé
- Nyár – statikus – külső világgal kapcsolat
- Minden évszakváltáskor kérdés:  
Mit viszek magammal? Mit engedek el?

- Féltekék közötti átjárhatóság biztosítása

*Bal agyfélteke*

analitikus  
logikus  
verbális  
ésszerű  
részletek  
tények  
felismerés  
rendszerben gondolkodás  
realitásban gondolkodás  
dolgok nevének ismerete  
cselekvés  
stratégia  
egymásutániség



*Jobb agyfélteke*

fantázia  
spontaneitás  
művészet, filozófia  
nem verbális  
dolgok működésének ismerete  
hiedelmek és hitek  
érzések és megérzések  
egészen való látásmód  
szimbólumok és képek  
térben való gondolkodás  
lehetőségek felismerése  
kockázatvállalás  
egyidejűség

## Relaxáció

- Ellazulást segíti, belső képekhez való hozzáférés



hatsz érte



# MÓDSZERE

## Vers

- Érzelmek közvetítése, verbális, bal agyfélteke
- Sokszor csak keretet ad, amit az olvasó tölt meg
- Belső kép, szimbólumok

## Zene

- Érzések felszabadítása, feszültség oldás
- Katalizáló szerepe van
- Nonverbális, jobb agyfélteke

# MÓDSZERE

## Alkotás

- Relaxációból kijőve rögtön elkezdődik
- Technikák (grafit, agyag, akvarell, pasztell, montázs, zsírkréta)

## Feldolgozás

- Csoportos, szabadasszociáció eszköze, cím adás





# KINEK JAVASOLT?

- Egészséges / beteg személyeknek
- Fejlődni vágyóknak
- Személyközi kapcsolatokban elakadás
- Gyermek / felnőttek
- Csoportok / egyéni módszer

# Tavas

- Dinamikus időszak, elindulás bentről kifelé
- Oldódás a téli dermedtségből
- Érzelmek, kapcsolatok intenzívebbé válnak
- Több a külső fény: színek, illatok, életöröm, megújulás
- Kritikus: a változástól félő, szorongó, depresszióra hajlók számára
- Mozgás, ingerek hívása
- Analógia:
  - Éjszaka
  - Születés, gyermekévek



| HÓNAP         | TÖRTÉNESEI                                                                          |                                                                                       | LELKI FELDOLGOZÁSA                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M Á R C I U S |    |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit engedünk el önmagunkból a megújuláshoz?</li> <li>• Univerzummal való egység?</li> <li>• Hitem?</li> </ul>                                                                                                           |
| Á P R I L I S |    |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hogyan tudunk bánni feltörekvő energiáinkkal?</li> <li>• Bennünk levő építő és pusztító erők?</li> <li>• Energiáink szabályozása</li> <li>• Keresztem – áldozatom</li> </ul>                                            |
| M Á J U S     |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit szeretnék birtokolni?</li> <li>• Szerelem a számomra mit jelent?</li> <li>• Kapcsolatok jelentősége</li> <li>• Értékeim, hitem</li> <li>• Bennem rejlő lehetőségeket?</li> <li>• Mi számomra a közösség?</li> </ul> |



# Nyár

- Külső ingerekben gazdag: kifelé fordulás reakciója
- Külső kapcsolatok, történések, kapcsolatok stabilizálódása, harmonizálódása
- Életöröm, életerő, víz, sodródás
- Azoknak jelenthet problémát, akik nehezen tudnak „kinyílni”; a felhangoltságra, mániára hajlamosak, én-határaik labilisak.
- Analógia:
  - Dél
  - Ifjúkor, serdülőkor



| HÓNAP     | TÖRTÉNESEI                                                                                                                                                                | LELKI FELDOLGOZÁSA                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JÚNIUS    |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hogyan fejezzem ki magam?</li> <li>érdeklődésem,</li> <li>nyitottság-zártság,</li> <li>kettősség – Janus-arc</li> <li>Milyen virágok nyílnak ki bennem?</li> </ul>                |
| JÚLIUS    |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>nyitottságom,</li> <li>anyaság-anyámhoz való viszony,</li> <li>érzelmeim,</li> <li>otthonomhoz való viszony</li> <li>bennem levő „bimbó”, amit még nem tudtam kinyitni</li> </ul> |
| AUGUSZTUS |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>életem középpontja,</li> <li>önállóságom,</li> <li>életerő szerepe az életemben,</li> <li>apai archetípus,</li> <li>apámhoz való viszony</li> <li>agresszió, vitalitás</li> </ul> |



# Ősz

- Hűvös, esős idő, változékony időjárás, természeti változások, pl. kevesebb fény (rövidebb nappalok)
- Kevesebb társasági élet
  - intenzív hatás a figyelmi folyamatokra, belső lelki életre
  - befelé irányulás: komor hangulat, motivációhiány, pszichoszomatikus testi tünetek
- Kívülről várt segítség
- Balatoni kapuzárási pánik
- Kritikus: kötődési nehézségek
- Analógia:
  - Délután, este
  - Öregkor, aggkor





| HÓNAP      | TÖRTÉNÉSEI                                                                          |                                                                                      | LELKI FELDOLGOZÁSA                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SZEPTEMBER |    |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hétköznapi megélés,</li> <li>• külvilággal való kapcsolat,</li> <li>• élményfeldolgozás módjai,</li> <li>• megérett termés, gyümölcsöm</li> <li>• Kapcsolatom a közösséggel</li> <li>• Változások elszívása</li> </ul> |
| OKTÓBER    |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megmértetés, mérlegre tevés</li> <li>• beteljesülés, harmónia érzései,</li> <li>• értékek,</li> <li>• kultúrával való kapcsolat,</li> <li>• elengedni - megtartani – tovább vinni</li> <li>• búcsú, elválás</li> </ul> |
| NOVEMBER   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• halál, gyász szerepe az életben,</li> <li>• átöröklés,</li> <li>• „belső mag”,</li> <li>• alkalmazkodás-változtatás</li> <li>• mi változott meg bennem?</li> </ul>                                                     |

# Tél

- Kinn sötétség, dermedtség, hideg
- Belső fény, belső világ, őrizni az értékeket
- Ünnepek: várakozás az újjászületésre
- Új év-megújulás lehetősége
- Befelé fordulás, belső világban élés, elmélyedés jelentősége
- Kritikus: gyenge önismeret, belső világban élés nehézsége
- Analógia:
  - Éjszaka
  - Halál, köztes lét



| HÓNAP    | TÖRTÉNÉSEI                                                                          |                                                                                       | LELKI FELDOLGOZÁSA                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DECEMBER |    |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Várakozás- új dolgok</li> <li>• hit, erkölcs szerepe az életben,</li> <li>• spiritualitás,</li> <li>• belső fény,</li> <li>• „szellemi” gyerekem</li> <li>• céljaim?</li> </ul>                               |
| JANUÁR   |    |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fekete-fehér kristályos világ</li> <li>• Csönd, hideg, színtelenség</li> <li>• Belső fény gyenge</li> <li>• Emberi életben: erőgyűjtés, logika, hűvösség, merevség, felelősségtudat, megbízhatóság</li> </ul> |
| FEBRUÁR  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• az egyedüllét számomra</li> <li>• kitartás,</li> <li>• fegyelem,</li> <li>• karrier-munka jelentősége</li> <li>• elbújó érzéseim, idő szerepe az életben</li> </ul>                                           |



- Szerencsére nem vagyunk teljesen kiszolgáltatva az időjárás változásainak!
- A természet és az évszakok változásaira történő ráhangolódás: egészségvédő és prevenciós hatású



# TEHETSZERTE.HU

## EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**