

# Projekts “Vecums nav šķērslis”



## Kā senioriem saglabāt psiholoģisko veselību un apgūt jaunas zināšanas un prasmes?

---

### 8. nodarbība. Māksla un emocijas I

Mērķis: Sociālo un komunikācijas prasmju nostiprināšana un pilnveide, uzmanības un atmiņas stiprināšana, pārliecības par sevi attīstīšana.

Sasniedzamie rezultāti: grupas dalībnieki praktizē un pilnveido komunikācijas prasmes, praktizē uzmanības un atmiņas stiprināšanas uzdevumus.

#### *Terminu skaidrojums*

*Deju un kustību terapija* - ir viena no mākslu terapijas specializācijām Latvijā, kurā pacientu/klientu daudzveidīgo veselības un sociālo problēmu risināšanai un pārvarēšanai individuāli vai grupā terapeitiskās vides un terapeitisko attiecību kontekstā izmanto deju un kustību, lai radošā veidā panāktu izmaiņas kustību stilā, emocionālajā stāvoklī un domāšanas veidā un nonāktu pie pilnīgākas psihiskās, emocionālās un sociālās integrācijas, personības izaugsmes un izmaiņām, kā arī dažādu simptomu mazināšanās.

*Drāmas terapija* – ir viena no mākslu terapijas specializācijām Latvijā, kurā klienti daudzveidīgo veselības un sociālo problēmu risināšanai individuāli vai grupā terapeitiskās vides un terapeitisko attiecību kontekstā izmanto dažādas teātra tehnikas, lomu spēles, sociodrāmu un psihodrāmu, izvērstu dramatizējumu, stāstus, pasakas, metaforas, simbolus, sapņus, maskas, grīmu, priekšmetus, lelles un marionetes, fotogrāfijas un video, lai radošā veidā nonāktu pie pilnīgākas psihiskas un emocionālas integrācijas, personības izaugsmes un izmaiņām, kā arī dažādu simptomu mazināšanas.