

# Vrijeme za mene

**Ivana Car**

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0002-7703-4896](https://orcid.org/0000-0002-7703-4896)

Dvadeset se studenata okupljalo na Filozofskom fakultetu s jednim zajedničkim ciljem – pobliže upoznati sebe kroz praktične radionice ekspresivne art terapije. Bio je to projekt „Vrijeme za mene“ koji se kroz pet susreta održao tijekom prosinca 2018. godine.

Studenti su imali priliku upoznati svoju osobnost i svoje strahove te se susresti s vlastitim željama putem različitih umjetničkih tehnika. Kreativno osmišljene radionice uključivale su različite umjetničke tehnike. Kao medij izražavanja koristile su se tempere, pastele, vodene boje te tehnika pričanja priče.

Jedna od najzanimljivijih radionica uključivala je terapiju pokretom. Pokret uključuje korištenje cijeloga tijela za davanje oblika vlastitim emocijama i omogućuje osobi da se kreće u skladu sa svojim potrebama u tom trenutku. Upravo zato, izražavanje pokretom potiče spontanost i osjećaj slobode.

Ekspresivna art terapija nerijetko pruža oduševljenje svojim polaznicima, a svi koji se žele okušati, pozvani su pridružiti se sljedećem ciklusu radionica. Projekt je pod sponzorstvom Grada Zagreba, i potpuno je besplatan za mlade.

