



RASEDATE KUNSTITERAAPIA

Ida-Tallinna Keskaigla naistekliiniku sünnituseelses osakonnas,

I korrusel kabinetis RB0112.

Teisipäeviti kell 18.00 eesti keeles

Esmaspäeviti kell 18.00 vene keeles

Hind 5.11 eurot

Rasedus on unikaalne periood naise elus. Kiire elutempo ei võimalda tihti peatuda ja seda aega nautida. Seoses vastutusega uue eluperioodi ja lapse eest võivad koguneda pinged mis mõjutavad ema ja lapse tervist.

Kunstiteraapia annab võimaluse vabaneda liigsest muretsemisest, aitab elada välja emotsioone, lõõgastuda ja nautida raseduse perioodi. Pilt on peegliks inimese mõtetele, tunnetele ning selle looja võib sealt leida enda jaoks olulisi tähendusi, sümboleid ja metafoore. Kunsti luues saab naine kontakti iseenda ja oma lapsega.

Rasedate kunstiteraapia rühmas kasutame erinevaid tehnikaid, mis on suunatud pingete leevendamisele, emotsionaalse seisundi tasakaalustamisele, emaduseks valmisoleku vormimisele ja teistele aktuaalsetele teemadele raseduse ajal.

Rasedate kunstiteraapia eesmärgid:

- Naiste emotsionaalse seisundi harmoneerimine;
- Kindluse loomine oma tugevuste suhtes;
- Naiste rahulolu tõstmine rasedusperioodil ning sünnitusel;
- Psühholoogiline ettevalmistus emaks saamiseks;
- Toimetulek raskustega, mis on seotud enesetunde muutusega, ärevusega, lapse tervise pärast muretsemisega;
- Ema ja lapse suhte loomine

Juhendaja: **Maria Kalasnikova**