



Vaimse Tervise Edendamise
Kompetentsikeskus

Loovteraapia meetod "TÖÖ SAVIVÄLJAL"



MIS SEE ON?

"Töö saviväljal" ehk saviteraapia on loovprotsess, mis annab võimaluse ennast ja oma tundeid nii sõnaliselt kui kehaliselt väljendada hoitud turvalises keskkonnas.

On kast saviga ja kauss veega. Materjali on piisavalt ja seda saab kasutada milleks iganes: midagi valmis teha, näidata, tunda, millestki vabaneeda, vormida, hoida, haarata, puudutada, hoolitseda...

KELLELE?

Saviteraapia sobib nii lastele kui täiskasvanutele – kõigile, kellel on vaja abi ja toetust. See pakub rõõmu, rahu, tasakaalukust ja parema toimetulekuvõime.

Saviteraapia sobib hästi järgmistel juhtudel:

- traumakogemus (õnnetused, vägivaldsed suhted, lahkuminek jms),
- erivajadused,
- ülitundlikkus,
- füüsilised vaevused,
- nõrk motoorika,
- hüperaktiivsus ja keskendumisraskused,
- psühhosomaatilised sümptomid,
- muutused või keerulised olukorrad seoses elukorraldusega, tööeluga, kooliprobleemidega, suhetega.

„Töö saviväljal annab nii palju võimalusi, et töötada erinevate vanusegruppidega ja erinevate murekohtadega nii laste kui ka täiskasvanutega. Savitöö meetod põimib nii sõnalise kui kehalise koostöö, mille aluseks on hea kontakt osapoolte vahel. Tekib usaldus ja avatus ja uudishimu nii enda kui maailma suhtes.“

Keete Janter

KONTAKT

Vaimse Tervise Edendamise
Kompetentsikeskus
Väike-Ameerika 8-214
Tallinn, 10129

tel. 523 0669
info@vaiter.ee
www.vaiter.ee



Kõik, mis meiega elu jooksul juhtub, jääb meie kehasse reaalsete pingetena lihastes, elundites ja kudedes. "Töö saviväljal" soodustab aju arengut, kuna kahe käega tööd tehes „suhtlevad“ omavahel ka vasak ja parem aju-poolkera. Tänu sellele paranevad erinevate ajukeskuste vahel olemasolevad seosed ning tekib juurdepääs traumakolletele ajus.

Saviteraapia protsess on pikaajaline. Soovitav on minimaalselt 10 seanssi. Ühe seansi pikkus on kuni 45 minutit ja töö toimub individuaalselt.



Keete Janter
loovteraapia „Töö saviväljal“ läbiviija
psühhosotsiaalne nõustaja