




ART-ТЕРАПІ

Дудлинг. Зентангл.



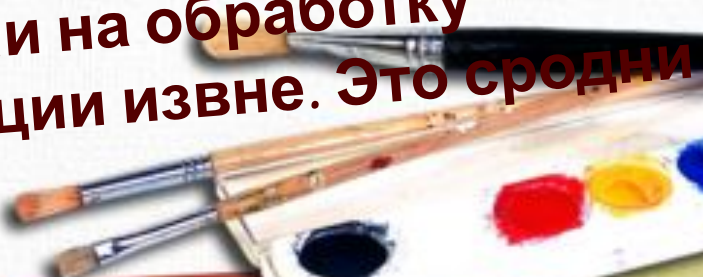

- Дудлинг (от английского *doodle* – «бессознательный рисунок») – это рисование с помощью простых элементов (кружочков, закорючек, ромбиков, точечек, палочек и пр.).





- Дудлинг – это наши привычные рисунки на полях в тетрадях, это рисование во время телефонного разговора, или совещания, или лекции.

- По результатам американского исследования, которые были опубликованы в журнале прикладной когнитивной психологии, дудлинг помогает человеку не потерять концентрацию и не вздремнуть, а также не расходовать слишком много мыслительной энергии на обработку получаемой информации извне. Это сродни арт-медитации.



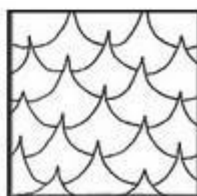
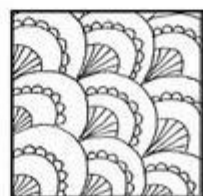
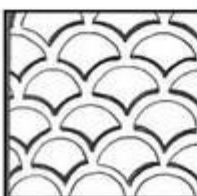
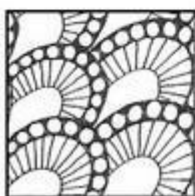
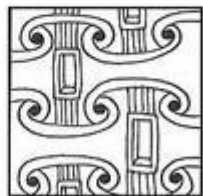
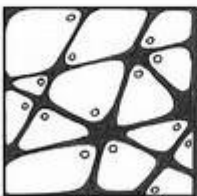
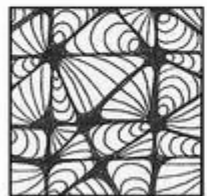
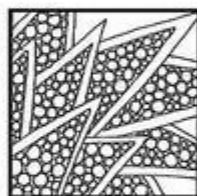
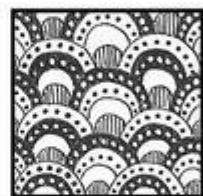
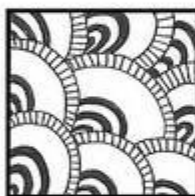
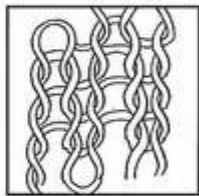
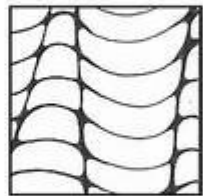
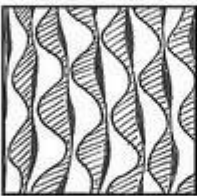
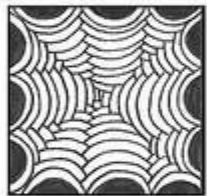
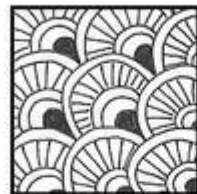
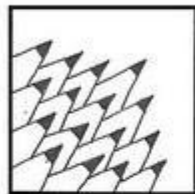
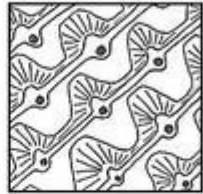
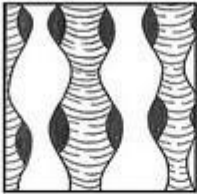
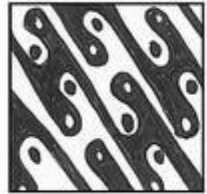
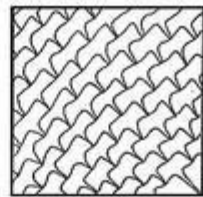
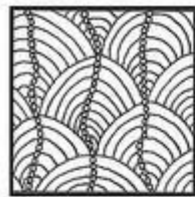
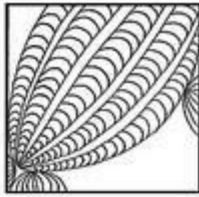
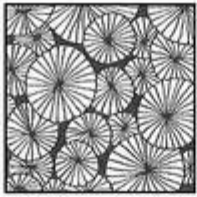


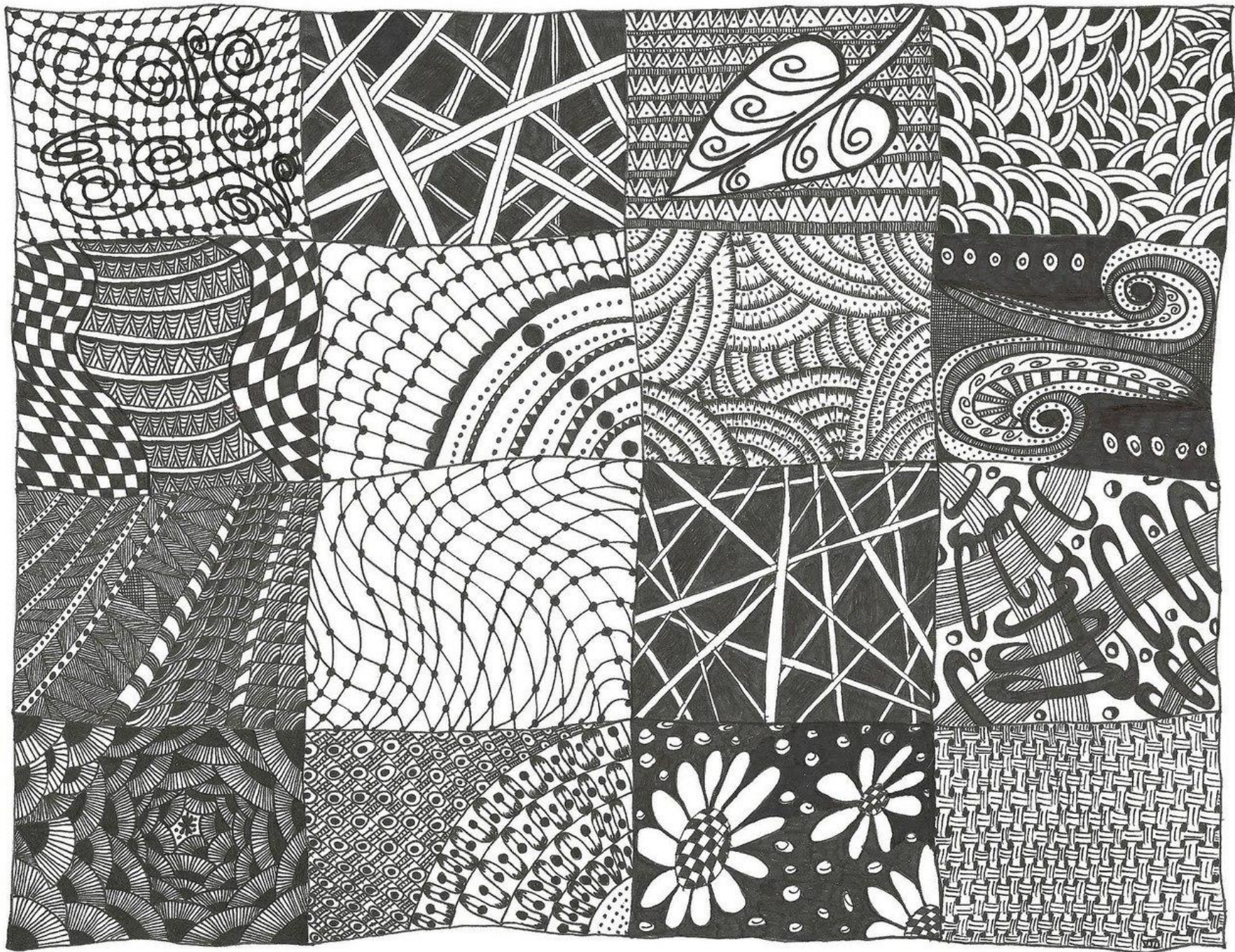
Любые бессознательные закорючки, начерканные на полях тетради во время лекции или урока, — будут дудлами.



Зентангл – это вид спонтанного творчества (от *zen* – «уравновешенность, спокойствие» и *rectangle* – прямоугольник).

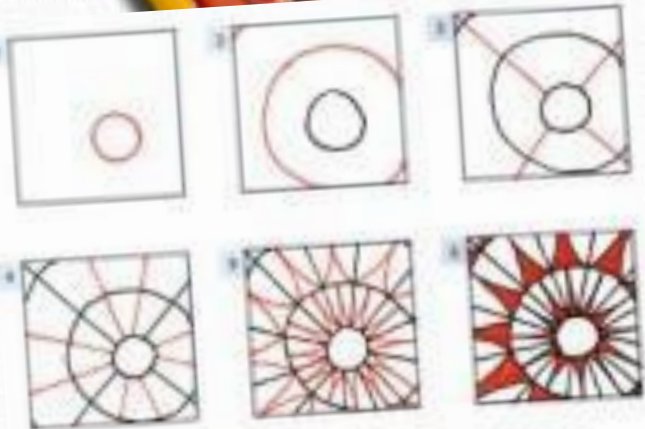








Зентангл рисовать по правилам:

- на квадратах бумаги со стороной 9×9 см рисуется абстрактный узор, не имеющий верха или низа, то есть не ориентированный в пространстве;
- черные узоры на белом фоне;
- в зентанглах могут изображаться линии, геометрия, спирали, любые узоры, не содержащие узнаваемых
- зентангл задуман быть небольшим и относительно быстрым, так что его можно создать в любое время, когда приходит вдохновение, однако все линии в зентангле должны быть сделаны аккуратно.







Преимущества метода

- Предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально – приемлемой манере.
 - Ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии.
 - Даёт основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. интерпретацию своих собственных творений;
- 
- 



Преимущества метода

- Позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесённые травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения).
 - Помогает укрепить терапевтические взаимоотношения.
 - Способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
 - Развивает и усиливает внимание к чувствам;
 - Усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.
- 
- 



- ✓ кризисные состояния
- ✓ экзистенциальные и возрастные кризисы
- ✓ травмы
- ✓ потери
- ✓ постстрессовые расстройства
- ✓ невротические расстройства
- ✓ психосоматические расстройства
- ✓ развитие креативности
- ✓ развитие целостности личности
- ✓ обнаружение личностных смыслов через творчество
- ✓ многое другое

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы данные техники:





Спасибо за внимание