



«САМОПОЗНАНИЕ»

арт - дневник

«САМОПОЗНАНИЕ»

АРТ-ДНЕВНИК

Основная задача человека это познать свои желания, потребности и возможности. Активировать свои ресурсы и личностный потенциал позволяет ведение арт-дневника «Самопознание». Дневник можно вести в свободной форме, реализовать тему, которую хочется, время для создания дневника не ограничено. Для того чтобы более детально представить тему, можно использовать все визуальные материалы: картины, вырезки газет, афоризмы, стихи, рисунки, аппликации, фото. Анализ представленной темы проводится вместе с психологом. Пробуйте фиксировать те вопросы, которые у вас возникают при работе над арт-дневником. Запоминать то, что удивляет или то, что непонятно.

Материалы и техники декорирования листов арт-дневника, можно использовать совершенно разные: коллажи, аппликации, использовать ткани и другие материалы, рисуночные техники карандашами, фломастерами.

Данный арт-дневник предназначен для подростков, специалистов, сопровождающих семью, как одна из форм психологической самопомощи.

Каким меня видит мир

(мой портрет)



Коллаж «Сердце»

(детские воспоминания, которые остались в
вашем сердце)

Дерево моего рода

Мое прошлое, настоящее, будущее

(фотоколлаж)

Отбираете фотографии, которые вам приятны. Их тематика и количество ничем не ограничиваются – можно выбирать всё, что душе угодно.

Затем все эти снимки раскладываются на три группы:

- Фотографии, связанные с прошлым
- Фото, которые можно отнести к настоящему времени
- Фотоснимки, которые ассоциируются с будущим

После этого следует самая важная часть работы – самостоятельный анализ выбранных фотографий. Происходит поиск ответов на вопросы:

- ✓ Почему именно эти фото были отобраны?
- ✓ Что в них нравится, заинтересовывает?
- ✓ За что, первым делом, «цепляется» взгляд?
- ✓ Какие фотографии вызывают наиболее сильные эмоции и почему?

Коллаж «Моя жизнь»

Необходимые материалы: журналы, ножницы, цветные ручки, карандаши или краски, клей.

Алгоритм выполнения:

- Включите расслабляющую музыку. На минутку закройте глаза. Представьте себе ту жизнь, которой вы хотели бы жить. Яркую, интересную, насыщенную желанными для вас событиями. Побудьте в этом моменте.
- Откройте глаза, и возьмите журналы. Начните их листать, выбирая те картинки, которые отзываются вашей душе. Также хорошо отметить созвучные вам заголовки, слоганы, надписи. Можно вырвать листы с этими образами, или просто загнуть уголок странички.
- После того, как вы почувствуете: все, картинок хватит, — начните их вырезать.
- Разложите все картинки на страничке. Меняйте их местами, передвигайте до ощущения «вот так здорово!». Затем приклейте все вырезанные элементы.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

- ✓ Нравится ли вам ваше творение?
- ✓ Как вы его назовете (лучше надписать сверху на коллаже)?
- ✓ Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
- ✓ Если бы коллаж мог говорить, что бы он вам сказал?
- ✓ Какие два крохотных действия вы можете сделать прямо сегодня, чтобы приблизиться к жизни своей мечты? Сделайте это!

Моя цель

Моя мечта

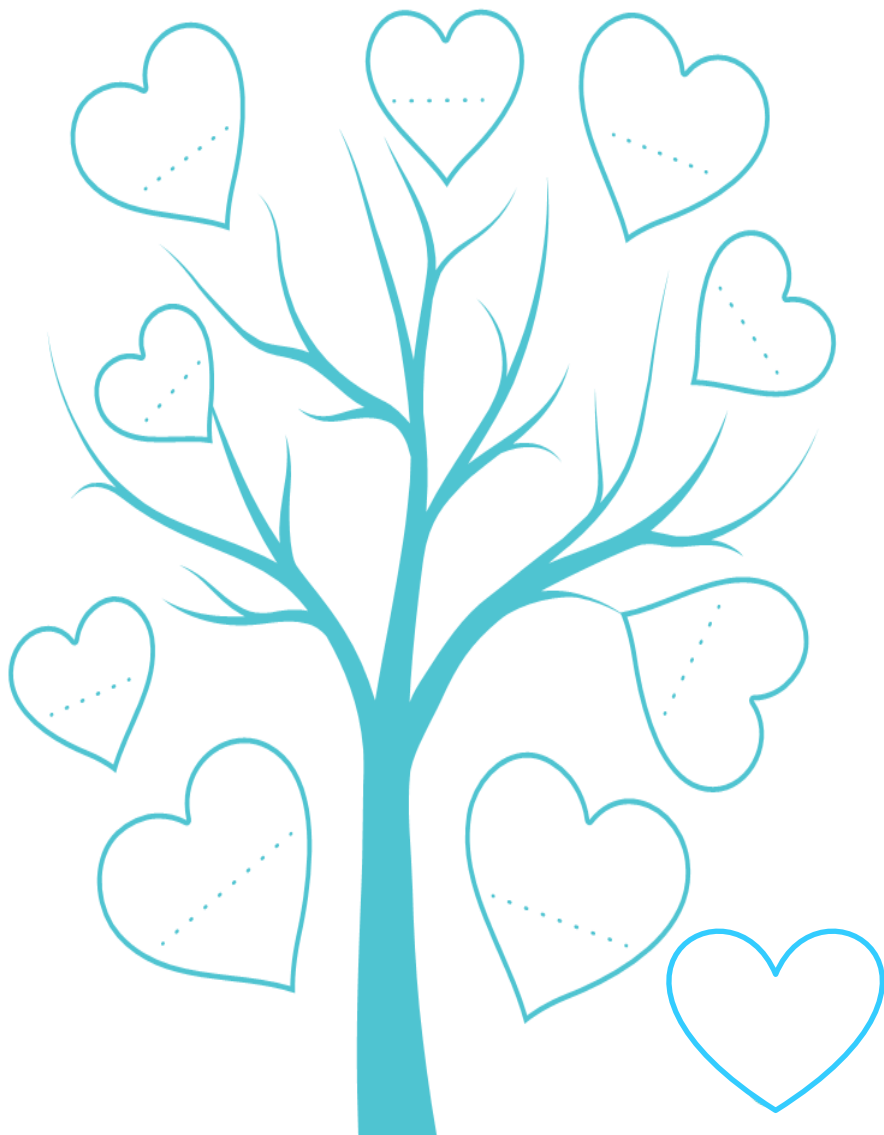
Пространство моей жизни

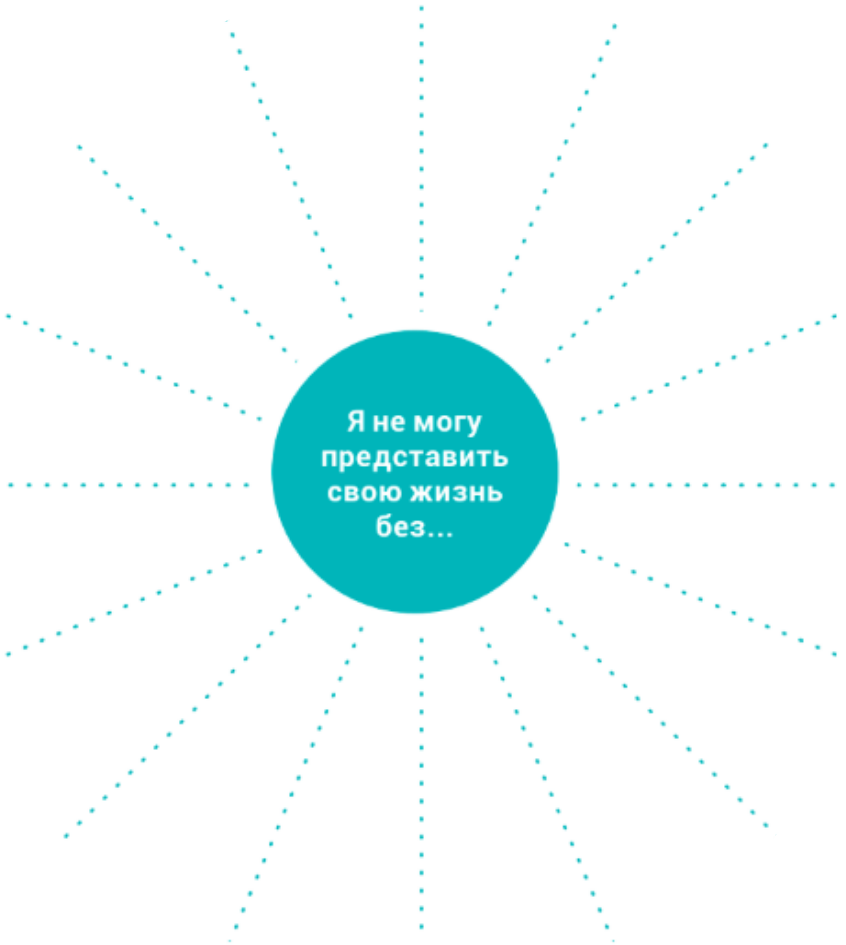
Моё личное пространство

Дерево принятия

Напиши, за какие качества ты себя любишь

Я люблю себя за...





Я не могу
представить
свою жизнь
без...

Рисунок «Что я чувствую?»

Алгоритм выполнения:

- На минуту закройте глаза. Попробуйте увидеть внутренним взором, что сейчас с вами происходит? Какие чувства наполняют душу? Что мучает, напрягает, а что, наоборот, радует? Постарайтесь «увидеть» образы.
- Теперь откройте глаза и выплесните на бумагу то, что сейчас увидели. Старайтесь не анализировать рисунок, просто водите кистью по бумаге, периодически меняя цвет краски.
- Когда почувствуете, что пора остановиться, положите кисть. Взгляните на свой рисунок.



Ответьте себе на вопросы:

- ✓ Нравится ли вам ваше творение?
- ✓ Есть ли какие-то образы, которые вы сейчас увидели на рисунке? О чем они вам подсказывают? Запишите минимум три ассоциации, которые приходят в голову при взгляде на картину.
- ✓ Запишите все те чувства, которые изображены на рисунке (по внутреннему ощущению).
- ✓ Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
- ✓ Если бы рисунок мог говорить, что бы он вам сказал?
- ✓ Какие два крохотных действия вы можете сделать прямо сегодня, чтобы позволить себе дышать полной грудью, чувствовать и жить, не запирая эмоции и переживания глубоко внутри? Сделайте это!

Польза эмоций

Нарисуй рядом со словами картинки, иллюстрирующие пользу каждой эмоции



1. Радость

2. Доверие

3. Страх

4. Интерес

5. Удивление

6. Грусть

7. Отвращение

8. Гнев

Дорисуй картинку



Капля из океана мудрости мира

(сделайте коллаж, с цитатами, которые Вам нравятся)

Мне нравится

Фотографируйте вещи, которые вы считаете красивыми. Не кто-то считает красивым, а именно вы! Фотографируйте сами, а не находите в интернете, как вам кажется красивые фото!

Распечатайте и вклейте в дневник или повесьте на стену в своей комнате, чтобы эта фотография стала постоянным напоминанием о прекрасных вещах в вашей жизни.

Техники саморегуляции

Нейрографика

Нейрографическая линия — это линия, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения, и мы ведем ее туда, где не ожидаем ее увидеть. Такая линия ведет нас от стереотипа, который сидит у нас внутри, от повторения внутреннего алгоритма.

Линия способна связывать нейроны. Когда мы изменяем привычные линии, мы можем переорганизовать связь нейронов. Этот метод позволяет черпнуть новый ресурс.

Нейрографика хороша для:

- ✓ Снятия острого стресса. Поругались с кем – то, чувствуете сильный дискомфорт – рисуйте переживания на бумаге. Расслабление приходит быстро.
- ✓ Нахождение выхода из трудной жизненной ситуации. Рисуйте линии и решение придет само – собой.
- ✓ Получение внутреннего открытия (образа, идеи) во время рисования.

Алгоритм

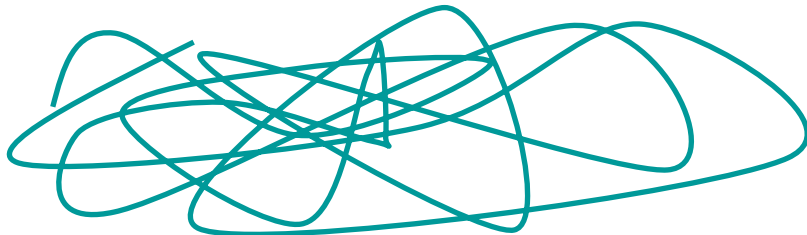
1 Шаг. Актуализация темы.

А) С чем вы хотите поработать? Масштаб задачи не имеет значения. Например: здоровье в целом, здоровье моего плеча, мои взаимоотношения вообще, мои взаимоотношения с мамой, мой вчерашний разговор с мамой (соседом, другом), будущее вообще, один день, один эпизод и т.д. и т.п.

Б) Так же на данном шаге алгоритма важно некоторое напряжение - это количество эмоций, которое в этой теме заряжено. Напряжение для человека – это разница между тем, что есть, и желаемым. Нужно с помощью дыхания и сосредоточенности на теме собрать всю эту энергию напряжения.

2 Шаг. Выплёскивание напряжения на весь лист бумаги.

Резко! Много! На весь лист линиями! Объявить миру, что вы есть! Каждая такая работа с линиями - это закладка нейронных связей, участков цепей мозга. Сама линия организует связи.



3 Шаг. Округление углов.

Всё, что на рисунке угол, – это конфликт. Круг – это целое. Чтобы сгладить конфликт, нужно на рисунке сгладить все углы. Ищем на своём рисунке пересечения линий и сглаживаем углы. До 80% работы на этом этапе проходит в режиме сопротивления. Это связано с проживанием различных чувств. На этом шаге главное – это дисциплина и исполнение.

Сам факт недовольства – это и есть встреча с самим собой. Наша задача – привести себя в круг, в целостность, в самость. Именно на этом этапе мы снимаем свои психологические ограничения. Обычно, когда работа по округлению углов на 80% уже сделана, человек начинает приходить в состояние благодати и удовлетворения. На этом шаге очень интересно понаблюдать за собой:

что со мной происходит?

какие у меня чувства?

какое у меня соматическое состояние?

что мне сигнализирует тело?

Мы должны не убедить себя, что что-то произошло, а реально почувствовать.

Может почувствоваться хорошая энергия в теле, может захотеться что-то делать, куда-то бежать, чувствуется какой-то тонус в теле. Это позитивный признак! Значит, идут какие-то изменения. На последних 20% работы меняется пластика мозга, отношение к ситуации меняется, в этот момент приходят новые мысли к старой ситуации.

4 Шаг. Объединение (интеграция).

А) Интеграция внутренних областей (полостей) на рисунке. Закрашиваем одним цветом области, которые нравятся. Потом делаем подобное другим цветом. Задействуем столько цветов, сколько захочется. Работаем спонтанно. Закрашивать можно не все полости.

Б) Убираем границы, делаем так, чтобы фигура, нарисованная нами изначально, сливалась с фоном. То есть, выравниваем напряжение. Очень важно, чтобы напряжение внутри фигуры было подобно напряжению вне её, на фоне. Иными словами, делаем так, чтобы наша начальная фигура потерялась внутри фона. Фон целесообразно дробить примерно так же, как раздроблена сама фигура. Количество деталей на фоне должно быть примерно равным, как и в самой фигуре. Напряжение в фигуре должно слиться с напряжением на фоне. На этом этапе к нам приходит прилив энергии, задача начинает решаться.

5 Шаг. Линии поля. Синхронизация поля.

Прорисовываем на весь лист разные силовые линии. Характер этих линий – высокое напряжение, мы не частим с амплитудой. На этом шаге могут происходить разные интересные переживания. Может так отпустить, что может вообще пропасть отношение (всяческое отношение!) к задаче, к проблеме.

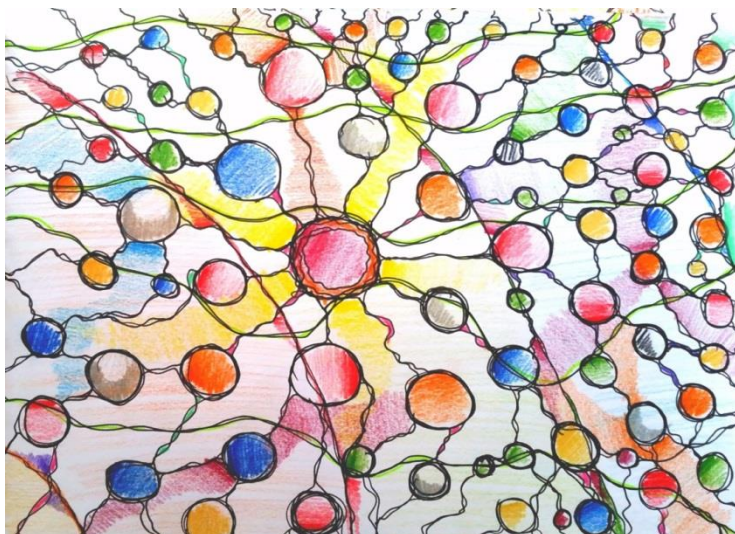
6 Шаг. Вербализация.

Смотрим на ту проблему, с которой начинали работать. Что теперь у нас там внутри по отношению к этой проблеме?



В процессе рисования по шагам НЕ НУЖНО держать свою проблему всё время в голове. Задали проблему в самом начале, далее выполняем алгоритм по шагам. И пусть происходит то, что происходит. Наслаждаемся работой и всем прочим – рисунком, ритмом, гармонией, цветом и т.п.

Иногда в процессе работы человек может забыть, как формулировал свою проблему, она становится ему уже не важной. Иногда в конце работы сам рисунок теряет свою привлекательность. Тогда можно просто нарисовать круг (круги) где угодно. Кругом дело не испортишь! В общем, если к концу работы всё-таки нет гармонии, не чувствуете гармонии, то округляйте. Рисуйте просто круг и связи с ним связанные.



Техника правополушарного рисования

Мозг человека состоит из двух полушарий: левое отвечает за аналитическую часть, то есть позволяет человеку разговаривать, владеть навыками письма, запоминать символы, числа и т.д. Правое полушарие отвечает за образное восприятие реальности, то есть оно обрабатывает информацию целиком, позволяет вообразить, мечтать и фантазировать, интуитивно решать поставленные задачи.



Рисование вверх ногами

- ✓ Выберите простой графический рисунок. Желательно, чтобы за вас это делал кто-то другой. В идеале видеть картинку в правильном положении вы не должны, чтобы левое полушарие не успело создать эталон.
- ✓ На компьютере пусть ваш помощник перевернет изображение вниз головой и распечатает.
- ✓ Поместите картинку перед собой. Для большей эффективности работы правого полушария несколько сантиметров снизу прикройте бумагой. Откроете доступ к этой части рисунка позже.
- ✓ Начинайте рисовать с любой точки. Концентрируйтесь не на общем изображении, а на линиях, штрихах, просто копируйте.



Открытка своими руками

Создайте открытку своими руками, которую вы никому не отправите.

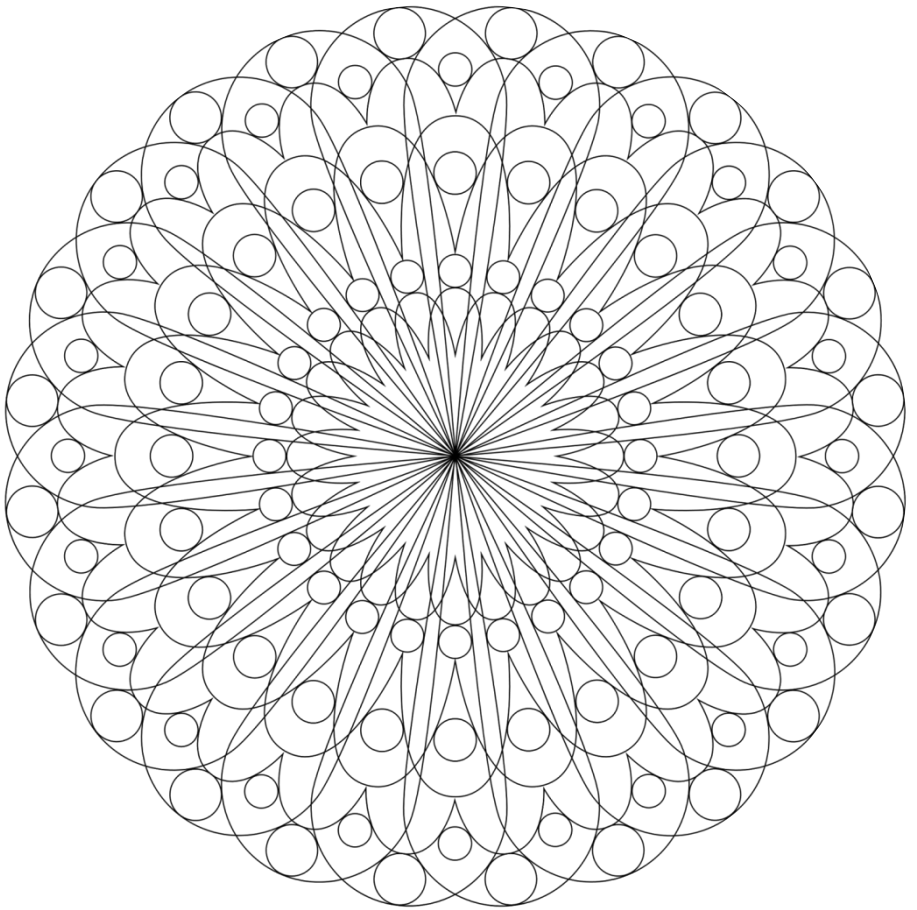
Если вы испытываете чувства к кому-либо, в которых не готовы признаться, если вы сердитесь, но знаете, что лучше сдержаться от гневных высказываний, попробуйте в подробностях это расписать. Когда закончите, запечатайте письмо, подпишите и отправьте в мусорную корзину (или задвиньте в дальний ящик стола), если вы его найдёте, послание потеряет часть своей силы.



Мандала

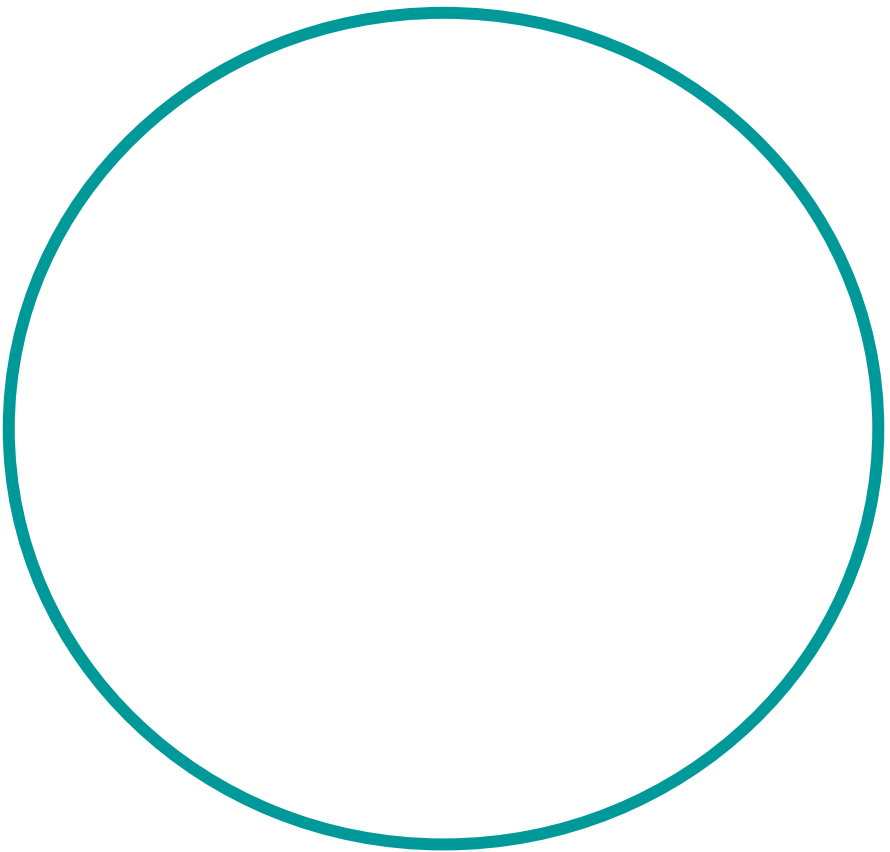
Раскрашивание мандалы — простой способ отключиться от ежедневных проблем. Такой рисунок снимает напряжение, разрешает внутренние конфликты, исцеляет тело, успокаивает душу, очищает разум.

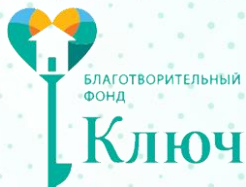




Алгоритм рисования МАНДАЛЫ

Заполни круг изображениями, цветом, формами,
начиная от центра





Дневник издан в рамках реализации
проекта «Поддержка и развитие ресурса
замещающей семьи – основа благополучия
ребенка», при финансовой поддержке
Благотворительного фонда помощи детям и
социально незащищенным слоям населения
«Ключ»

ТОГБУ Центр «Ради будущего»
392000, г.Тамбов,
ул. М.Горького, д.6, каб. 27
Тел.: 8 (4752) 72 30 06
e-mail: centrrb@yandex.ru