

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
Факультет «Дизайн середовища»



АРТЩОДЕННИК ЯК ЗАСІБ РЕСУРСНОГО ВІДНОВЛЕННЯ РЕЛОКОВАНИХ СТУДЕНТІВ

Кваліфікаційна робота на здобуття СВО “Магістр”
зі спеціальності 022 Дизайн
ОПП “Арттерапія та комунікативні практики”

Іващенко Марія Олександрівна

Науковий керівник: Говорун Алла Валентинівна
кандидат педагогічних наук, доцент

Консультант: Ганоцька Ольга Василівна
кандидат мистецтвознавства, доцент

2024



МЕТА

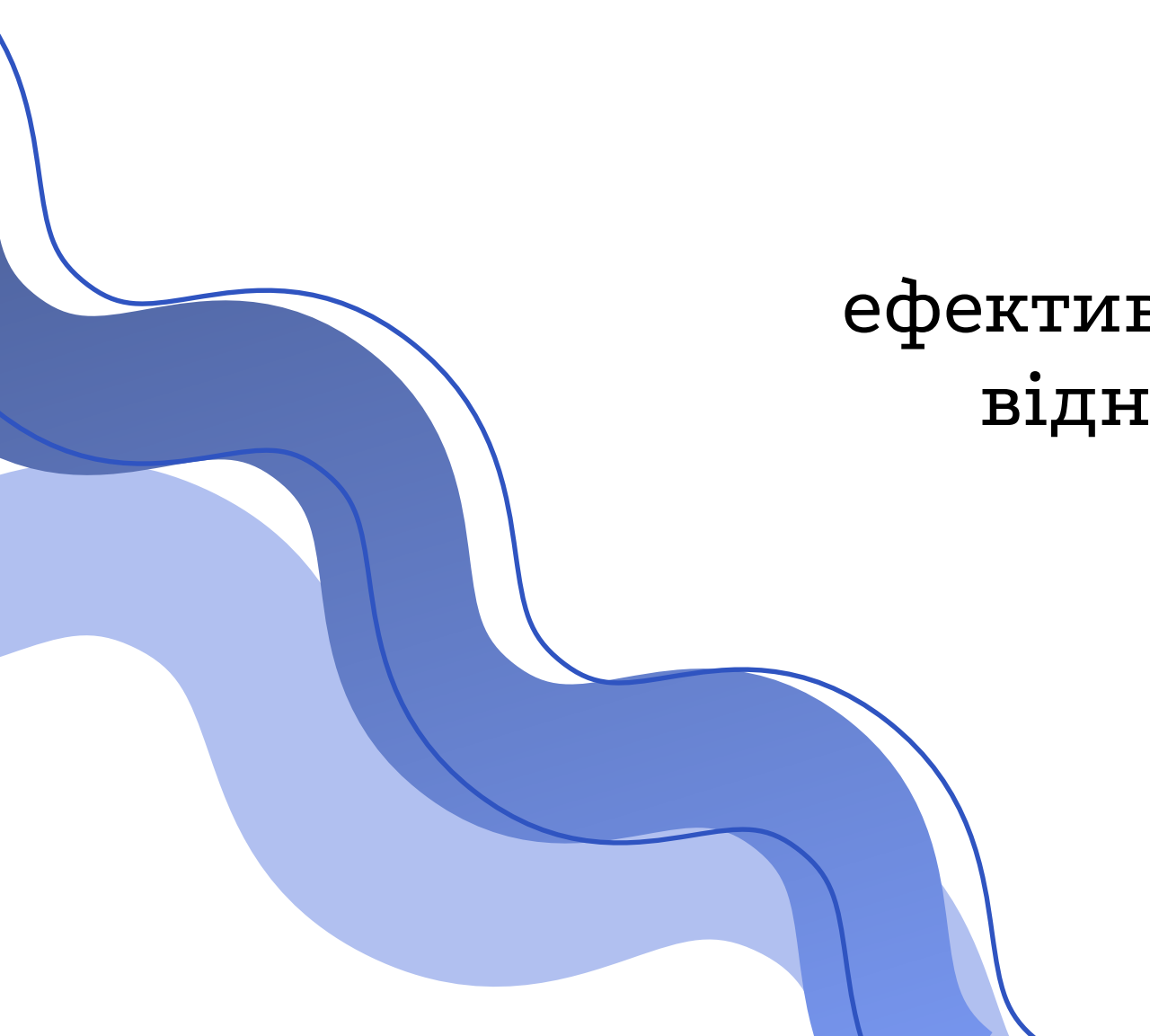
створення артщоденника та визначення його ефективності як засобу ресурсного відновлення для релокованих студентів, а також дослідження його впливу на емоційний стан, адаптаційні можливості та розвиток особистісної стійкості в умовах нових соціально-психологічних викликів

ОБ'ЄКТ

ресурсне відновлення та адаптація релокованих студентів у нових соціокультурних умовах за допомогою арттерапії

ПРЕДМЕТ

ефективність застосування артщоденника як інструмента для ресурсного відновлення та психоемоційної підтримки релокованих студентів.



ЗАВДАННЯ

- Проаналізувати теоретичні основи арттерапії
- Визначити сутність поняття «артщоденник» у контексті арттерапевтичної підтримки
- Охарактеризувати особливі потреби релокованих студентів у процесі адаптації до нових умов
- Розробити артщоденник та надати практичні рекомендації щодо його використання для підвищення емоційної стійкості студентів у новому середовищі
- Апробувати методику ведення артщоденника серед релокованих студентів та оцінити її ефективність
- Дослідити ефективність артщоденника як засобу психоемоційного відновлення

АКТУАЛЬНІСТЬ

Актуальність цієї теми зумовлена великою кількістю релокованих студентів, (за даними ДПС ~ 15% від всіх студентів України, які стикаються зі специфічними труднощами)

Артщоденник був розроблений для адаптації та підтримки їх емоційної стійкості

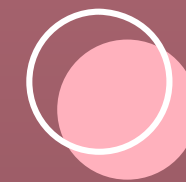
ТРУДНОЩІ З ЯКИМИ ЗТИКАЮТЬСЯ РЕЛОКОВАНІ СТУДЕНТИ



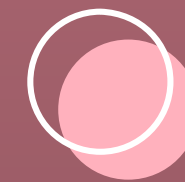
Емоційний стрес



Мовний бар'єр



Фінансові труднощі



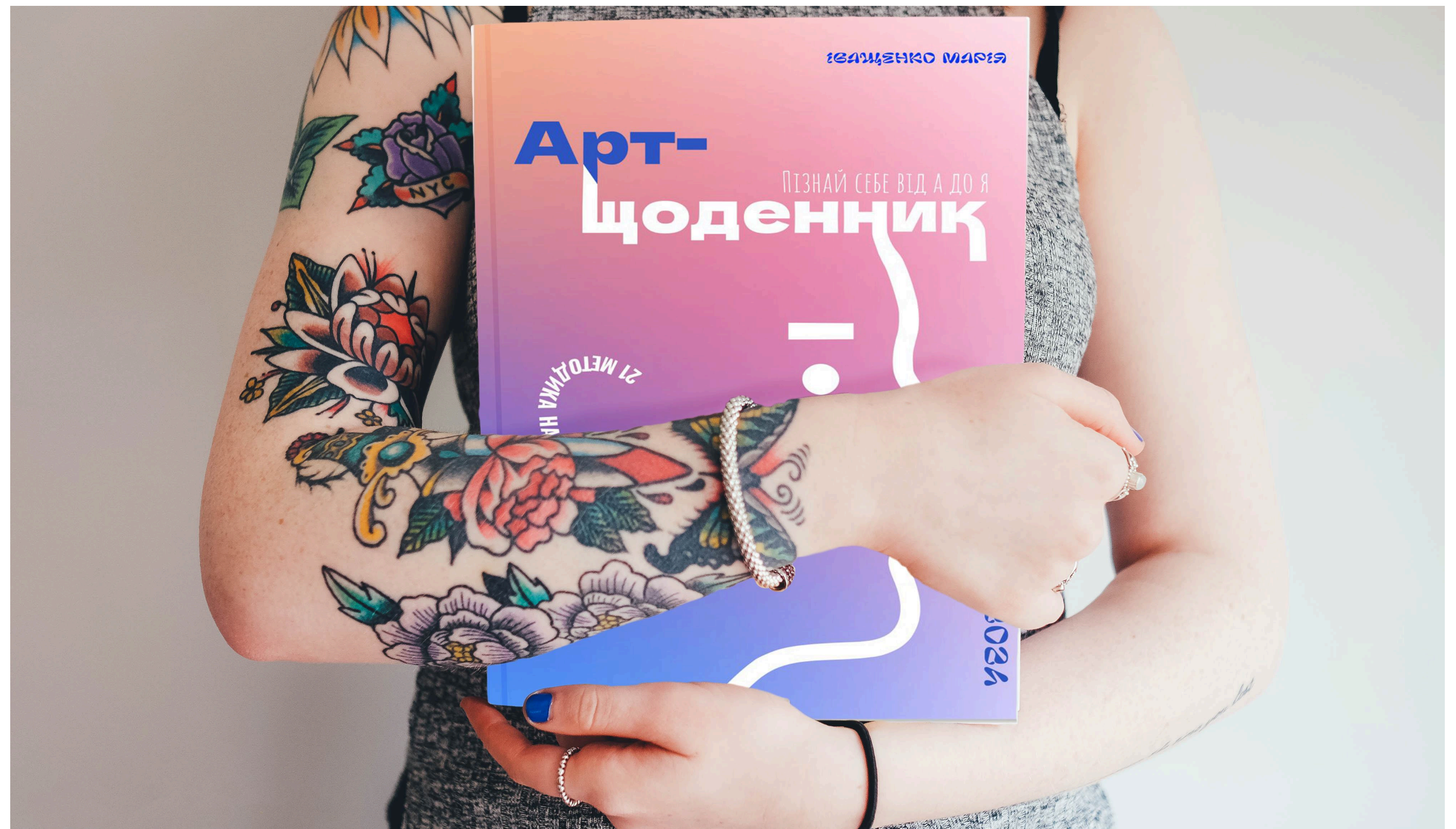
Проблеми з адаптацією

ПОНЯТТЯ “АРТЩОДЕННИК”

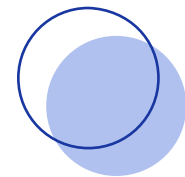
— це унікальний інструмент самовираження, що поєднує текст, візуальне мистецтво та творчі методи для рефлексії й дослідження внутрішнього світу.

ФУНКЦІЇ АРТЩОДЕННИКА

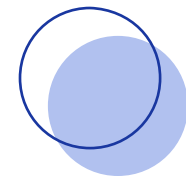
1. Творче самовираження
2. Терапевтична функція
3. Саморозуміння та рефлексія
4. Розвиток творчих навичок
5. Створення спільноти та взаємодія
6. Збереження спогадів



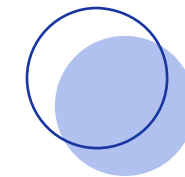
СТВОРЕННЯ АРТЩОДЕННИКА



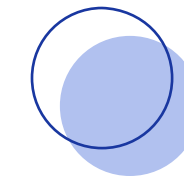
Тести для
порівняння результату



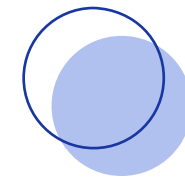
21 Арттерапевтична
методика



Простір для
творчості



Пастельні
кольори



Формат А4



ПРИКЛАДИ МЕТОДИК. ТИЖДЕНЬ 1

03 / Заземлення

Часом через стрес і повсякденні навантаження ми втрачаємо зв'язок із собою та своїм тілом. Відчуття "де я зараз", чи то "я стомився", чи то "я голодний" або просто потреба в спокої — ці важливі сигнали можуть залишитися непоміченими в щоденній рутині, хоча ця увага є важливою частиною турботи про себе. Наше тіло — це наша опора і саме тому, дуже важливо його чути.

Я пропоную тобі вправу для усвідомлення кордонів свого тіла та відчуття опори. Якщо тобі так комфортніше, можеш вмикнути собі приємну музику без слів.

Сядь зручно на стілець або диван і відчуй, як тебе підтримує поверхня під тобою. Відчуй ноги, поставлені на підлогу, і відчуй її твердість. Поклади руки на коліна або опусти вниз і прислухайся, як тіло підтримує їх. Виконуй 2 хвилини.

Стань перед дзеркалом у повний зріст, боком, або просто посеред кімнати, якщо дзеркала немає. Перенеси вагу на п'ятки так, щоб можна було трохи підняти тільки пальці ніг від підлоги. Розправ плечі і постій так декілька секунд. Це — природна вертикаль твого тіла, яка забезпечує опору. А тепер розслабся і стань зручно. Відчув як тебе хитнуло вперед? Ми часто не помічаємо, як сидимо чи стоїмо, особливо коли втомлені або зосереджені.

Відчуй підтримку стіни. Стань близько до стіни, доторкнися до неї спиною, перенеси вагу на п'ятки, але тепер відчуй підтримку стіни позаду. Затримайся так на хвилину, відчуваючи, як вона підтримує твоє тіло, навіть якщо ти сильно відхилишся назад. Дозволь собі відчувти, що тебе тримають. Постій так 2-3 хвилини.

Поки стоїш, роздивись свою кімнату. Почуй звуки, якими оточений цей простір. Помічай які речі, кольори та текстури тебе оточують. Чи є у тебе речі, які ти особливо любила/любив в цій кімнаті? Можливо це рослина на підвіконні чи якась фотографія, чи то улюблений одяг. Проведи руками по цих речах, відчуй їх текстуру та енергію. Чи багато таких речей, які тобі дійсно подобаються? А чи є ті, які дратують? Можливо вже час замінити їх?

Знайди завершення цієї подорожі та зупинись. Зроби кілька великих вдихів та видихів. Розташуйтеся у вашому тілі комфортно. Дай собі можливість відчувти, як твоє тіло насичується силою, відчуттям присутності тут і зараз.

Наостанок, я хочу, аби ти з цієї практики забрав із собою звичку помічати і наповнювати свій простір тими речами, що приносять тобі щире задоволення. Це простір, в якому ти живеш, це твоя фортеця, що захищає та тримає тебе. Подбай про те, аби тобі було комфортно в твоїй кімнаті. Викинь та заміни речі що давно дратують, розстав на полицях сувеніри чи фотографії, але все тільки те, що наповнює тебе. Зроби простір, де ти можеш відпочити та бути собою.

07 / Інструкція до мене

Уяви що ти квітка. Без турботи й належного догляду їй важко розквітнути. Щоб цвісти, тобі потрібна увага й турбота: потрібна саме та кількість води й світла, яка пасує тільки тобі. Дізнайся про свої потреби, щоб піклуватися про себе так, як ти того варта. На жаль ми інколи самі над цим не замислюємося.

У кожного з нас є маленькі пристрасті, які важливо досліджувати, щоб краще пізнати себе. Ця методика допоможе тобі скласти інструкцію до себе – маленький путівник для того, щоб глибше зрозуміти свої вподобання і джерела радості.

Запиши свої бажання у вигляді списку чи образів: опиши свої звички, щоденні ритуали, подарунки або дрібнички, що приносять тобі задоволення. Починай з фрази «Я люблю...».

Це можуть бути звичайні речі, як-от "Я люблю кожного ранку пити каву з молоком й двома ложками цукру", "Я люблю, коли на робочому столі стоїть букет свіжих квітів" чи "Я люблю, коли за вікном йде дощ".

На перший погляд ці речі можуть здаватися незначними, проте в них прихована частинка твого внутрішнього світу. Ця вправа нагадає про важливість цінувати себе та свої прості радощі щодня. І з цього розуміння починається любов до себе.

Якщо ти кожного дня будеш сам дотримуватися своєї інструкції, виконуючи хоча б одну забаганку, та перестанеш очікувати цього від оточуючих, твоє життя зміниться назавжди. Ти маєш любити та турбуватися про себе.

Бо хто як не ти?

ПРИКЛАДИ МЕТОДИК. ТИЖДЕНЬ 2

08 / Каракулі

Вмикни собі приємну музику. Ту, яка підходить під твій стан зараз. І просто почти водити ручкою по паперу, малюючи образ, що виникає в голові.

Подумай про ситуації, які непокоять тебе прямо зараз. Згадай конфлікти, ситуації, де ти не можеш знайти рішення, ті відкладені у довгий ящик справи, всі ті речі, які зараз доставляють дискомфорт, турбують чи засмучують. Тепер заплющ очі й спробуй відчутти які емоції викликають у тебе ці справи. Може тривогу, сум, ти злишся чи хвилюєшся?

Згадай конфлікти, ситуації, де ти не можеш знайти рішення,

Спочатку я пропоную тобі налагодити свій емоційний стан. Візьми звичайний аркуш паперу та подумки занурившись в свої емоції, намалюй щось. Будь який образ, фігуру чи просто каракулю. Спробуй вилити свої почуття у цей малюнок. Нехай це займе не більше 3 хвилин. Подивись на своє творіння, вийшло?

А тепер подумай про можливе вирішення цього конфлікту чи ситуації. Уяви як би ти будеш почуватися, коли все буде вирішено. Тепер спробуй зобразити перший образ по-іншому. Можливо, більш зглажено, без гострих кутів. Нехай, якщо це каракуля, вона буде плавна та чітка.

А тепер знищи свій перший малюнок у зручний для тебе спосіб. Порви, викинь, продирявь ручкою чи спали його. Нехай ці негативні емоції будуть зпотрошені, як цей листок. Дай своїм почуттям вивільнитися.

Спробуй написати покроковий план вирішення. Запиши до найменших кроків все, що ти можеш зробити, аби поставити галочку "вирішено" навпроти.

Але поки важливі справи не вирішені, вони будуть кожного дня забирати твою енергію. Саме тому, важливо прийняти початковий стан, це перший крок вирішення. Притримуватися цього плану чи зробити по-іншому, вирішувати тобі. Головне звільнити свою голову від цього, аби відчутти полегшення.

Я вірю що існує рішення будь-якого питання, навіть якщо воно дуже складне чи болуче. І ти обов'язково з ним впорасься. Я в це вірю.

12 / Фраза

Згадай й запиши фразу, яка тебе мотивує, підбадьорює або додає сил у складні моменти. Це можуть бути слова, які колись сказав тобі хтось важливий, рядок з улюбленої книги чи фільму або ж просто вислів, що запам'ятався.

Де ти її почув чи хто тобі її сказав?

Подумай, який сенс закладаєш у ці слова саме ти. Чому вони стали твоєю особистою підтримкою? Опиши, як ти їх сприймаєш або чому вони дають тобі сили.

Зверни увагу на свої відчуття, як реагує твоє тіло, коли вимовляєш цю фразу. Які емоції вона викликає? Чи відчуваєш спокій, натхнення або впевненість?

Намалюй образ, що виникає в твоїй уяві, коли ти промовляєш цю фразу. Це може бути щось абстрактне або конкретне — наприклад, світлий промінь, що веде тебе вперед, чи улюблене місце, де почувася в безпеці.

Ти завжди можеш подумки повертатися до цієї фрази у складні часи. Пам'ятай: навіть після найпохмурішого дня з сильним дощем обов'язково вийде веселка.

ПРИКЛАДИ МЕТОДИК. ТИЖДЕНЬ 3

18 / Інсталяція почуттів

Озирнись навколо себе. Обери 5–9 предметів, які завжди поруч із тобою: у твоїй сумці, кишенях або на тобі, наприклад, прикраси чи аксесуари. Це ті речі, що найкраще відображають твою особистість або внутрішній стан.

Розклади ці предмети на аркуші А4 так, ніби створюєш мистецьку інсталяцію. Дай волю своїй фантазії — розмісти їх так, як тобі подобається.

- Постав собі кілька запитань, щоб глибше зануритися в сенс цієї інсталяції:
- Які ролі або частини мене представлені цими речами? Можливо, ти друг, студент, творча людина чи хтось інший.
 - Що кожен предмет говорить про тебе?
 - Які з твоїх ролей зараз потребують підтримки, а які — відчують силу?
 - Що ти можеш додати або змінити в інсталяції, щоб підтримати всі свої ролі та дати їм ресурс і стійкість?
 - Який предмет або роль у цій інсталяції може стати для тебе символом підтримки від твого роду?
 - Через який предмет або роль ти можеш відчути підтримку від Всесвіту чи вищої сили?
 - Як у цій інсталяції відображається твоя головна цінність, навколо якої формується твоя особистість?

Виділи собі на це 10-15 хвилин і після того, як поміркуєш, я пропоную тобі замалювати образи, або думки що виникли.

19 / Маяк

Заплющ очі та подумай про час, у якому ми живемо. Війна торкнулася кожного з нас і принесла багато випробувань. Вона змінила життя мільйонів, позбавила багатьох домівок, близьких, безтурботного дитинства. Скоріш за все ці образи викликають у тобі хвилю емоцій. Це нормально – співпереживати, відчувати сум і біль за інших. Але зараз зроби крок назад, подивися на все це зі сторони. Постарайся побачити ці переживання як факти – частину складного світу, в якому ми живемо.

Пригадай, як багато ти зробив за цей час. Згадай повідомлення підтримки, які ти писав друзям, години, проведені в молитвах чи роздумах, матеріальну допомогу, яку ти надавав тим, хто цього потребував. Подумай про час, який ти віддавав на волонтерство, на підтримку, на допомогу іншим.

Уяви, як у твоєму серці з'являється світло, немов маяк, що поступово розгоряється, несучи тепло та підтримку. Якщо всередині звучить голос сумніву, що ти робиш незначні речі, глибоко вдихни, видихни й скажи йому: «Мене достатньо. Я роблю все, що можу». Є інші, такі самі маяки, які своїм світлом також допомагають людям. Це неймовірна армія світла. Ти не один. Кожен із нас – частинка цієї спільноти. Ми підтримуємо одне одного: коли один маяк слабшає, інші світять яскравіше, поки він відновлює сили.

Повторюй собі: «Мене достатньо. Я роблю свою частину. Нас багато, і ми разом сильні». Ти – частина цього світла, яке змінює світ на краще.

Виділи собі 15 хвилин на малювання та візьми зручні матеріали для творчості.

А тепер спробуй зобразити такий маяк, який світить у темряві сумнівів.

Нехай це світло підтримує тебе та нагадує, що ти не один і робиш дуже важливу справу, допомагаючи іншим.

ТЕСТУВАННЯ АРТЩОДЕННИКА

Для початку

Я пропоную тобі пройти невеличке опитування, яке допоможе відстежити зміни у власному стані до та після використання цього артщоденника. Це займе лише 5 хвилин. Не затримуйся на кожному питанні довше однієї хвилини.

Ця методика, розроблена психологом Едвардом Дінером в 1985 році, — це простий та ефективний інструмент, що вимірює загальне задоволення людини своїм життям.

Проходь опитування в спокійному, нейтральному стані. Якщо зараз ти відчуваєш сильні емоції — чи то через приємну подію, чи навпаки, через щось неприємне, краще відкласти опитування на інший момент. Відповідай, зважаючи на свій загальний стан за останні два тижні. Будь чесним із самим собою та обводь варіанти, які найбільш точно відображають твій внутрішній стан.

Коли завершиш, порахуй кількість своїх балів за цією шкалою.

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко відповісти	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден

Шкала задоволеності життям (діапазон: 5-35 балів):

- 31-35 балів: Дуже задоволений
- 26-30 балів: Задоволений
- 21-25 балів: Трохи задоволений
- 20 балів: Нейтральний
- 15-19 балів: Трохи незадоволений
- 10-14 балів: Незадоволений
- 5-9 балів: Дуже незадоволений

Не засмучуйся, якщо результат виявиться неочікуваним. Будь-який отриманий результат вірний для твого стану зараз. Навіть якщо за опитувальником він виявиться не таким, як ти уявляв. Оцінивши свій стан, ти вже розпочав роботу над покращенням свого життя. І ти вже можеш похвалити себе за це.

Я вдячна тобі за чесність. Насамперед з самим собою.

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Важко відповісти
- Швидше згоден
- Згоден
- Цілком згоден

2. Умови мого життя чудові.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Важко відповісти
- Швидше згоден
- Згоден
- Цілком згоден

3. Я задоволений життям.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Важко відповісти
- Швидше згоден
- Згоден
- Цілком згоден

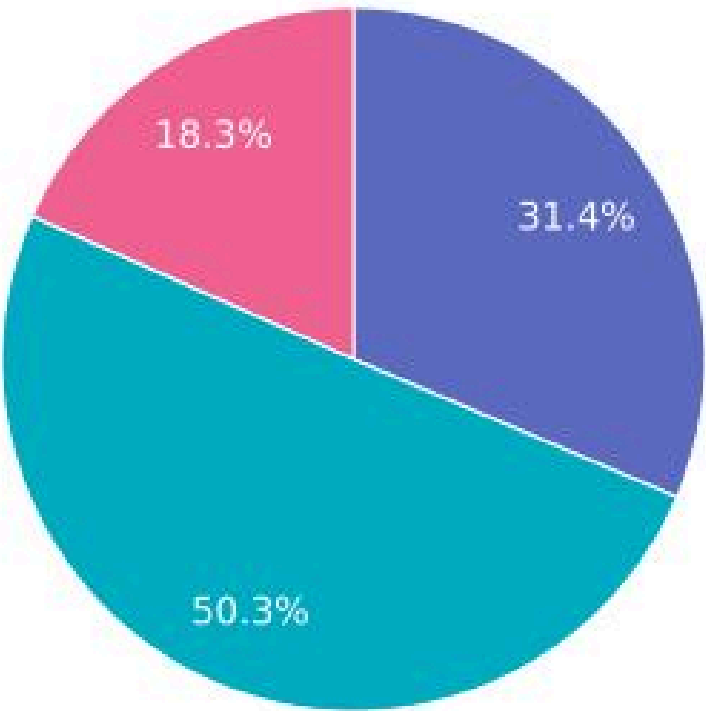
4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Важко відповісти
- Швидше згоден
- Згоден
- Цілком згоден

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

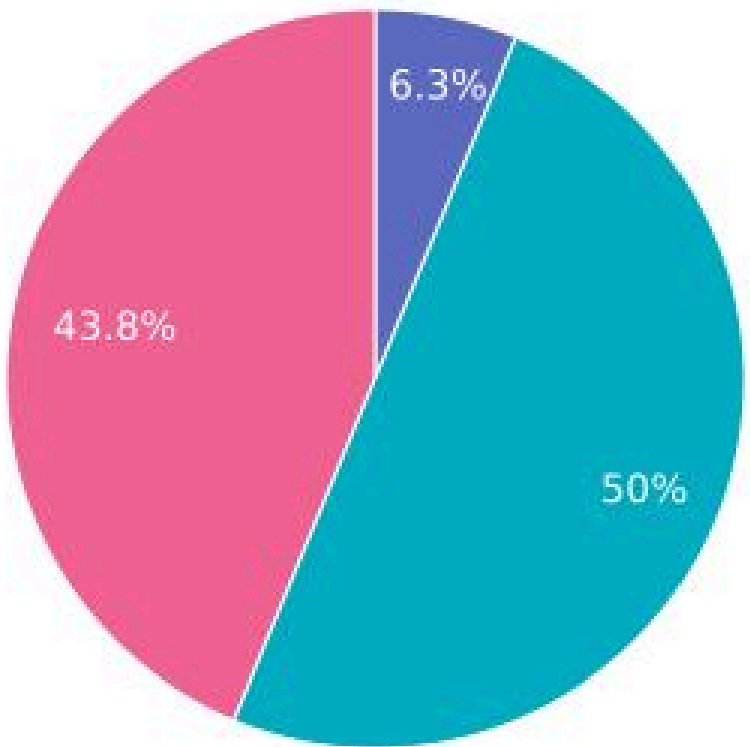
- Цілком не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Важко відповісти
- Швидше згоден
- Згоден
- Цілком згоден

ДО



- Низький рівень
- Середній рівень
- Високий рівень

ПІСЛЯ



- Низький рівень
- Середній рівень
- Високий рівень

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ 1

01 / «Як ти зараз?»

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

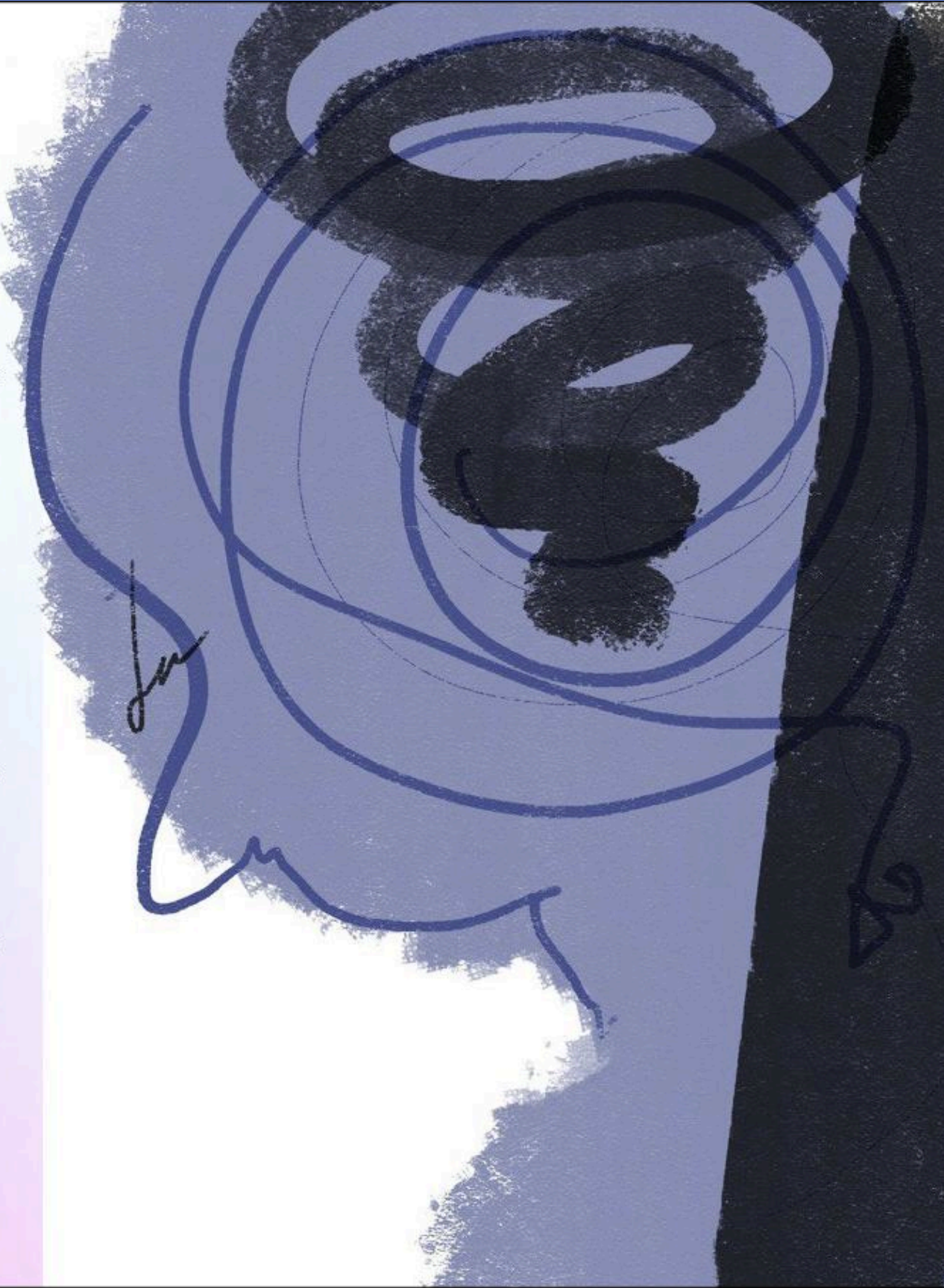
Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?

Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які? Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?

Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?

Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



01 / «Як ти зараз?»

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

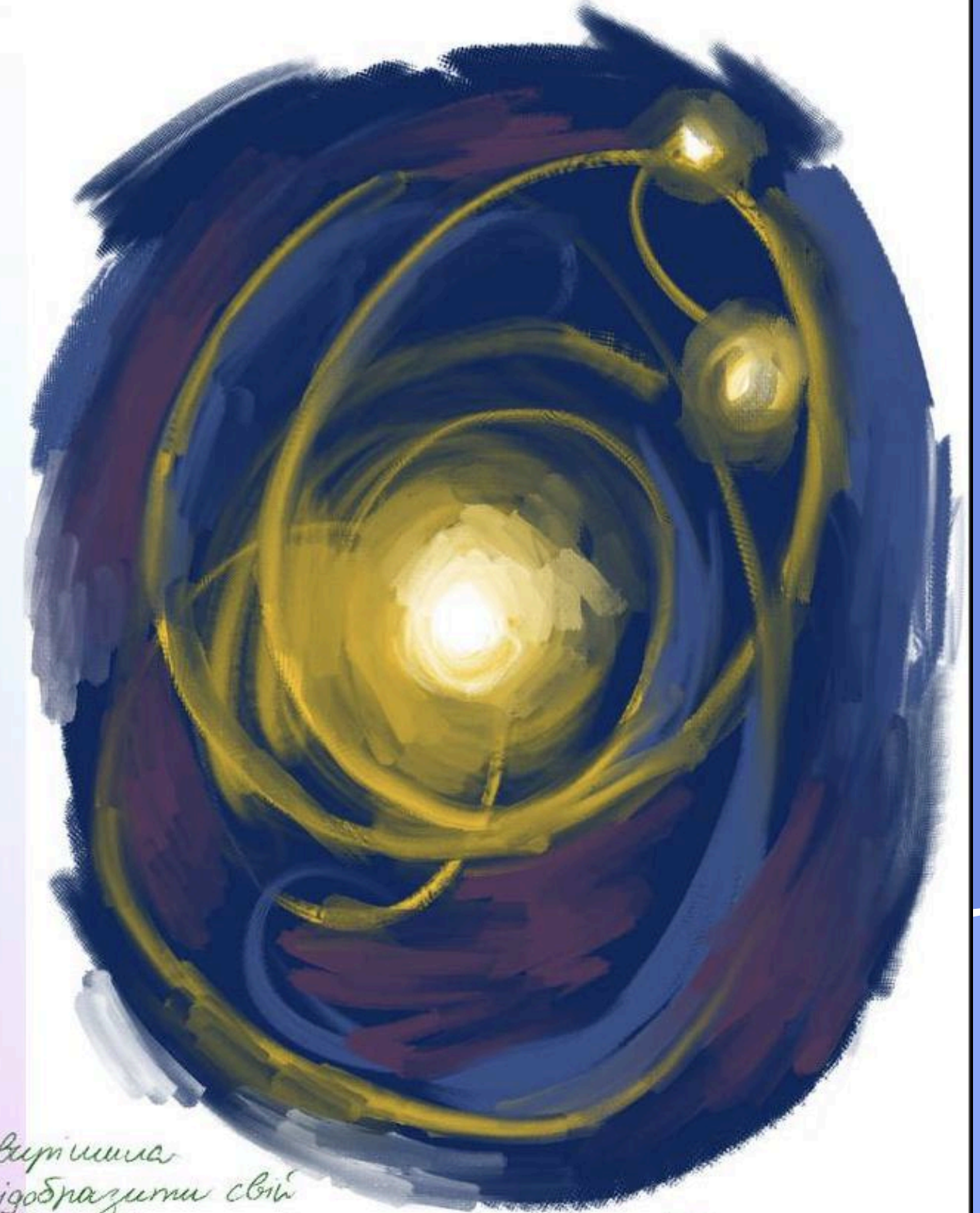
Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?

Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які? Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?

Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?

Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?

я дуже довго обирала кольори. Я обрала синій, голубий, відтінки фіолетового та теплий жовтий. Я довго намагалася зрозуміти які кольори підійдуть, але вирішила спробувати обрати інтуїтивно. Думало мені вдалося відобразити свій стан. Мій наступний став трохи кращим. Я тоді відчувала надію на ліпше майбутнє.



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ 1

01 / Як ти зараз?

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?

Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які? Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?

Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?

Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



01 / Як ти зараз?

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

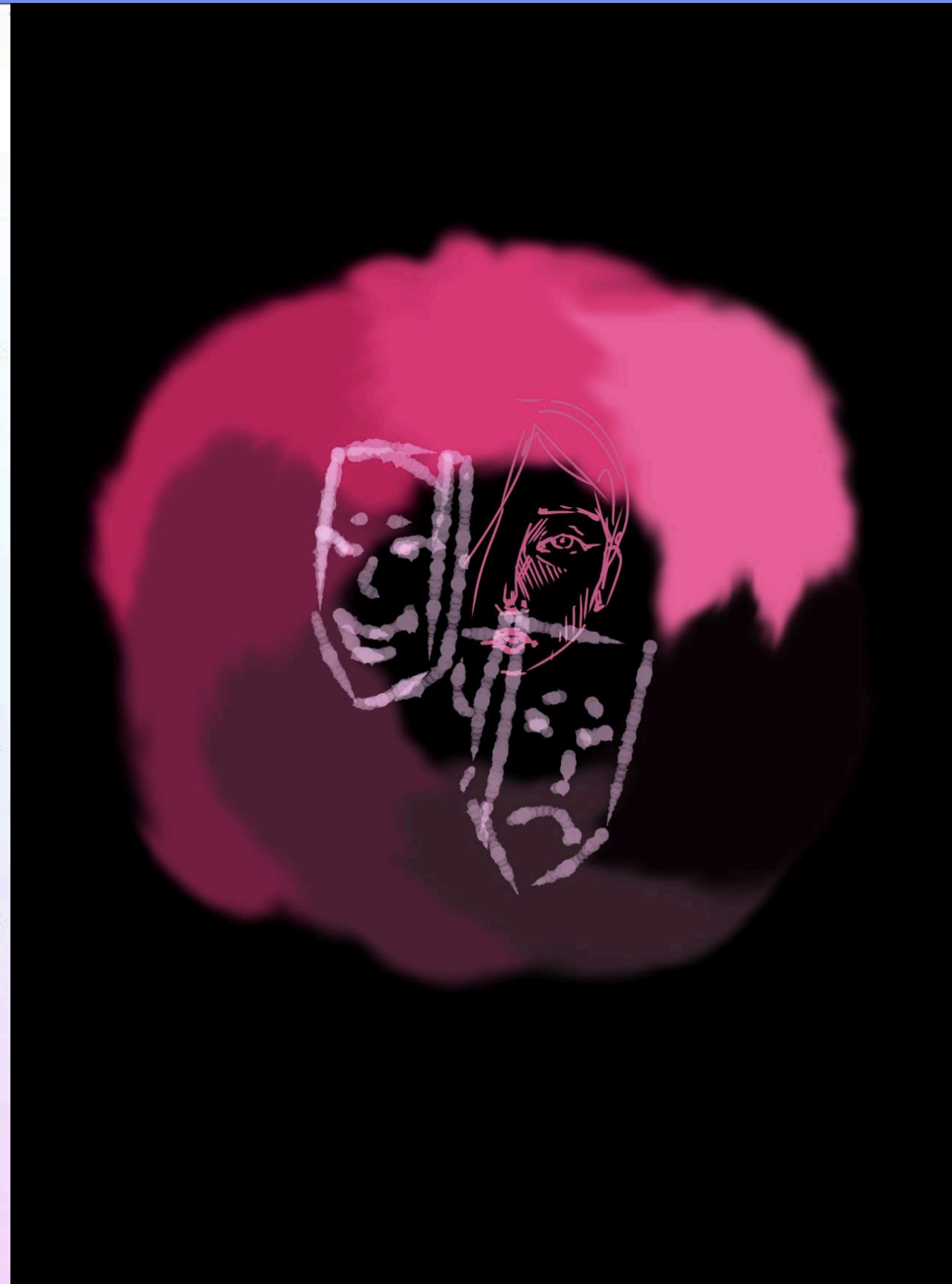
Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?

Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які? Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?

Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?

Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ 21

21 / «Як ти зараз?»

Наостанок я хочу, щоб ти згадав свій довгий шлях у 21 день, що ти пройшов, аби відкрити нові сторони себе. Цілих 3 тижні цікавої подорожі сповненої нових відчуттів, фактів, емоцій та підтримки. Я хочу аби ти сьогодні повернувся подумки до свого стану до проходження цих методик, і спробував згадати яким ти був тоді. А після цього спробуй відчутти, який ти зараз і знову намалювати свій стан.

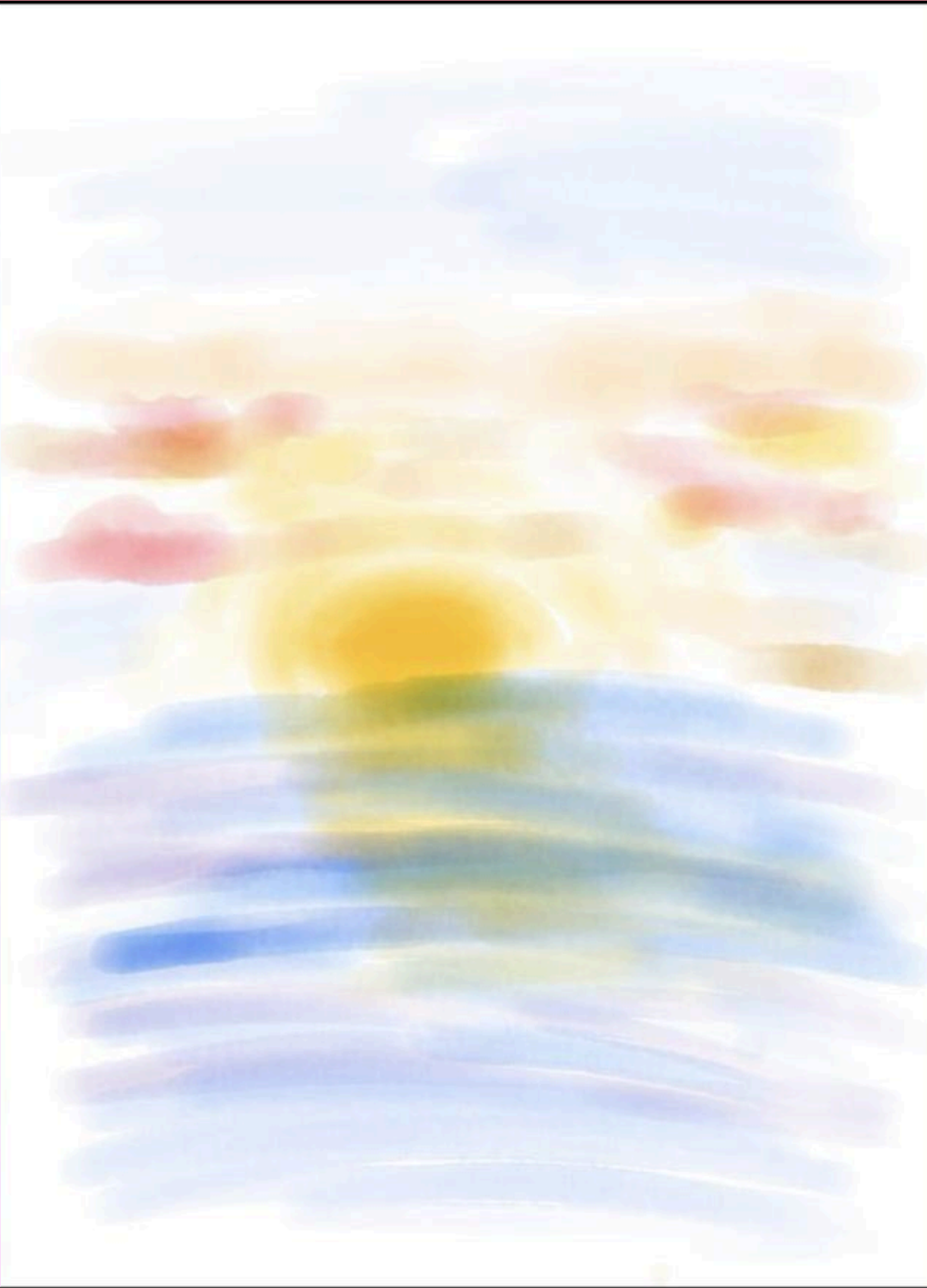
Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй улюблені матеріали для малювання. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і намалюй свій стан тут і зараз.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які? Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



21 / «Як ти зараз?»

Дякую за тест!
Можливо виїшов такий малюнок, через те що, недавно я подивилась деякий мульт-сріас, і підсвідомо виїшла така абстракція
Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

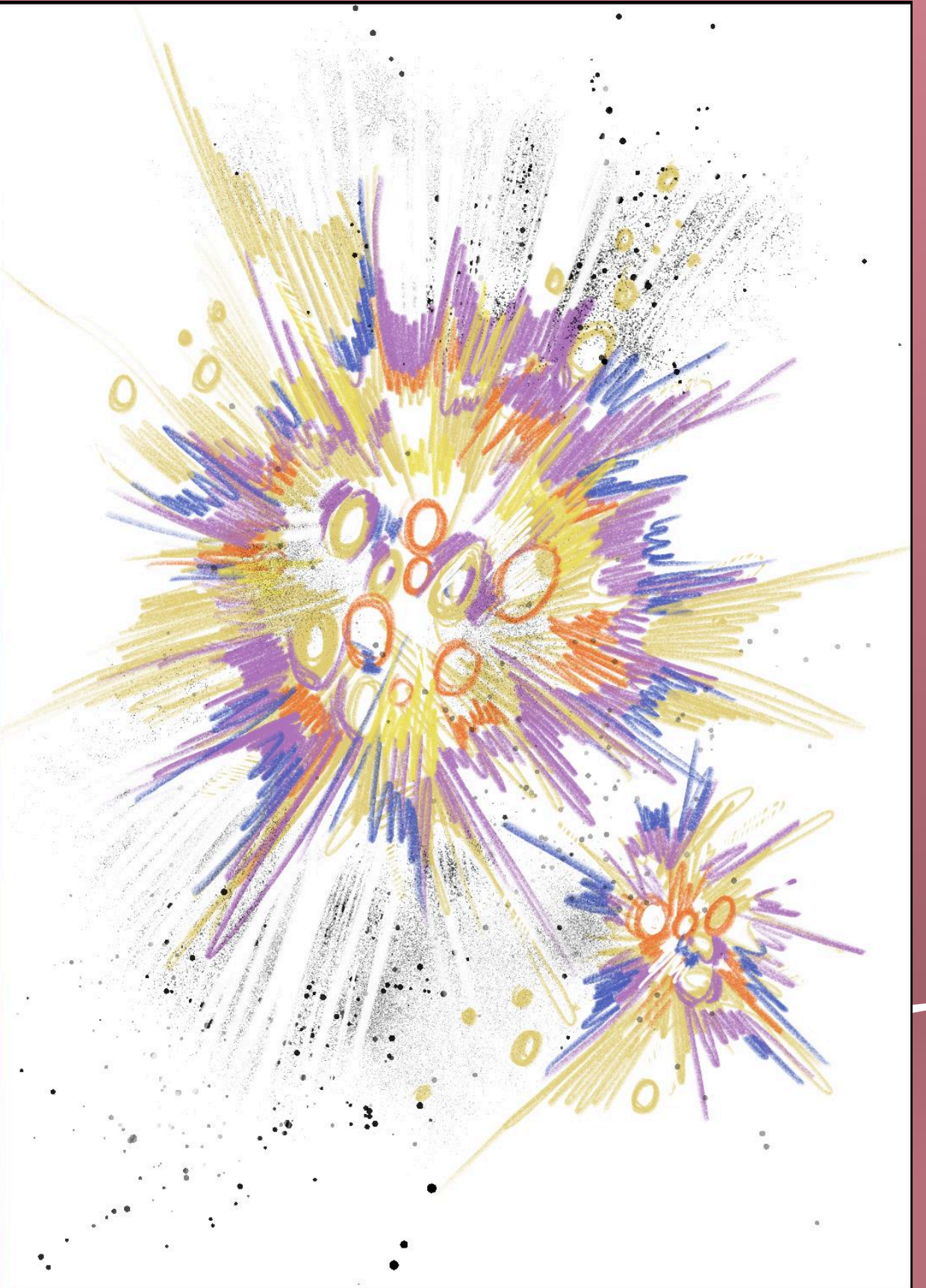
Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які? Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?

Мені сподобалось малювати, спочатку неохоче бдно починали, проте ми почала не хотілось зупинятись і хотілось постійно додавати більше деталей.



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ 21

21 / «Як ти зараз?»

Наостанок я хочу, щоб ти згадав свій довгий шлях у 21 день, що ти пройшов, аби відкрити нові сторони себе. Цілих 3 тижні цікавої подорожі сповненої нових відчуттів, фактів, емоцій та підтримки. Я хочу аби ти сьогодні повернувся подумки до свого стану до проходження цих методик, і спробував згадати яким ти був тоді. А після цього спробуй відчутти, який ти зараз і знову намалювати свій стан.

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй улюблені матеріали для малювання. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і намалюй свій стан тут і зараз.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?

Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які? Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?

Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?

Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



1. Мені дуже подобається мій малюнок
2. Труднощів при створенні не було
3. Жовтий- тепло душі, блакитний - спокій
4. Так вдалося
5. Хочеться поплакати. Бо так все добре що не хочеться це втрачати

21 / «Як ти зараз?»

Наостанок я хочу, щоб ти згадав свій довгий шлях у 21 день, що ти пройшов, аби відкрити нові сторони себе. Цілих 3 тижні цікавої подорожі сповненої нових відчуттів, фактів, емоцій та підтримки. Я хочу аби ти сьогодні повернувся подумки до свого стану до проходження цих методик, і спробував згадати яким ти був тоді. А після цього спробуй відчутти, який ти зараз і знову намалювати свій стан.

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй улюблені матеріали для малювання. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і намалюй свій стан тут і зараз.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

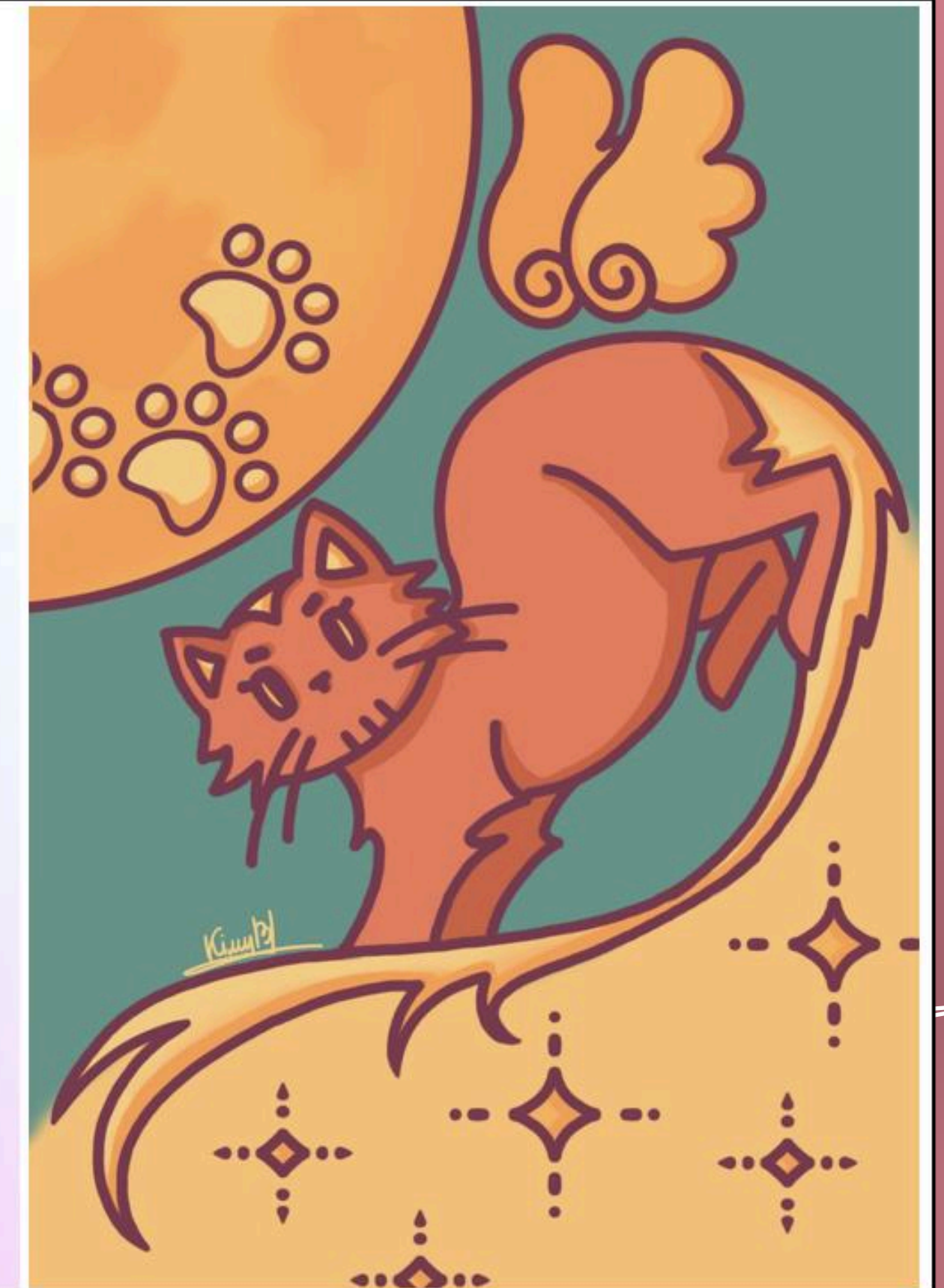
Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

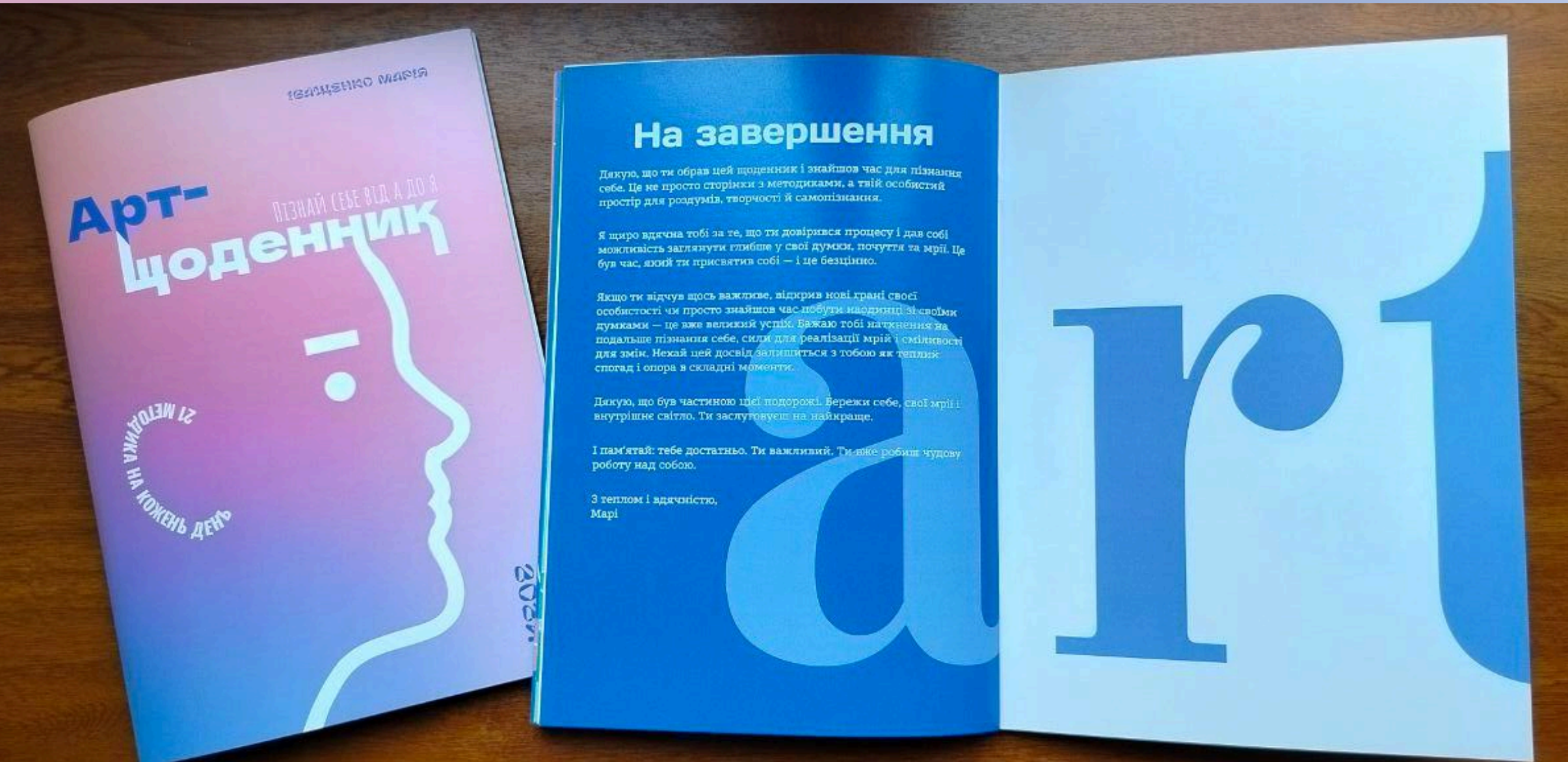
Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?

Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які? Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?

Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?

Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?





Дякую за увагу!