



# ART-THERAPY

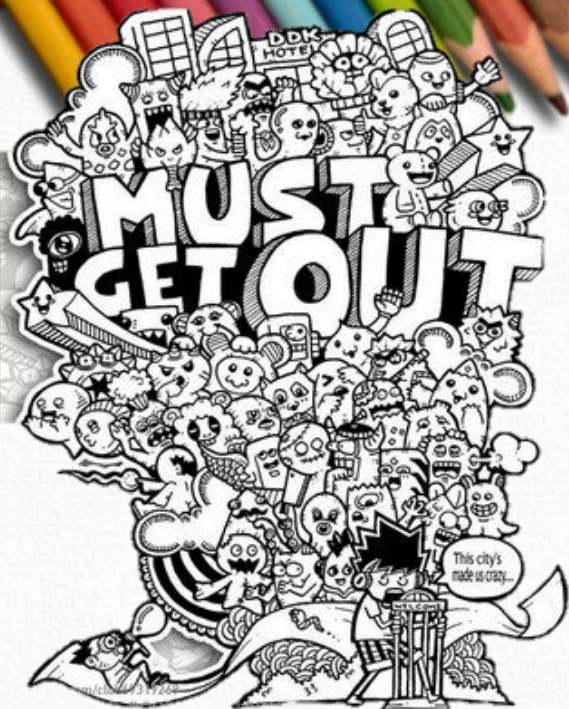
*Дудлинг.*

*Зентангл.*

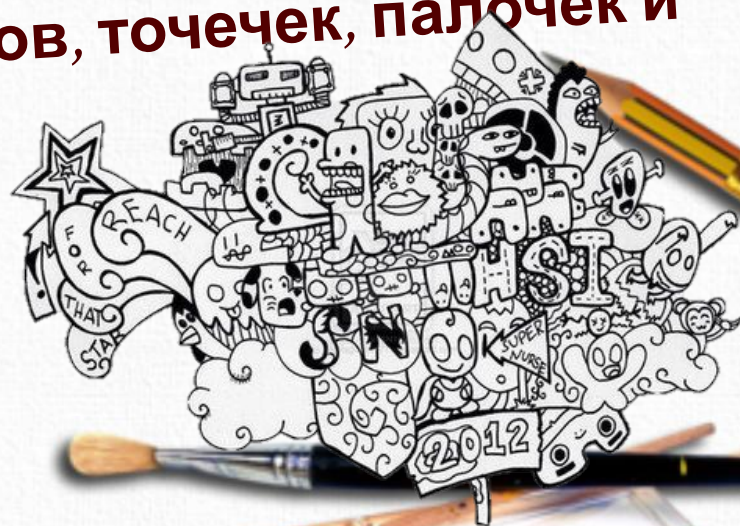
*Работу выполнил:*




*Ученик 7 «В» класса СОШ №1*

*Зайцев Андрей Александрович*



- 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.
- 
- 

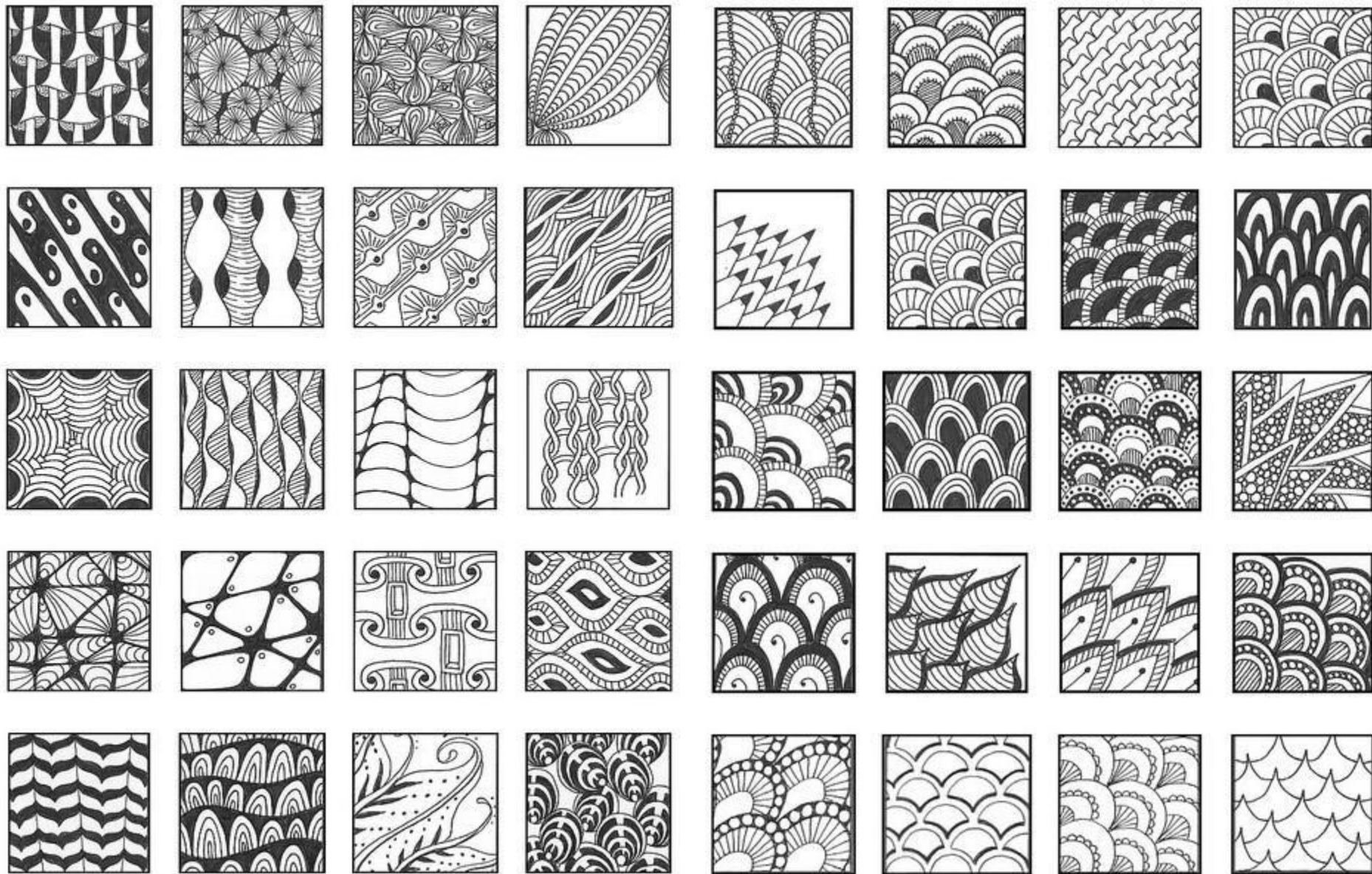


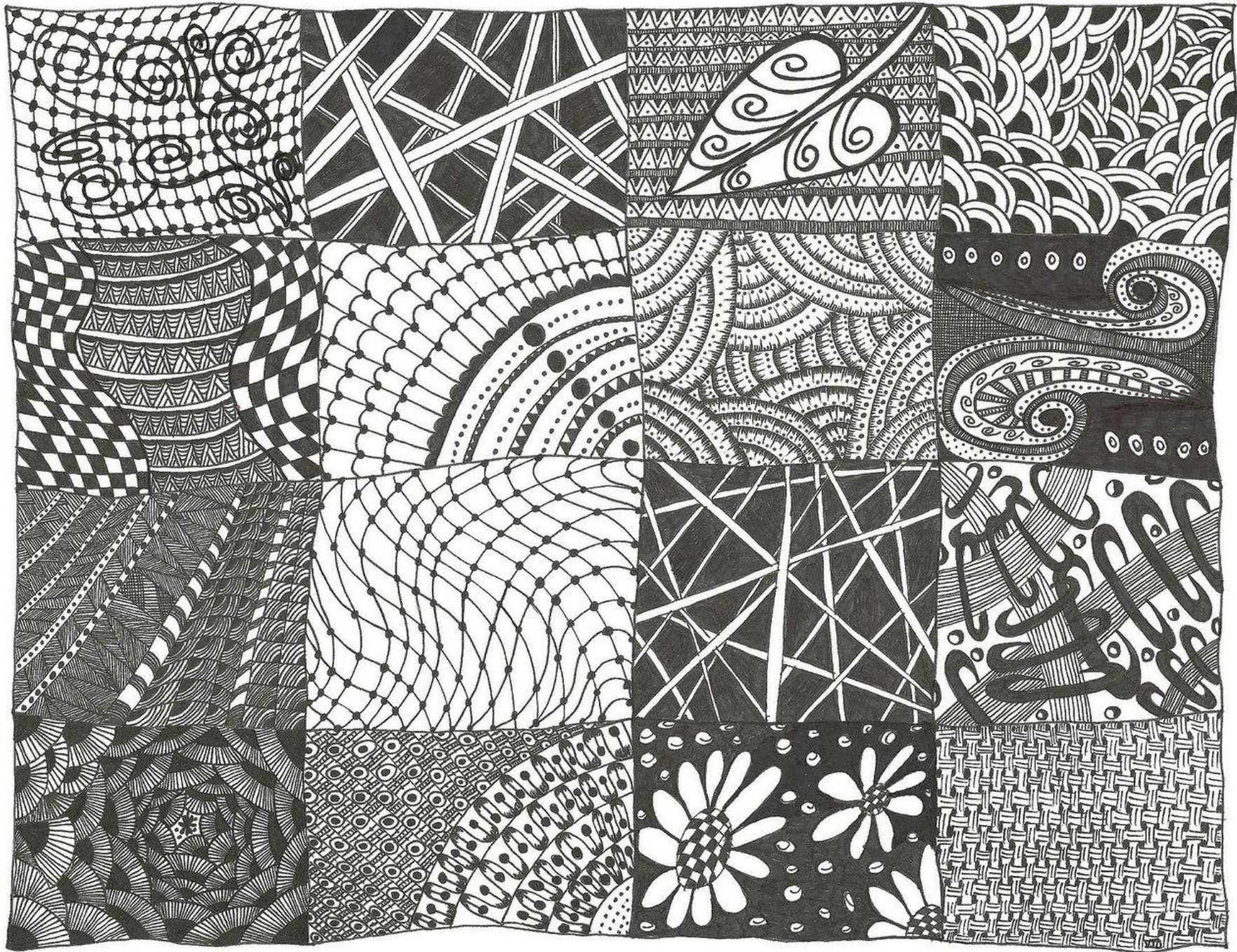
Любые бессознательные закорючки,  
названные на полях тетради во  
время лекции или урока, будут  
судьями.



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

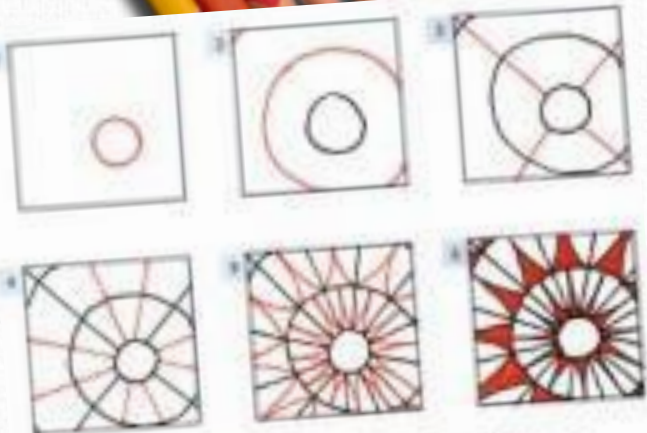






Зентангл — это искусство рисования по правилам:



- на квадратах бумаги со стороной  $9 \times 9$  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:



# Свои работы





Спасибо за внимание