

Lea Devčić Conjar, mag. psih., Gestalt psihoterapeutkinja
Nikolina Manojlović Vračar, mag. art., univ. spec. art. therap.

ASK Lines, Colours & Shapes

Radni listovi za likovno-psihoterapijski rad,
samo-regulaciju i senzoričko promišljanje



SVAKI MATERIJAL MOŽE POSTATI SREDSTVO ZA IZRAŽAVANJE

Tijekom kreativnog rada i izražavanja doživljavamo različite misli, osjećaje i senzacije koje mogu pružiti važne uvide.

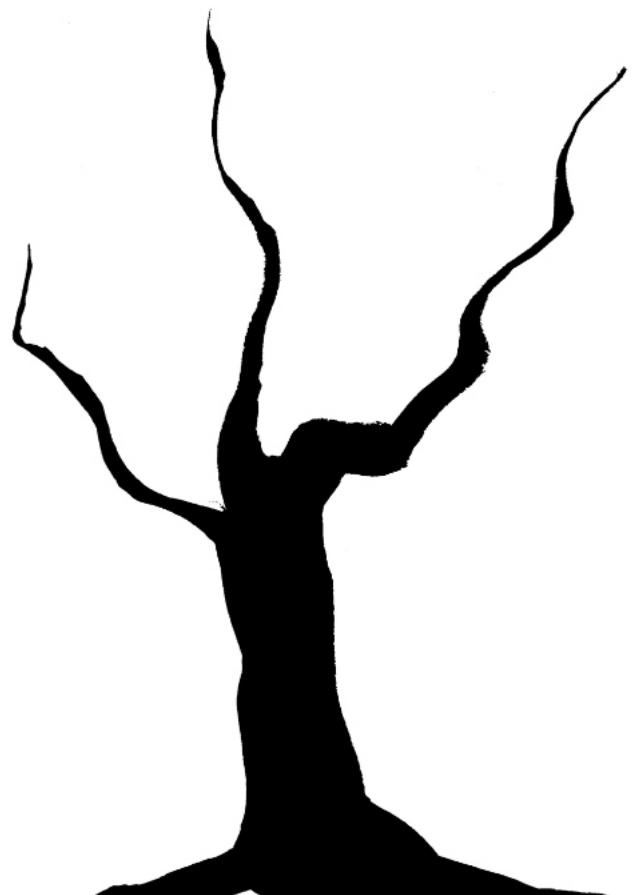
Nadovezivanje vlastitim riječima na sljedeće izjave može vam pomoći u boljem prepoznavanju onoga što vam godi, što vas čudi, rastužuje, izazva uznemirenost i frustraciju ili pak umiruje i potiče osjećaje zahvalnosti, nade i nadahnuća.

NEKI UOBIČAJENI MATERIJALI

- OLOVKE i BOJICE
- FLOMASTERI
- VODENE BOJICE
- TEMPERE
- PASTELE
- CRTAĆI UGLJEN
- TUŠ
- KOLAŽ PAPIR
- ŠKARE i LJEPILO
- RAVNALO i ŠESTAR
- STARI ČASOPISI
- VATA
- TKANINE i KONAC
- ŠPAGA

MOJE IDEJE ZA MATERIJALE

-
-
-
-
-
-



MOJ DNEVNIK KREATIVNOG PROCESA

Tijekom kreativnog rada i izražavanja doživljavamo različite misli, osjećaje i senzacije koje mogu pružiti važne uvide.

Nadovezivanje vlastitim riječima na sljedeće izjave može vam pomoći u boljem prepoznavanju onoga što vam godi, što vas čudi, rastužuje, izaziva uznemirenost i frustraciju ili pak umiruje i potiče osjećaje zahvalnosti, nade i nadahnuća.

DATUM: _____

RAD: _____

Trebalo mi je...

Nedostajalo mi je...

Iznenadilo me...

Uživao/la sam u...

Zabavljalo me...

Bilo mi je uzbudljivo...

Drugi osjećaji koji su mi se javili su...

Mislio/la sam na...

Zaboravio/la sam...

Pitao/la sam se...

Poželio/poželjela sam...

Likovni materijali i pribor koji sam koristio/la sviđa mi se zbog...

Likovni materijali i pribor koji sam koristio/la ne sviđa mi se zbog...

Iz ovog rada naučio/la sam...

KAD BI MOJ CRTEŽ PRIČAO...

Dopunjavanje ovih izjava može vam pomoći da dublje istražite kreativni proces, prepoznate vlastite potrebe i steknete uvid u promjene koje su se dogodile sad kad je crtež gotov. Kroz imenovanje, prepoznavanje i prilagodbu elemenata u radu, produbljujete svijest o vlastitim iskustvima te razvijate vještine samoizražavanja i emocionalne samoregulacije. Svjesno promatranje vlastitog stvaralaštva omogućuje vam da bolje razumijete unutarnji doživljaj i osvijestite emocionalne reakcije.

Kad bih svom radu dao/la naslov, on bi glasio...

Ovaj crtež otvara mi mogućnost da istražim...

Sad kad pogledam ovaj crtež, zadovoljan/na sam s...

Osjećam da bi ovaj crtež bio potpuniji kad bih dodao/la...

U mom radu je višak...

Kad bih mu dodao/la teksturu, koristio/la bih...

Na kraju rada, ovaj crtež želim... jer...

Moja potreba na početku crtanja je bila... a sad je...

AMBIJENTALI CRTEŽI

Dopunjavanje sljedećih izjava vlastitim riječima može vam pomoći u prepoznavanju, imenovanju i samoregulaciji emocija, osvještavanju vlastitih potreba te smanjenju stresa. Kroz prepoznavanje atmosfere, boja, mirisa i dojmova koje crtež u vama budi, možete dublje uroniti u unutarne iskustvo. Svjesno promatranje procesa stvaranja i verbalizacija tog iskustva jačaju osjećaj kontrole, potiču samopouzdanje i mogu vam pružiti dublje uvide o sebi.

Atmosfera ovog crteža je...

Ovaj crtež u meni budi sjećanje na...

Boje na ovom crtežu u meni izazivaju osjećaj...

Ovo me podsjeća na mjesto gdje sam se osjećao/la...

Kad bih mogao/la kročiti u ovaj crtež, osjetio/la bih...

Vidim detalj koji me podsjeća na davni trenutak kad...

Ovaj prizor kao da nosi miris... koji me podsjeća na...

Da ovaj crtež ima okus, bio bi poput...

Tijekom rada na crtežu primijetio/la sam da vrijeme drugačije teče i to na način...

Kad bih dodao/la još jedan element, bio bi to...

U procesu stvaranja primijetio/la sam...

ASOCIJATIVNI CRTEŽI

Dopunjavanje sljedećih izjava vlastitim riječima može vam pomoći u prepoznavanju, imenovanju i samoregulaciji emocija, osvještavanju vlastitih potreba te smanjenju stresa. Kroz prepoznavanje atmosfere, boja, mirisa i dojmova koje crtež u vama budi, možete dublje uroniti u unutarne iskustvo. Svjesno promatranje procesa stvaranja i verbalizacija tog iskustva jačaju osjećaj kontrole, potiču samopouzdanje i mogu vam pružiti dublje uvide o sebi.

Asocijacije koje mi ovaj crtež budi su...

Ovaj crtež budi u meni sjećanje na...

Dok sam se radio/la na ovom crtežu, osjećao/la sam...

Linije i oblici na crtežu podsjećaju me na...

Boje koje biram odražavaju...

Dok sam se izražavao/la na ovaj način, u tijelu sam osjećao/la...

Radeći na ovom crtežu, ugodu mi je stvaralo...

Primijetio/la sam da osjećam nelagodu pri...

Tijekom rada na crtežu primijetio/la sam da vrijeme drugačije teče i to na način...

Imam potrebu nadodati...

Kad bih odlučio/la dodati još jedan element, to bi bio...

U procesu stvaranja primijetio/la sam...

APSTRAKTNO-SENZORIČKI CRTEŽI

Dopunjavanje sljedećih izjava vlastitim riječima može vam pomoći u prepoznavanju, imenovanju i samoregulaciji emocija, osvještavanju vlastitih potreba te smanjenju stresa. Kroz prepoznavanje atmosfere, boja, mirisa i dojmova koje crtež u vama budi, možete dublje uroniti u unutarne iskustvo. Svjesno promatranje procesa stvaranja i verbalizacija tog iskustva jačaju osjećaj kontrole, potiču samopouzdanje i mogu vam pružiti dublje uvide o sebi.

Ovaj crtež u meni budi osjećaj...

Moje tijelo reagira na ovaj crtež tako da...

Ovom crtežu privuklo me...

Oblici i linije podsjećaju me na...

Moj pritisak na papir bio je...

Boje i teksture koje bih dodao/la da promijenim intenzitet iskustva...

Kad zatvorim oči, zamišljam da dodirujem površinu koja je...

Ovaj vizualni doživljaj povezujem sa zvukom/mirisom/okusom...

Tijekom rada na crtežu primijetio/la sam da vrijeme drugačije teče i to na način...

Kad bih odlučio/la dodati još jedan element, to bi bio...

Bilo mi je previše... a premalo...

U procesu stvaranja primijetio/la sam...