



ASK Lines, Colours & Shapes

Likovno-psihoterapijski radni priručnik

ASK Lines, Colours & Shapes

Likovno-psihoterapijski radni priručnik



Zagreb, 2025.

Impressum

Nakladnik:

Udruga za autizam i ostale neurodivergentnosti, samozastupanje i kulturu različitosti ASK

Autorice radnog priručnika:

Lea Devčić Conjar, mag. psych., Gestalt psihoterapeutkinja

Nikolina Manojlović Vračar, mag. art., univ. spec. art. therap.

Kosjenka Petek, dipl. uč. Udruga za autizam ASK

Autorica crteža i monotipija:

Nikolina Manojlović Vračar, mag. art., univ. spec. art. therap.

Grafičko oblikovanje:

Udruga za autizam ASK

Lektura i korektura:

Srebrenka Peregrin



Stavovi izraženi u materijalima ne odražavaju nužno stavove Zaklade ICF te Zaklada ICF ne odgovara za njihov sadržaj.

**Projekt je podržala Zaklada SOLIDARNA
kroz program Kultura u zajednici.**



Značajke pristupačnosti uključene u priručnik su lijevo poravnanje teksta, povećani razmak između pojedinačnih slova i redova.





UVOD

Dobrodošli u prostor istraživanja i izražavanja!

Pred vama se nalazi niz crteža osmišljenih kako bi **potaknuli istraživanje, igru i kreativno izražavanje**. Ovaj materijal nije zadatak, već **prostor u kojem možete otkrivati sebe kroz boje, oblike i linije**. Ne morate ispuniti sve stranice ni slijediti pravila. Slobodno stanite kad osjetite za tim potrebu, preskočite ono što vam ne odgovara i vratite se kad god poželite.

Crteži su oblikovani tako da **potiču različite senzoričke, emocionalne i misaone doživljaje**. Slobodno birajte one koji vas najviše privlače i istražujte ih vlastitim tempom. Izjave koje su priložene uz svaku od tri skupine crteža, mogu vam poslužiti kao vodič za dublje promišljanje, ali ih ne morate slijediti ako ne želite.

Ovdje **nema pritiska ni očekivanja – samo mogućnosti**. Možete bojati izvan linija, dodavati vlastite elemente i/ili koristiti boje koje vam najbolje odgovaraju. Važno je da oslušujete sebe i poštujete svoje granice. Ako osjetite potrebu za dubljim istraživanjem crteža, osjećaja i misli koje su se pojavile u procesu, možete se obratiti terapeutu radi pomoći pri daljnjem radu na sebi.

Materijal je posebno osmišljen za autistične odrasle i druge neurodivergentne osobe, uzimajući u obzir njihov jedinstveni doživljaj svijeta. Mnogi postojeći alati za samopomoć i terapiju ne uzimaju u obzir specifične potrebe ove populacije, poput usmjerenosti na detalje ili fokusiranja na trenutak opažanja prašine u sunčevoj zruci, odblijeska svjetlosti na vodi ili kapljice na listu biljke. **Kako bismo osigurali da ovaj alat zaista odgovara korisnicima, surađivali smo s fokus grupom sastavljenom od autističnih osoba i osoba s ADHD-om**. One su nam dale vrijedne povratne informacije o dizajnu i terapijskim strategijama uključenima u ovaj materijal.

Želja nam je da vas ovi crteži pozovu na senzoričko (samo)istraživanje. Motivi korišteni u njima odabrani su s namjerom da podrže fokus na detalje i pruže smirujući, regulirajući učinak. Stoga ovo nije samo bojanka.

Ovo je vaš prostor, vaše putovanje. Uživajte u svakom koraku!

Lea, Nikolina i Kosjenka

Umjetnost nam omogućuje da se nađemo i izgubimo u isto vrijeme.

■ Thomas Merton

U pristupu ovim crtežima možete koristiti uobičajene materijale poput bojica, olovaka i flomastera, ali neka vas ništa ne sprječava da se poslužite i drugim materijalima koje imate kod kuće. Možda ćete osjetiti potrebu da crtež pretvorite u kolaž, igrajući se ljepilom i dijelovima časopisa ili da unesete boju vinom, vrećicom čaja, kavom ili ružem za usne.

Svaki materijal može postati sredstvo za izražavanje i prenijeti dio vaše priče.

Crtežima možete pristupiti na način koji vam u tom trenutku najviše odgovara – obojiti ih, crtati preko njih, preklapati ih, dodavati nove slojeve, rezati ih, prekrajati, čak ih i uništiti. Možda ćete osjetiti poriv da ih razložite i ponovno sastavite na novi način. Sve su mogućnosti otvorene, jer svaki odabir odražava jedinstven proces istraživanja i izražavanja. Što god učinite, bit će upravo ono što vam u tom trenutku treba.

Na QR kodu preuzmite radne materijale za senzoričko, emotivno i misaono promišljanje koje ćete pronaći na sljedećim stranicima ovog priručnika.



Stvaramo, dakle živimo!

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.

Za vrijeme rada:



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...





An abstract painting featuring bold, expressive brushstrokes in vibrant orange, deep teal, and bright white. The composition is dynamic, with sharp angles and overlapping layers of color. The orange areas are textured and layered, while the teal sections are more solid and saturated. The white areas provide a stark contrast, often appearing as thin, energetic lines or larger, clean patches. The overall effect is one of intense energy and visual complexity.

Ambijentalni

Ambijentalni crteži

Ovi crteži nose priču o prostoru, atmosferi i osjećajima koje određeni ambijent budi u vama. Mogu vas podsjetiti na poznato mjesto, dozvati uspomenu iz djetinjstva ili potaknuti maštanje o novom, zamišljenom prostoru. Dok istražujete oblike i linije, obratite pažnju na to kakve senzacije u vama bude – koje boje dočaravaju, kakvu teksturu zamišljate, kakve mirise ili zvukove povezujete s crtežom?

Pozvani ste doživjeti ove crteže svim osjetilima. Možete ih omirisati, dotaknuti, zamišljati kakav bi im okus bio ili se prepustiti osjećajima koje u vama bude. Dopustite si istraživati vlastitim tempom i na način koji vam najviše odgovara.

Kad bi moj crtež pričao...

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 unutarnje 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...

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...

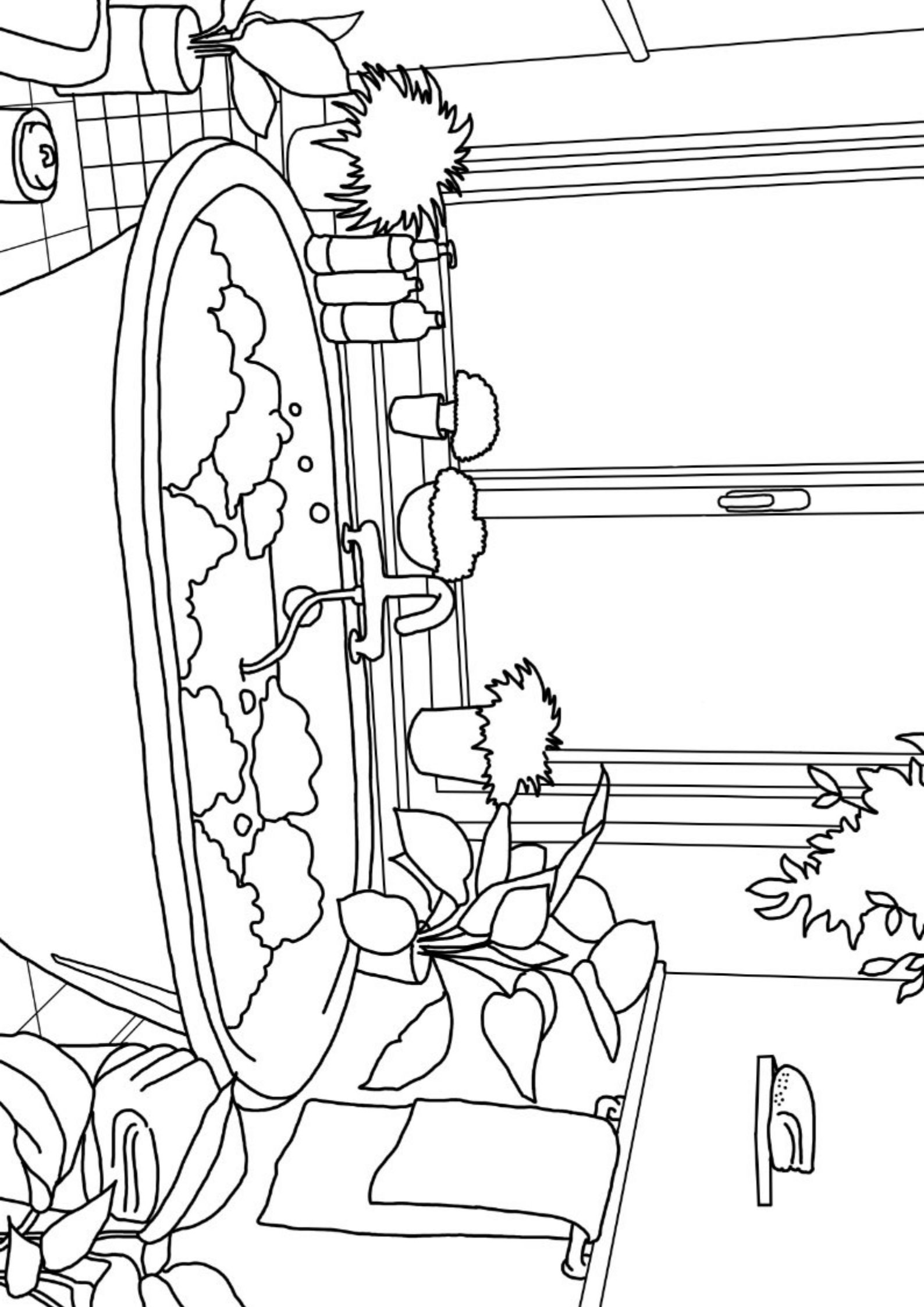
Na kraju rada, ovaj crtež želim... jer...

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

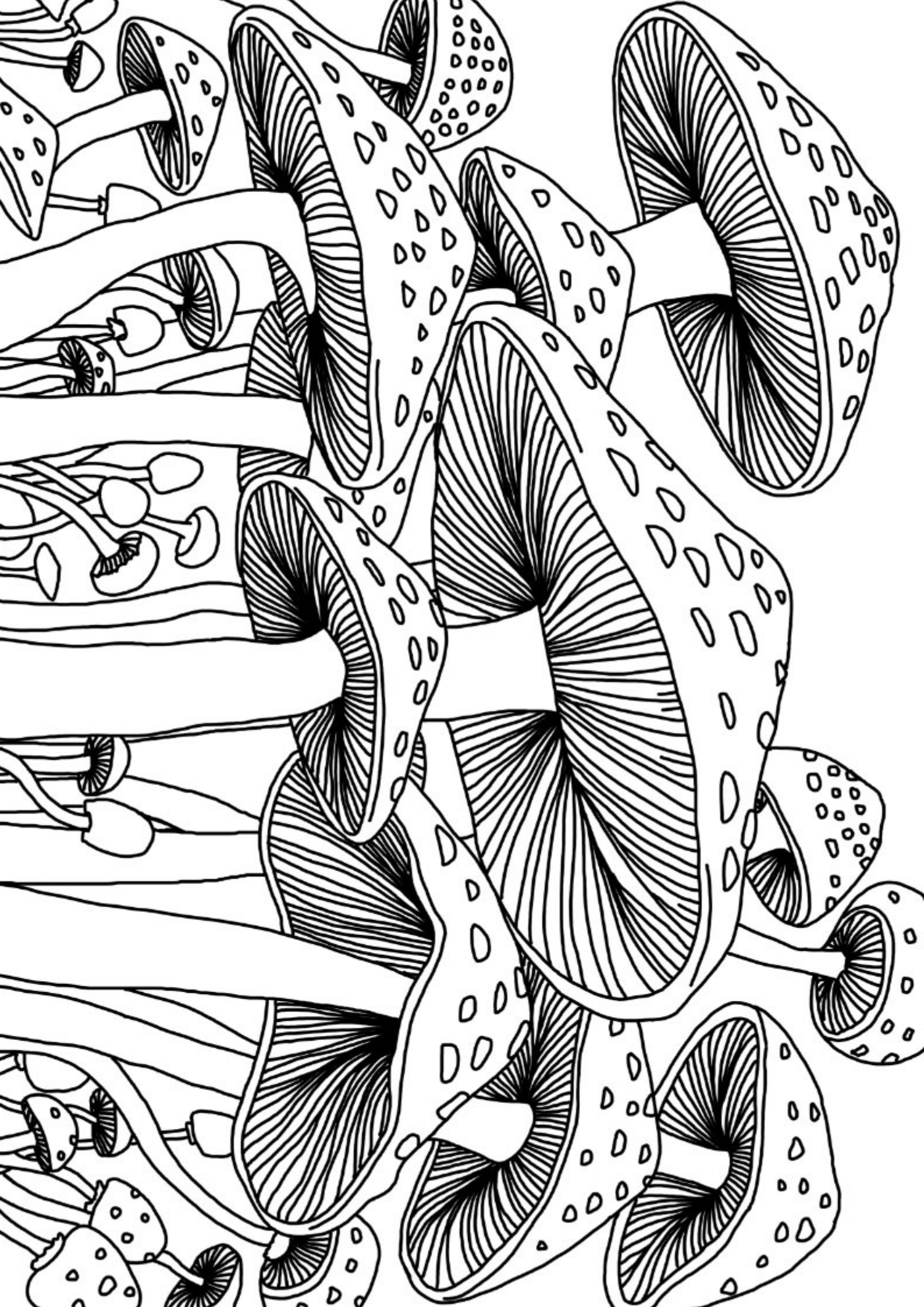
Ako poželite podijeliti svoj rad s drugima, pridružite se našoj online zajednici na Instagramu koristeći hashtage:

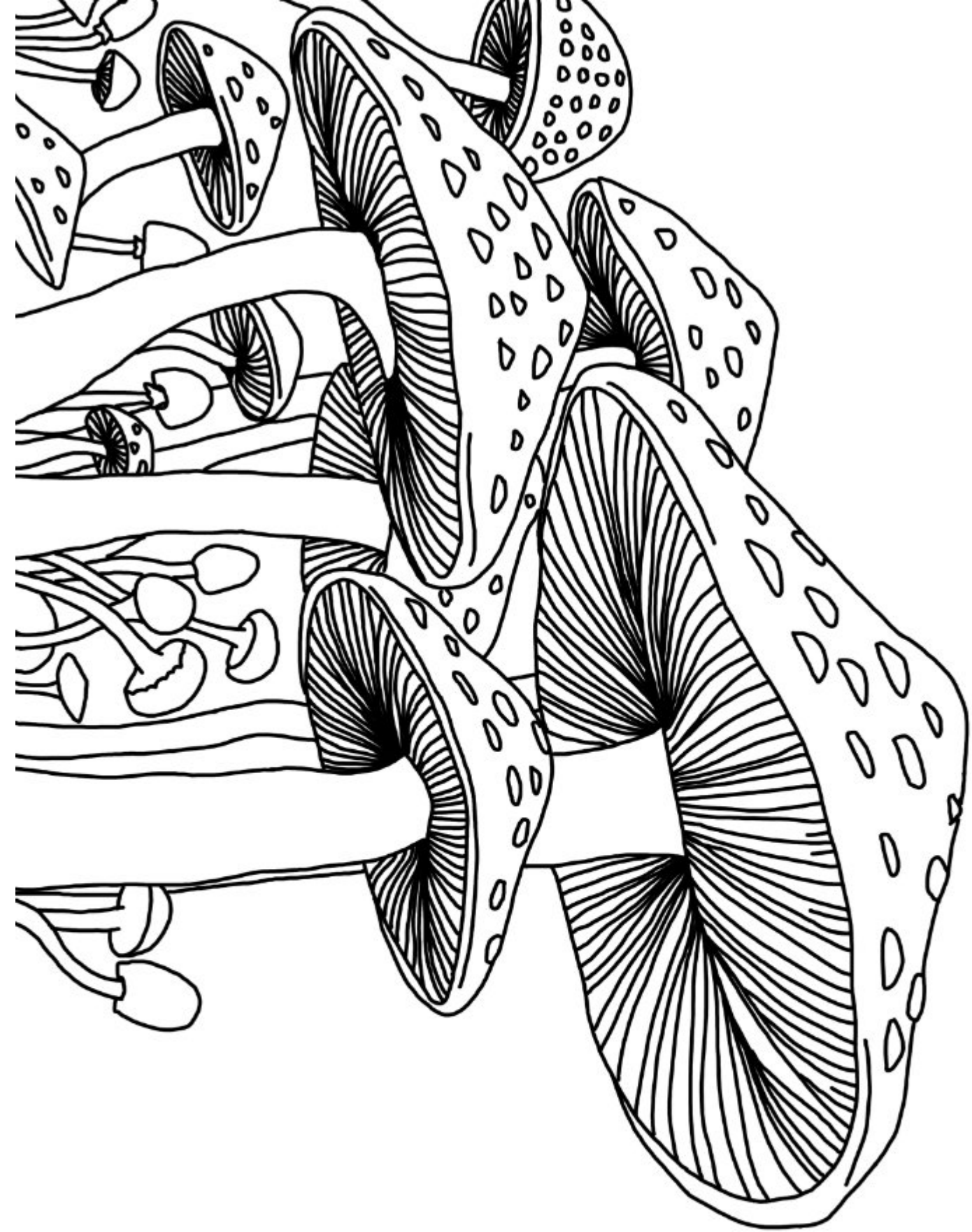
#ASKAmbijent

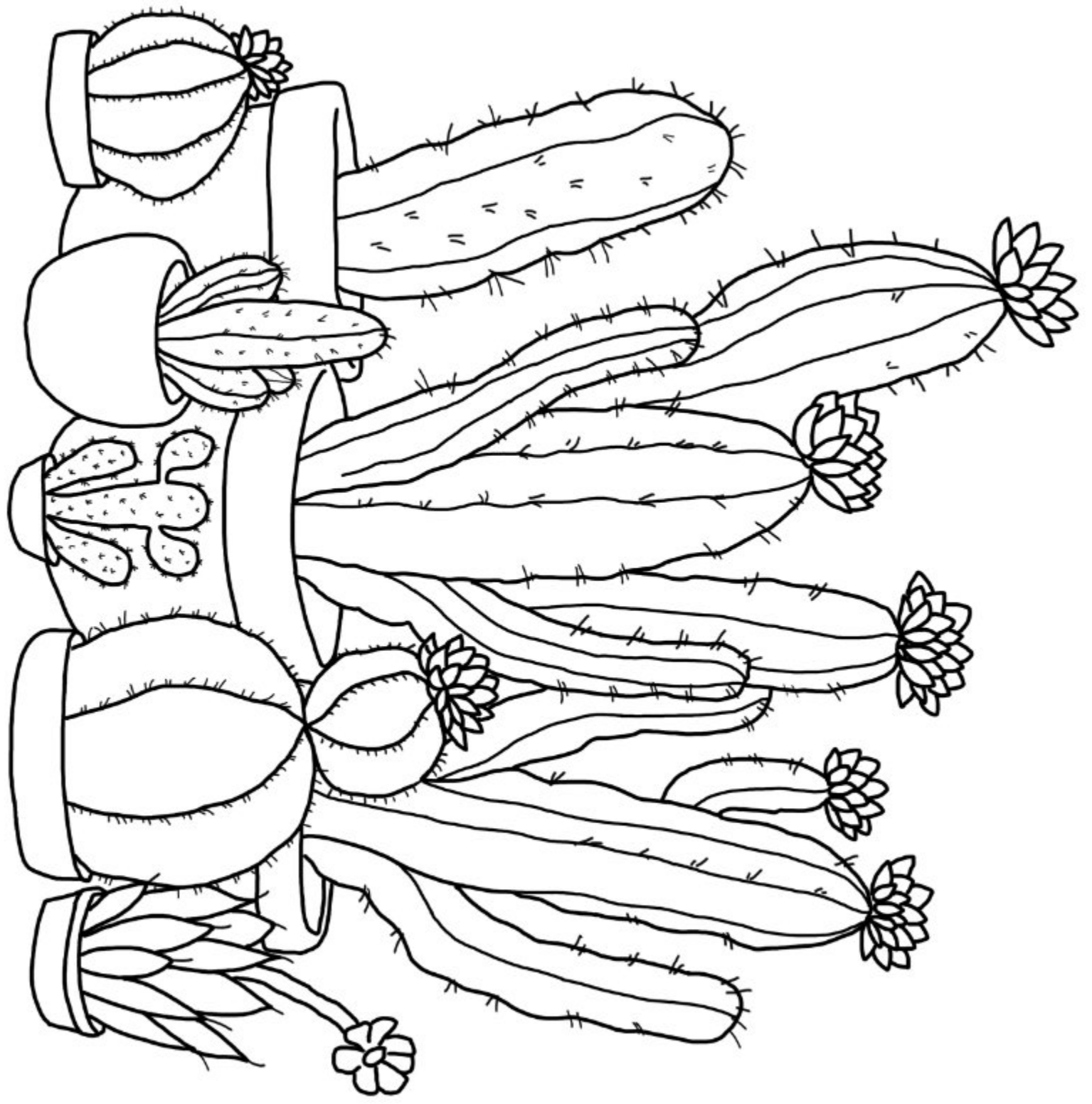
#KulturaZajednici @Solidarna







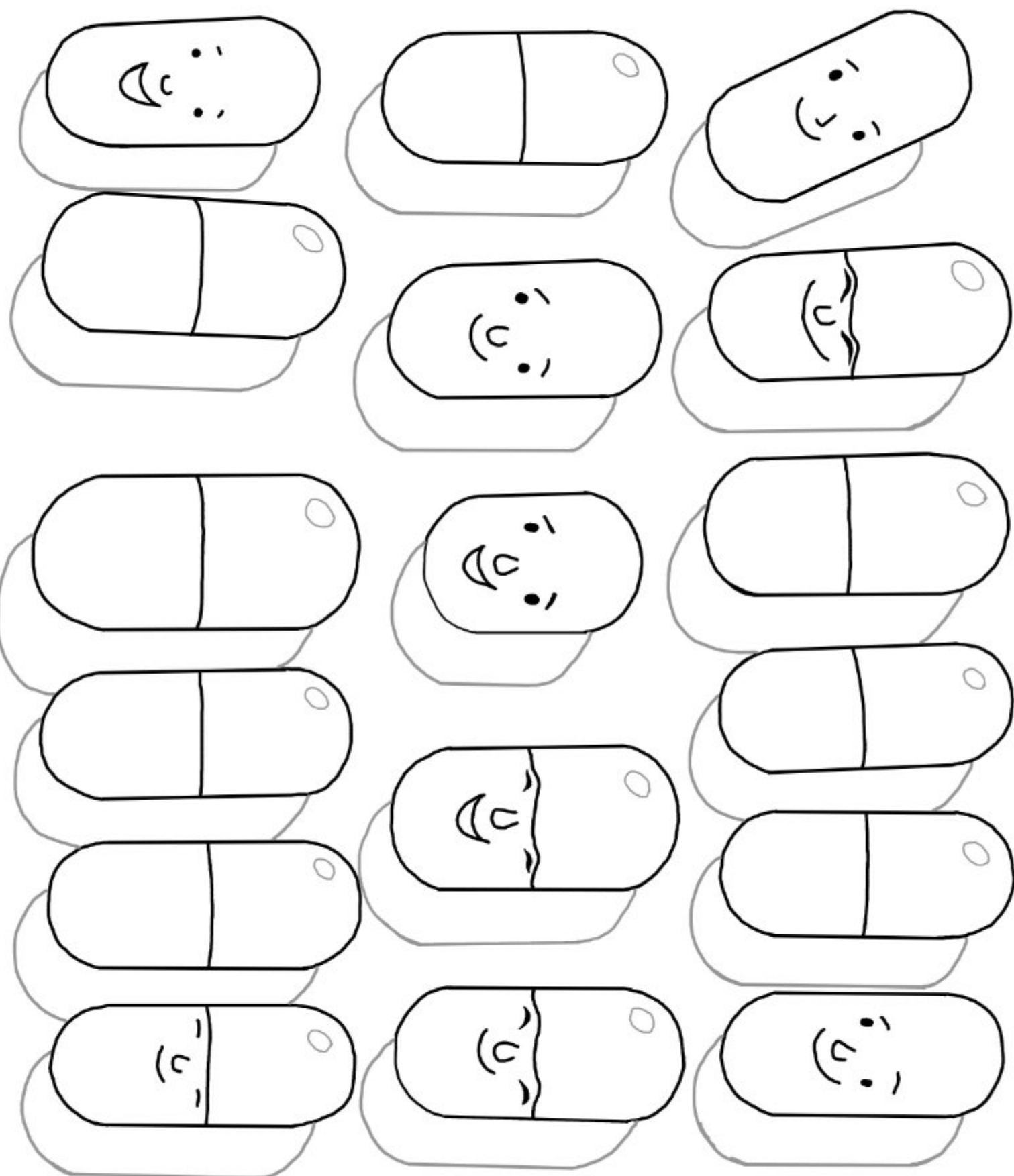


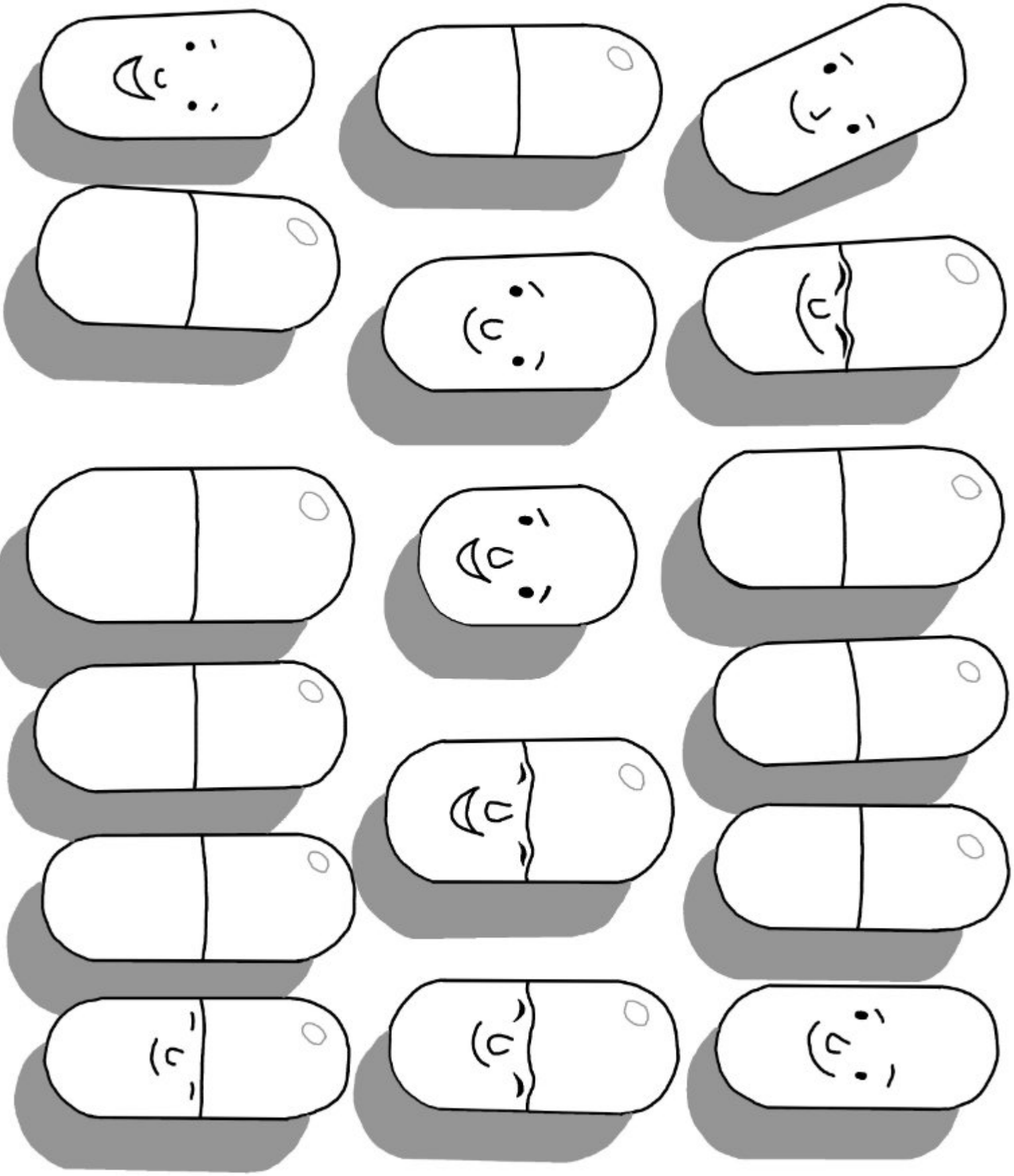






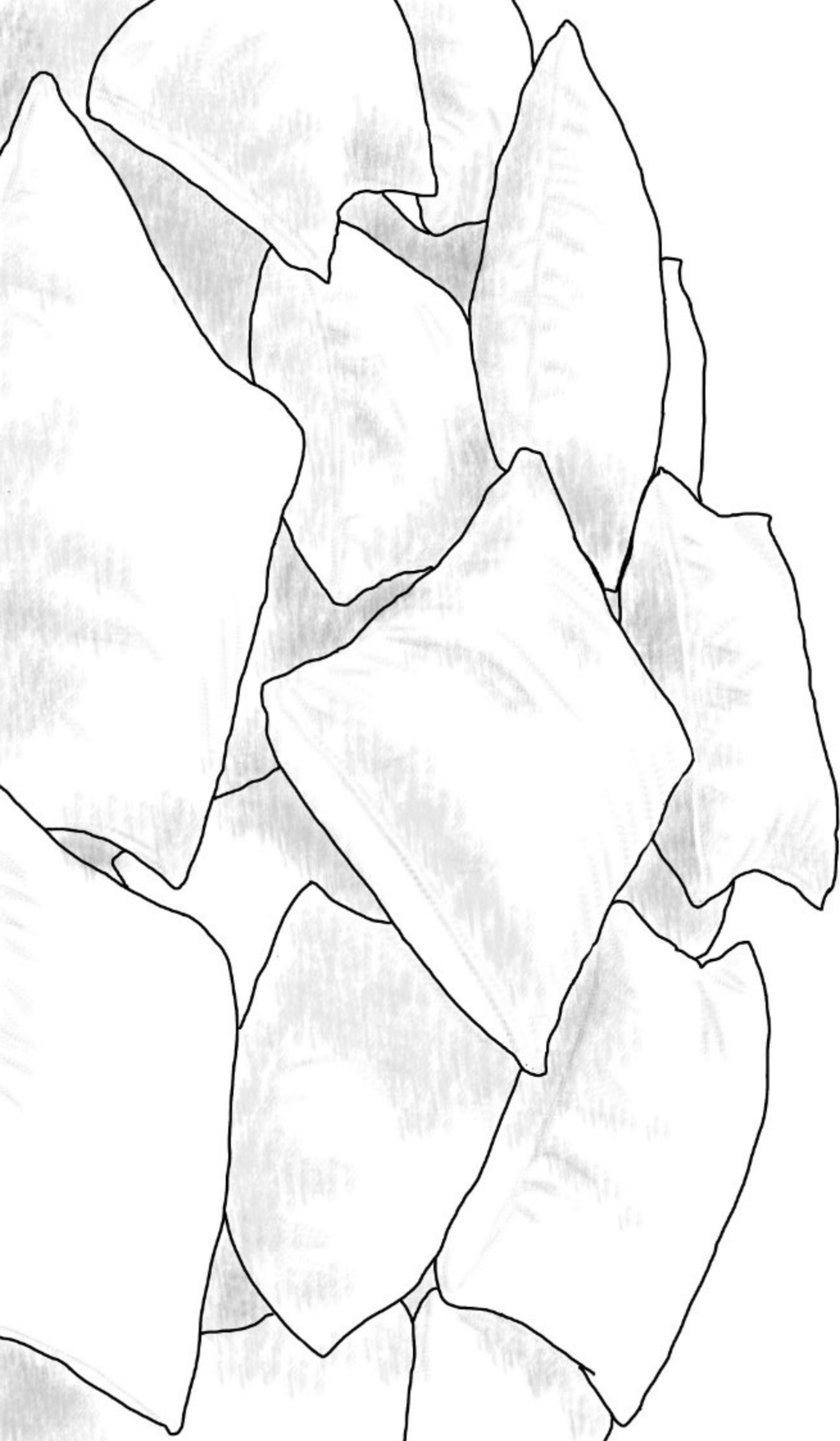




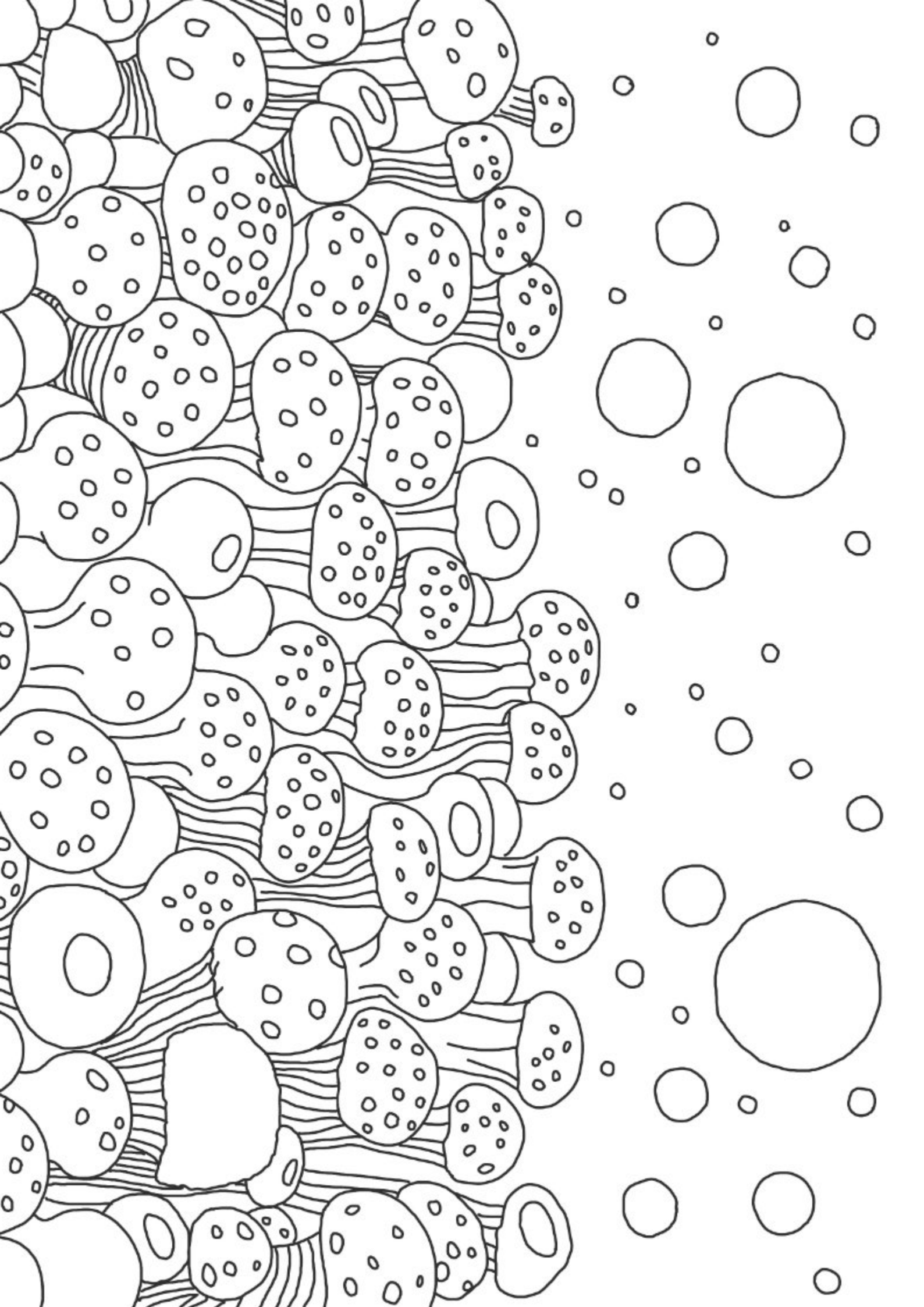


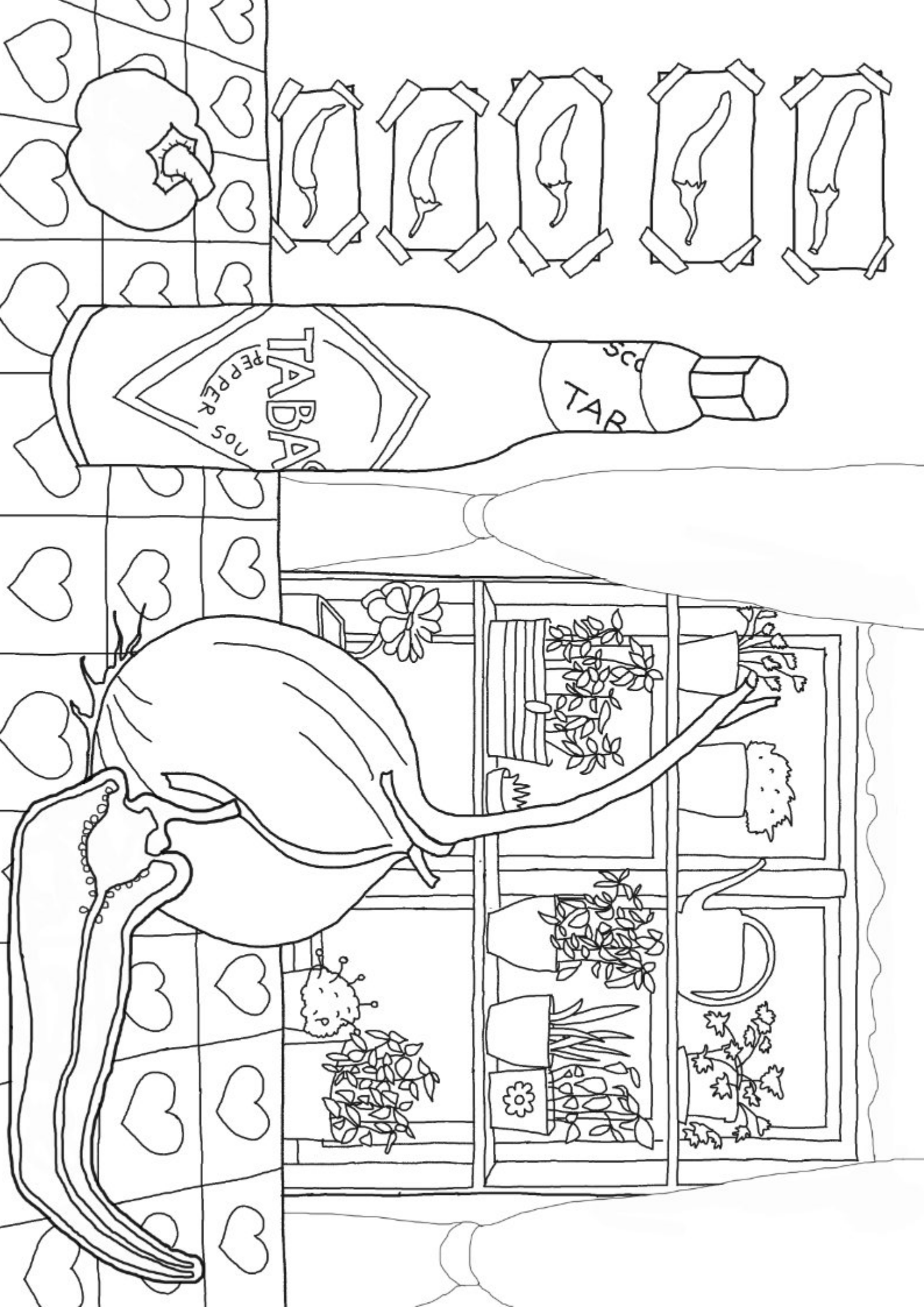


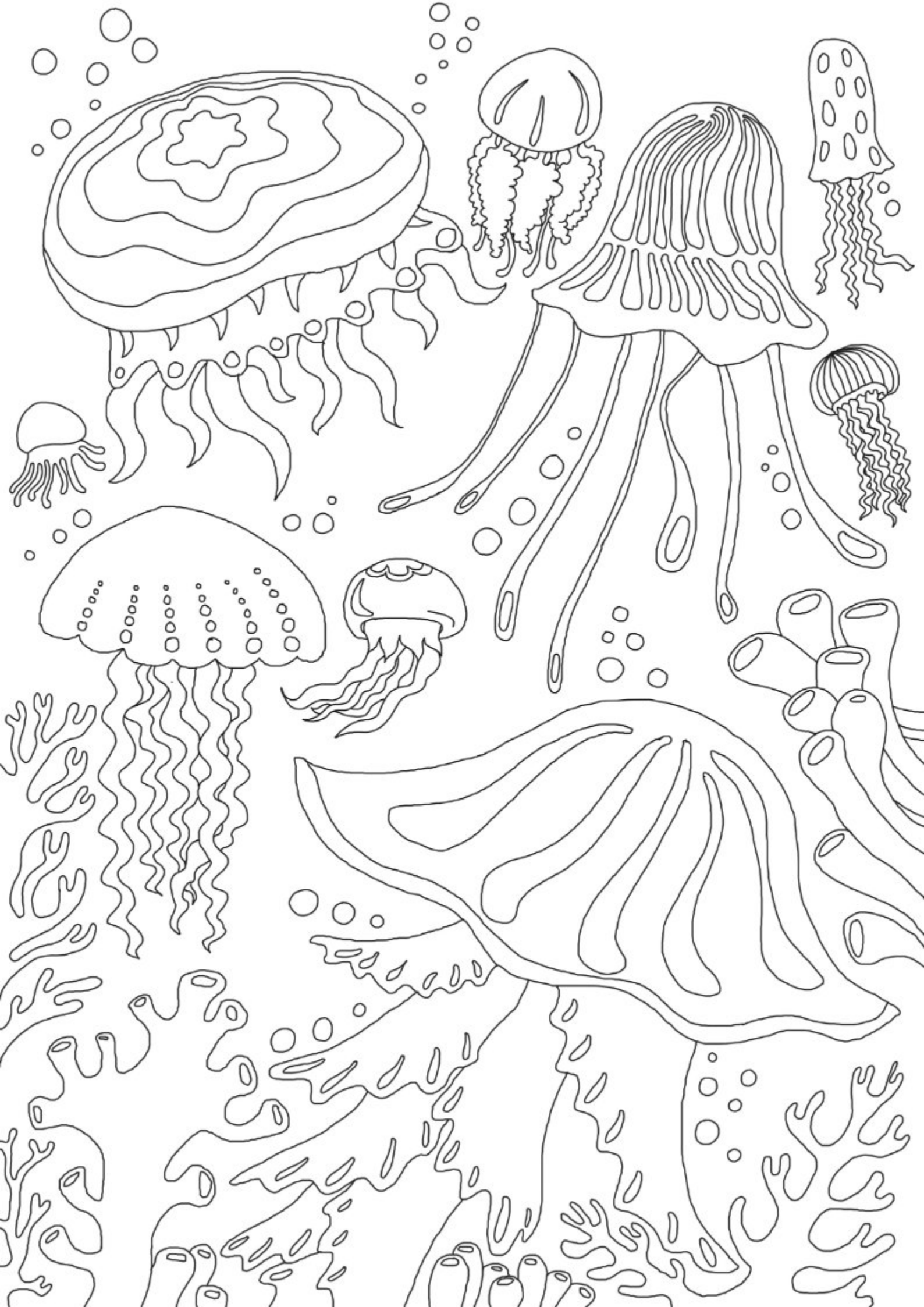


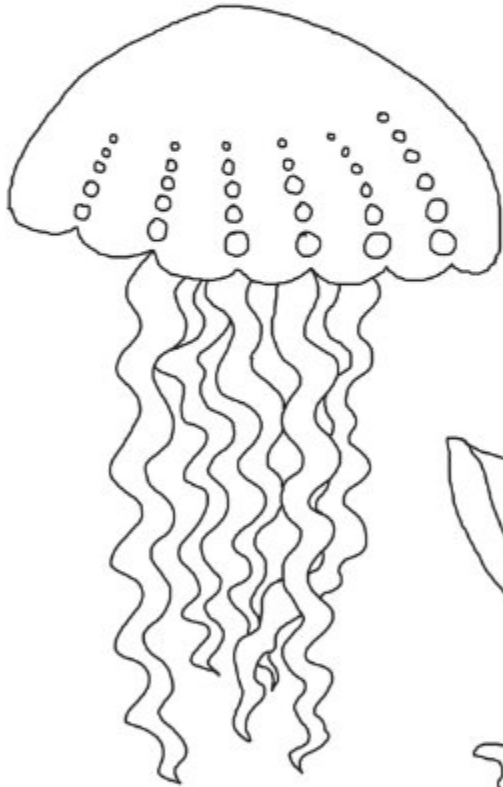
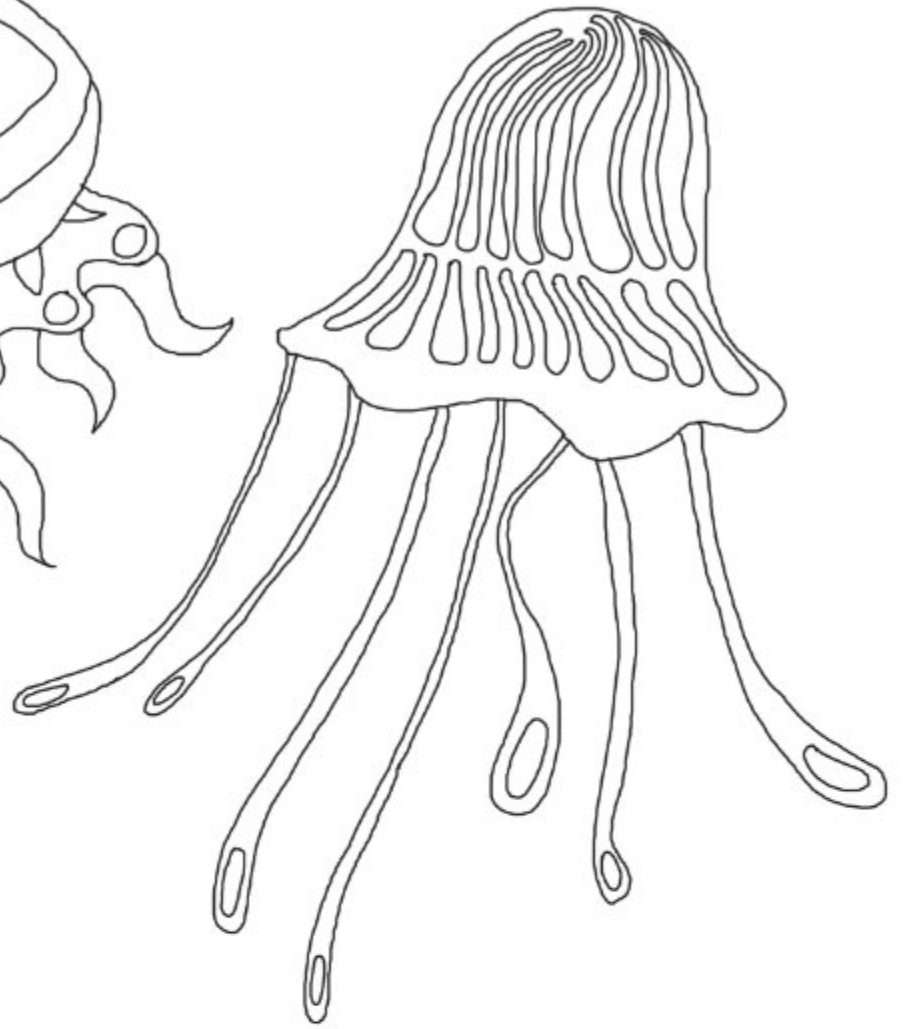
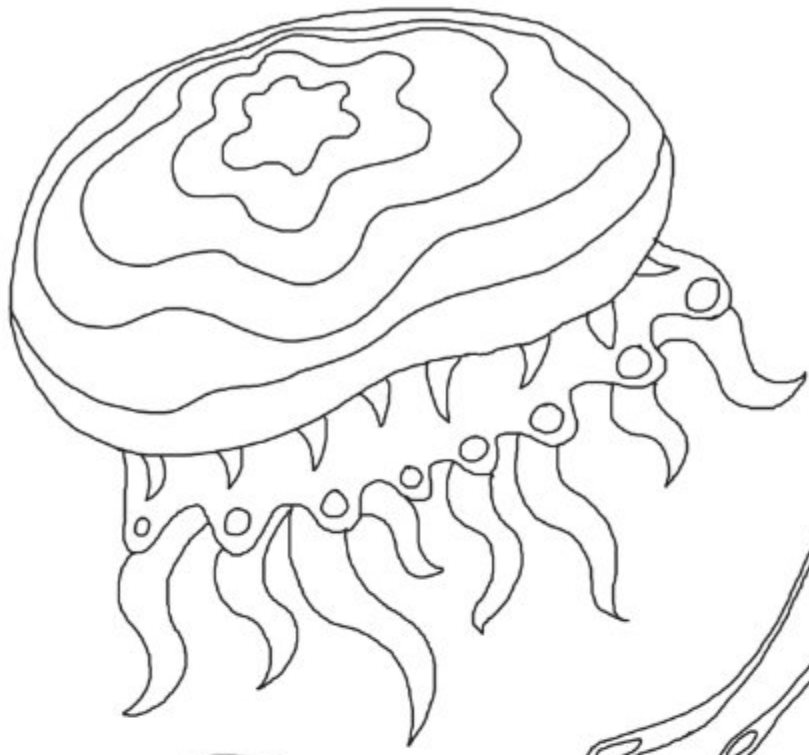


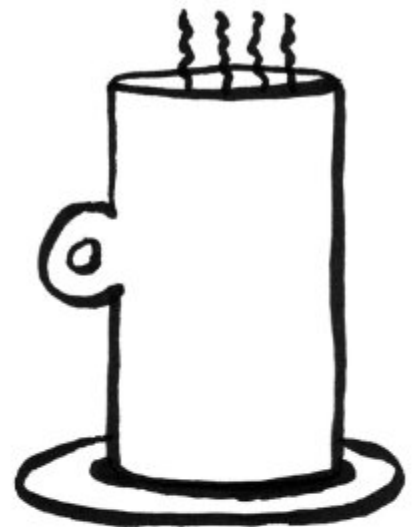




















The background features a series of diagonal stripes in vibrant blue, orange, and white, creating a textured, painterly effect. The stripes are irregular and overlap, giving the image a sense of movement and depth.

Asocijativni

Asocijativni crteži

Pred vama su crteži koji mogu pobuditi različite asocijacije – neki će odmah prizvati određene slike, sjećanja ili osjećaje, dok će drugi ostati otvoreni za tumačenje, čekajući da ih istražite. Možda će vas podsjetiti na motive iz djetinjstva, uzorke koje često vidite ili emocije koje nemaju jasne oblike, ali ih ipak prepoznajete.

Ovi crteži nisu tu da vam nešto kažu već vas pozivaju da ih sami interpretirate, povežete sa svojim iskustvima i date im značenje koje vam u tom trenutku ima smisla.

Kad bi moj crtež pričao...

Dopunjavanje sljedećih izjava vlastitim riječima može vam pomoći u prepoznavanju, imenovanju i samoregulaciji emocija, osvještavanju vlastitih potreba te smanjenju stresa. Prizivanje uspomena kroz crtež omogućuje dublje razumijevanje emocionalnih obrazaca, povezanosti s prošlim iskustvima i nesvjesnih doživljaja koji oblikuju vaše osjećaje i reakcije u sadašnjem trenutku. Svjesno promatranje procesa stvaranja i verbalizacija tog iskustva jačaju osjećaj kontrole, potiču samopouzdanje i otvaraju prostor za 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...

Dopunjavanje ovih izjava može vam pomoći da dublje istražite kreativni proces, prepoznate vlastite potrebe i steknete uvid u promjene koje su se dogodile sada kada 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 svoj 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...

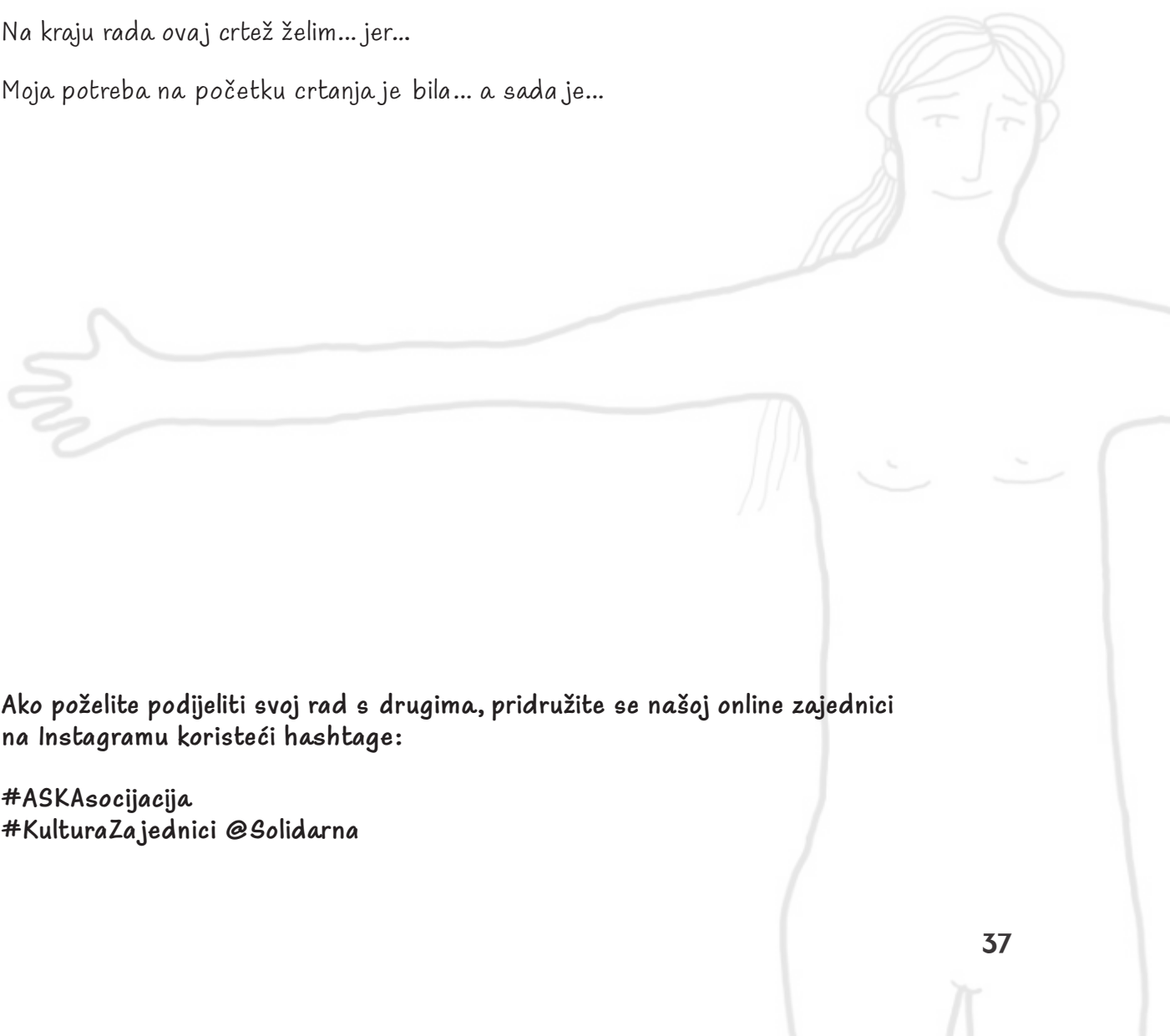
Na kraju rada ovaj crtež želim... jer...

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

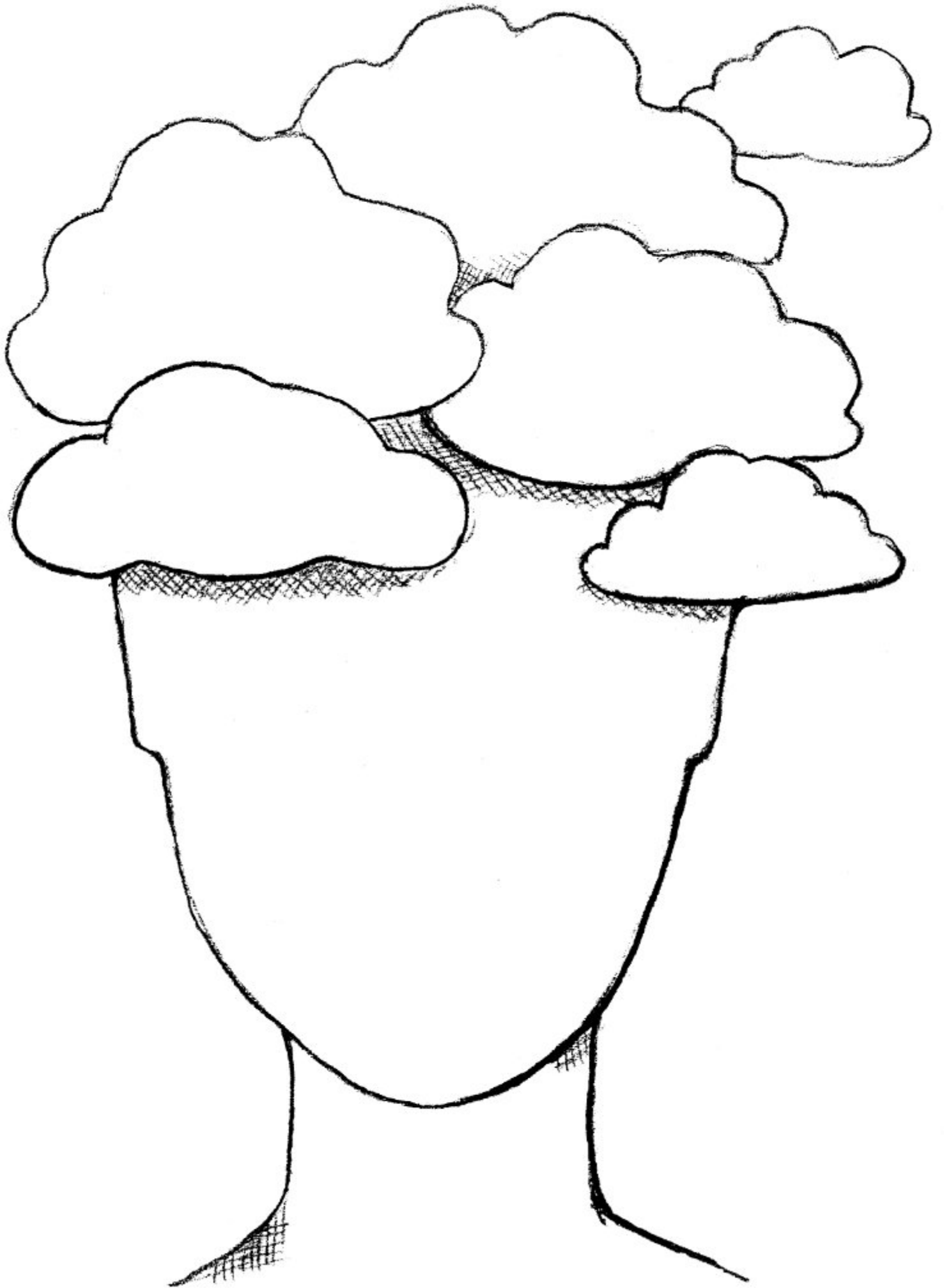
Ako poželite podijeliti svoj rad s drugima, pridružite se našoj online zajednici na Instagramu koristeći hashtage:

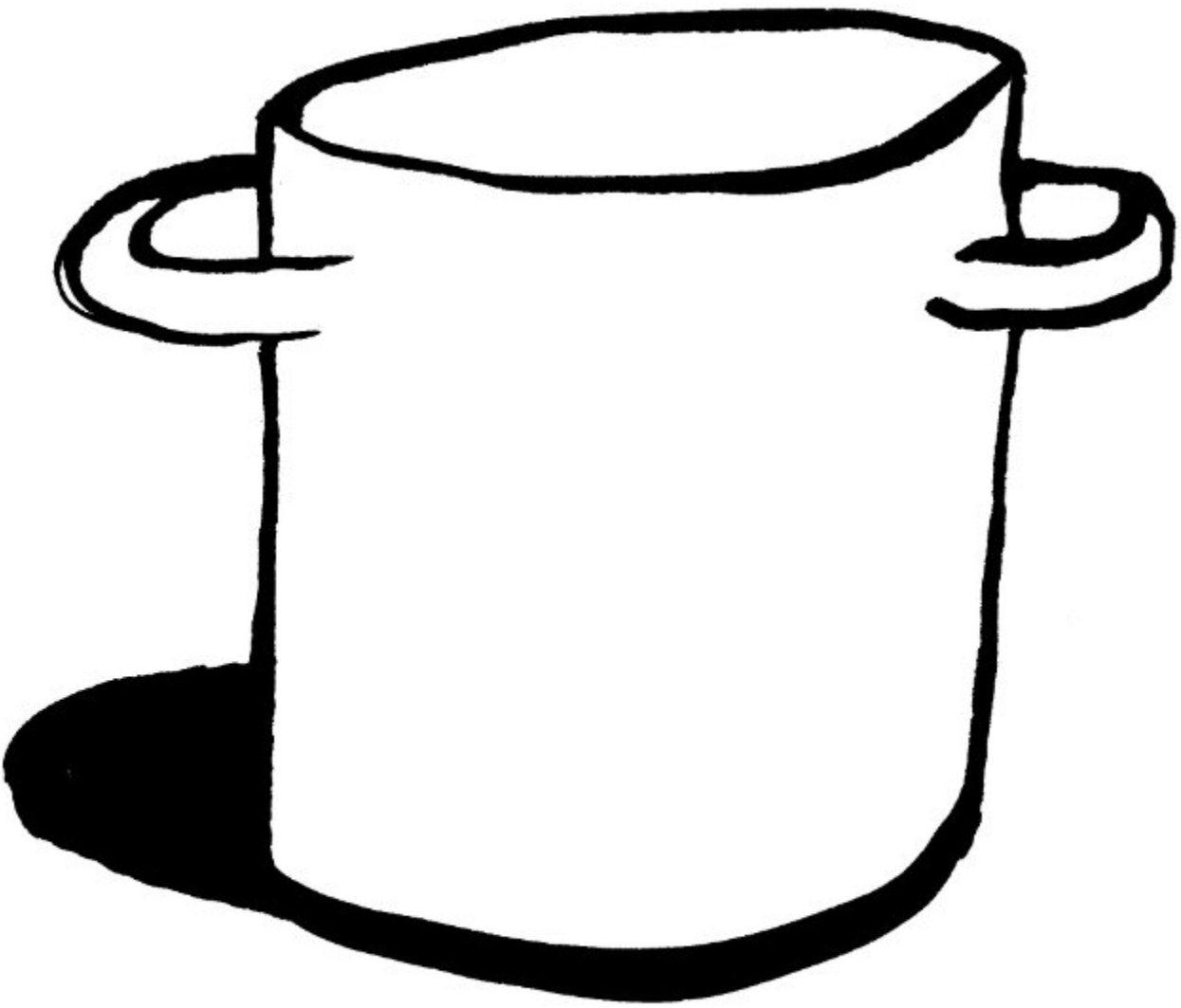
#ASKAsocijacija

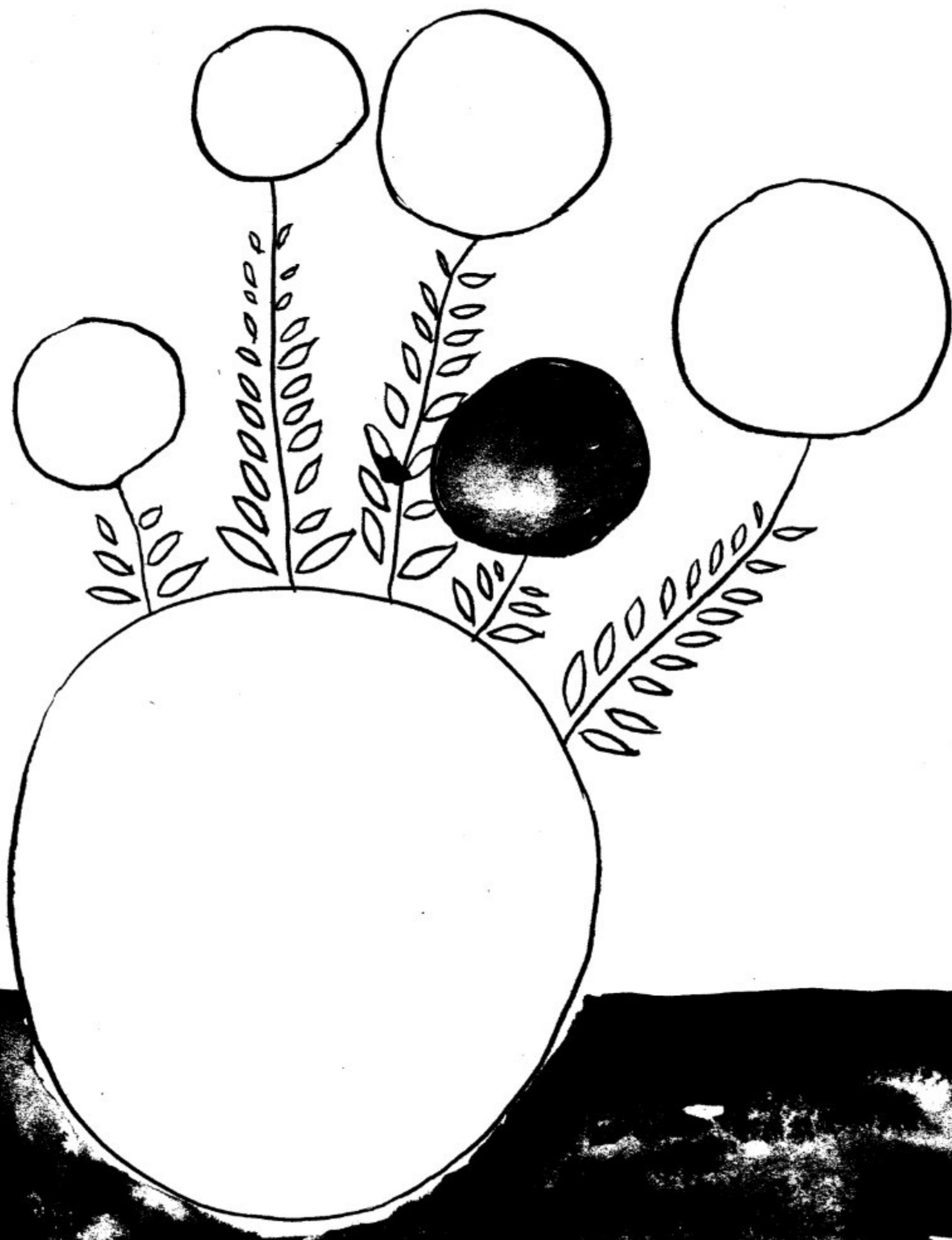
#KulturaZajednici @Solidarna

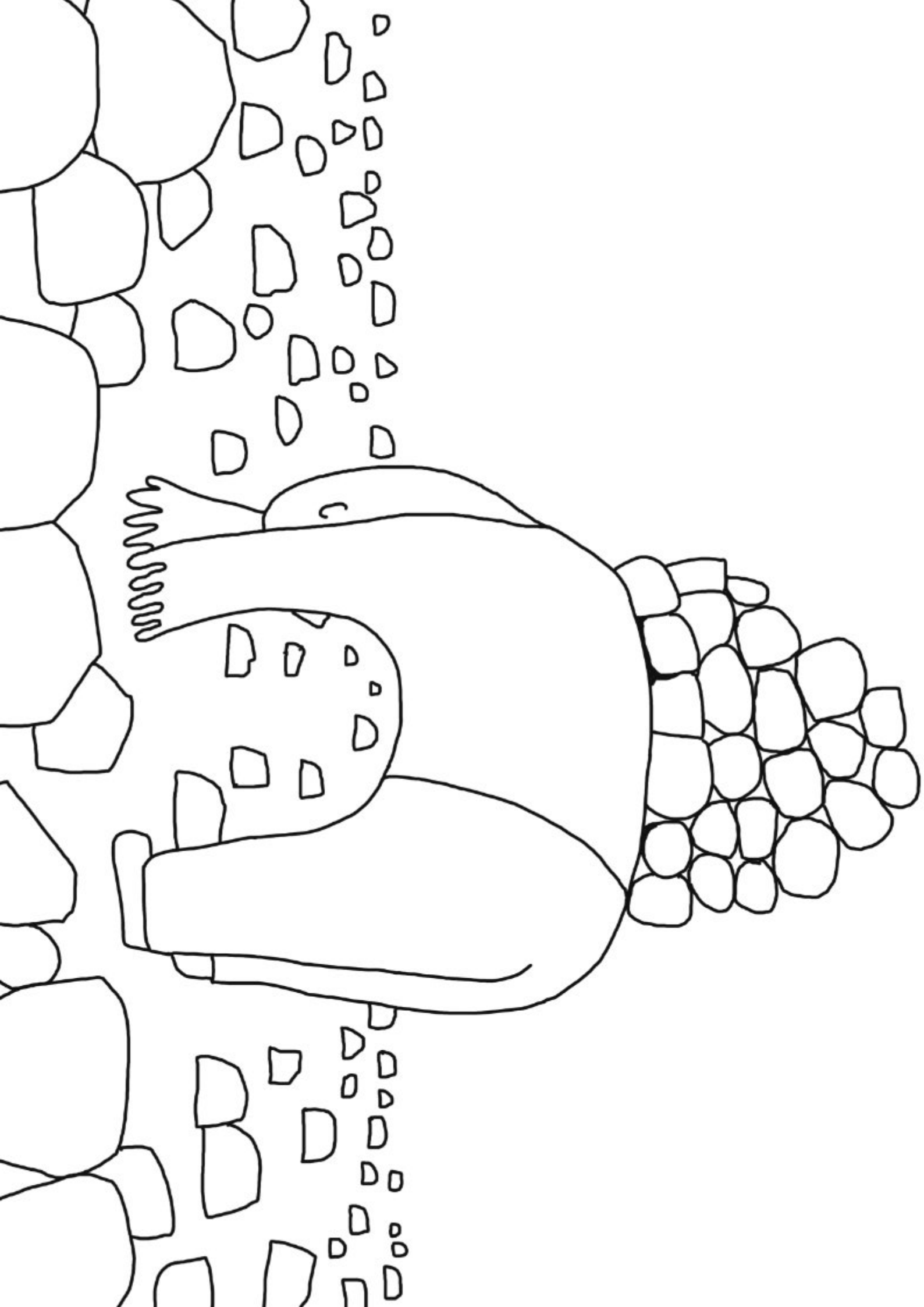


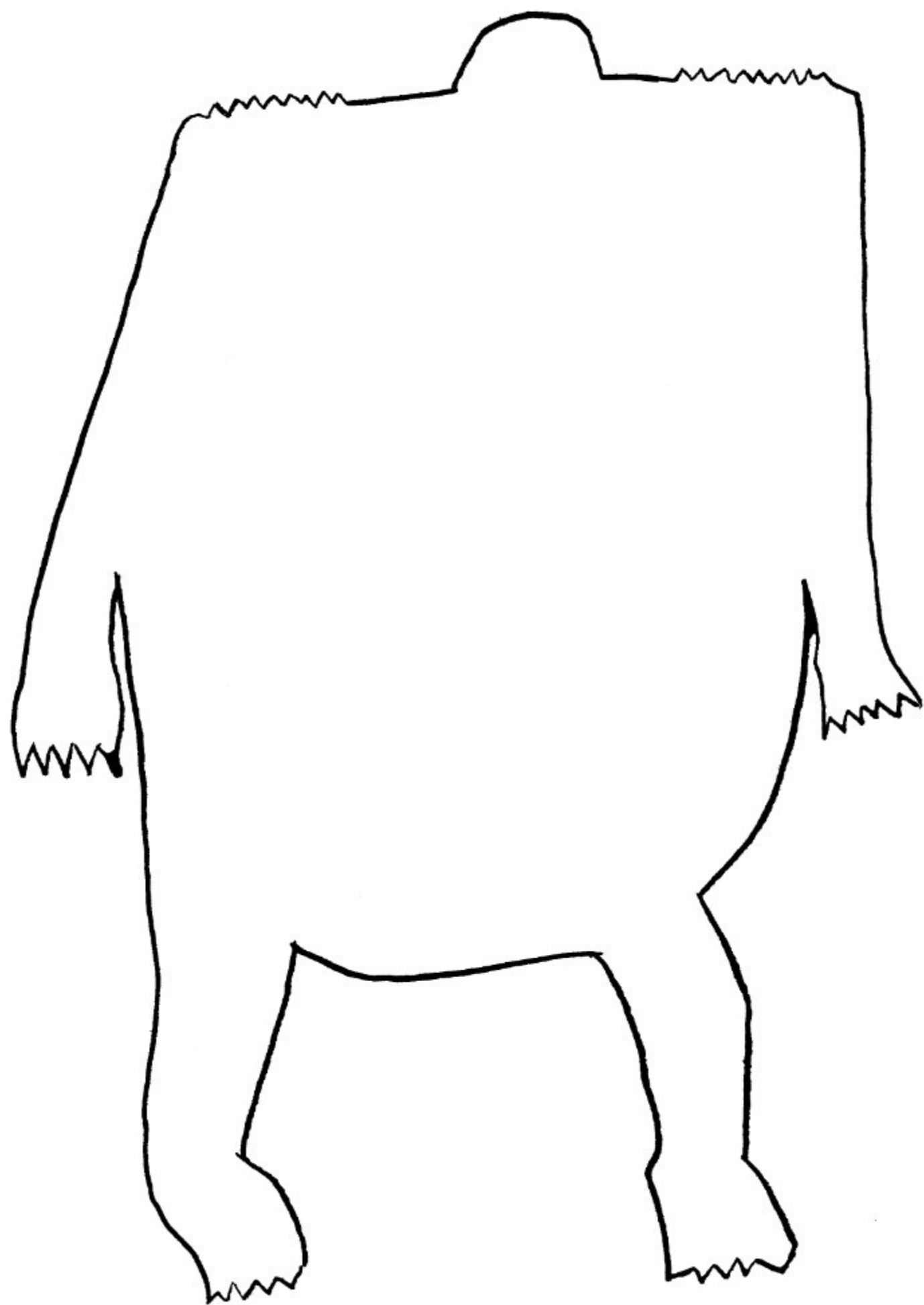


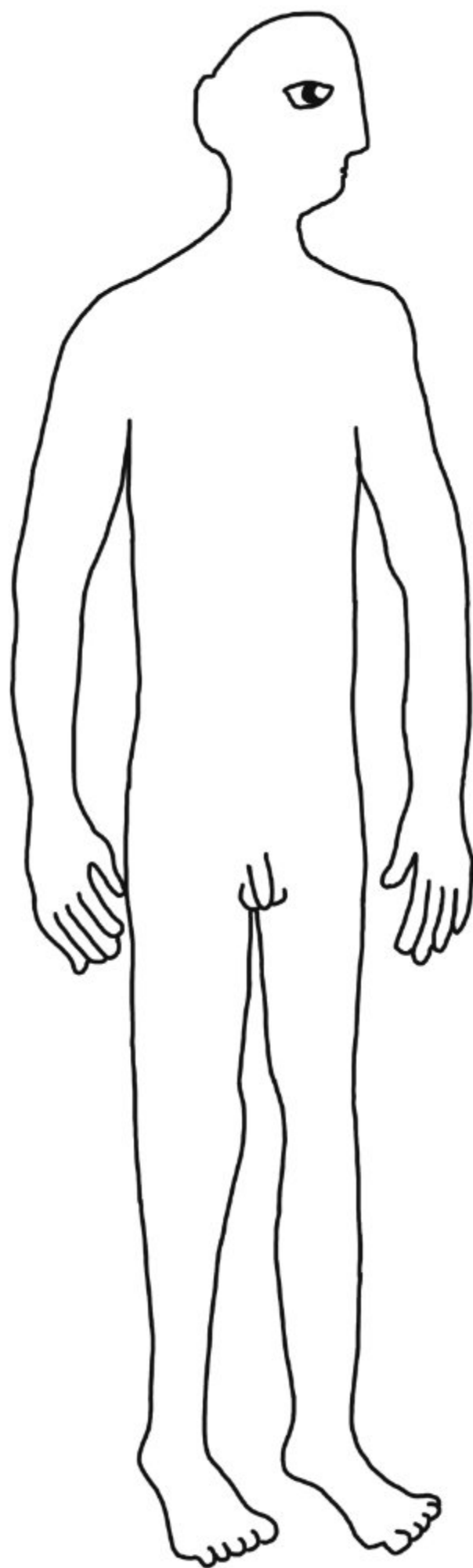


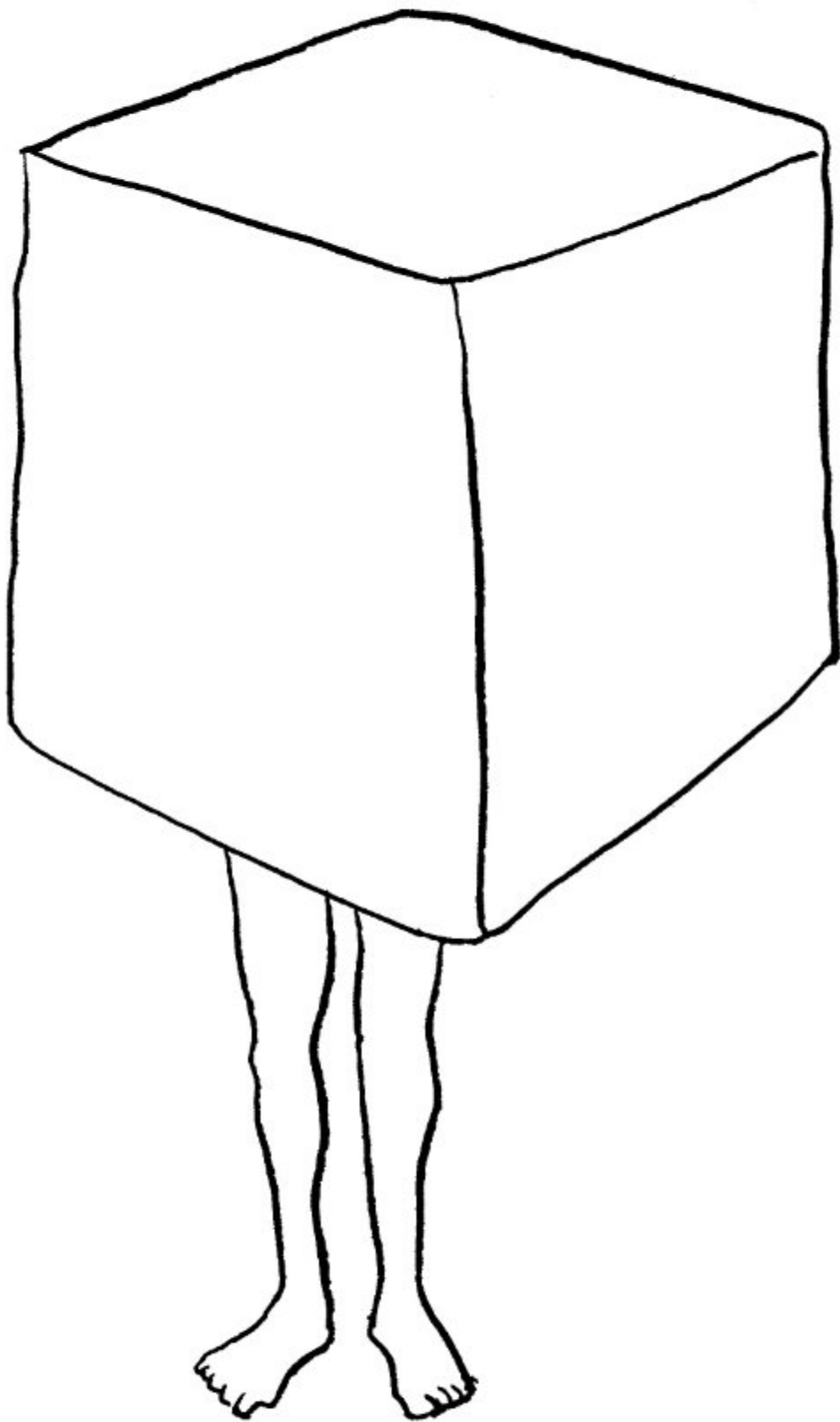


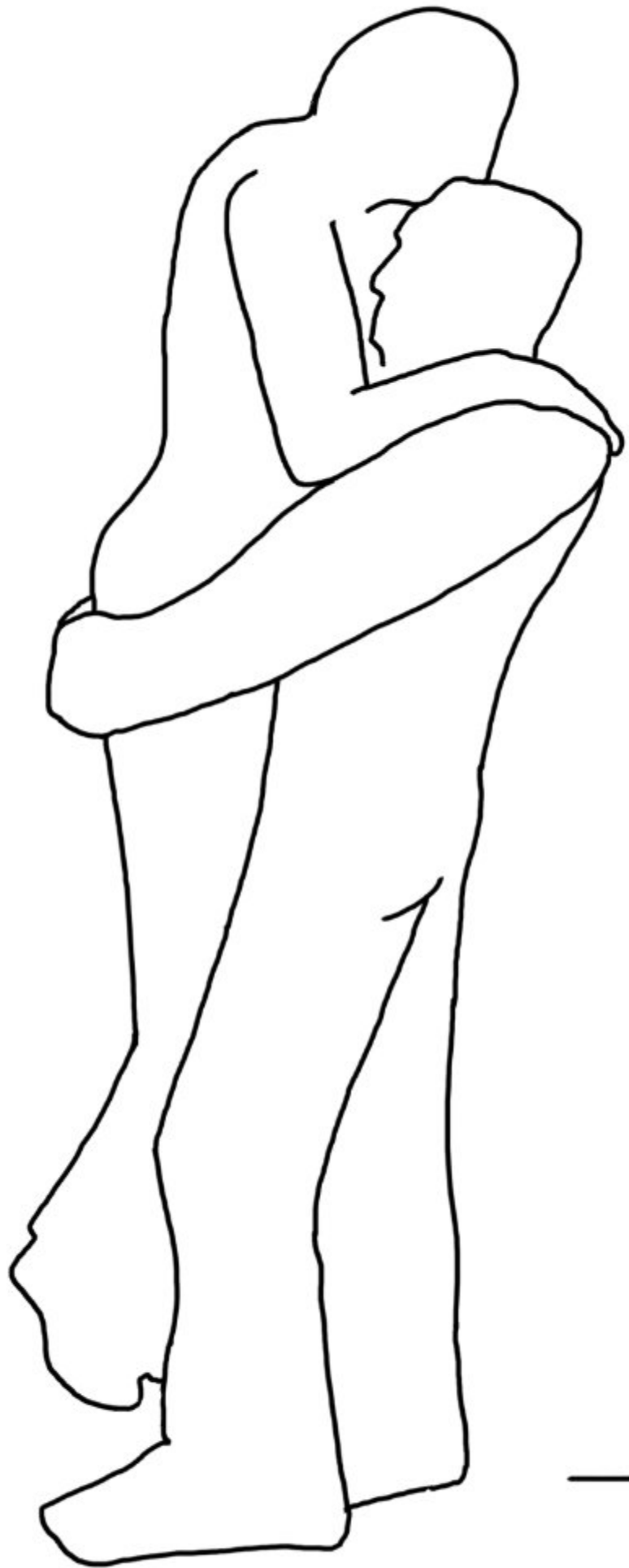










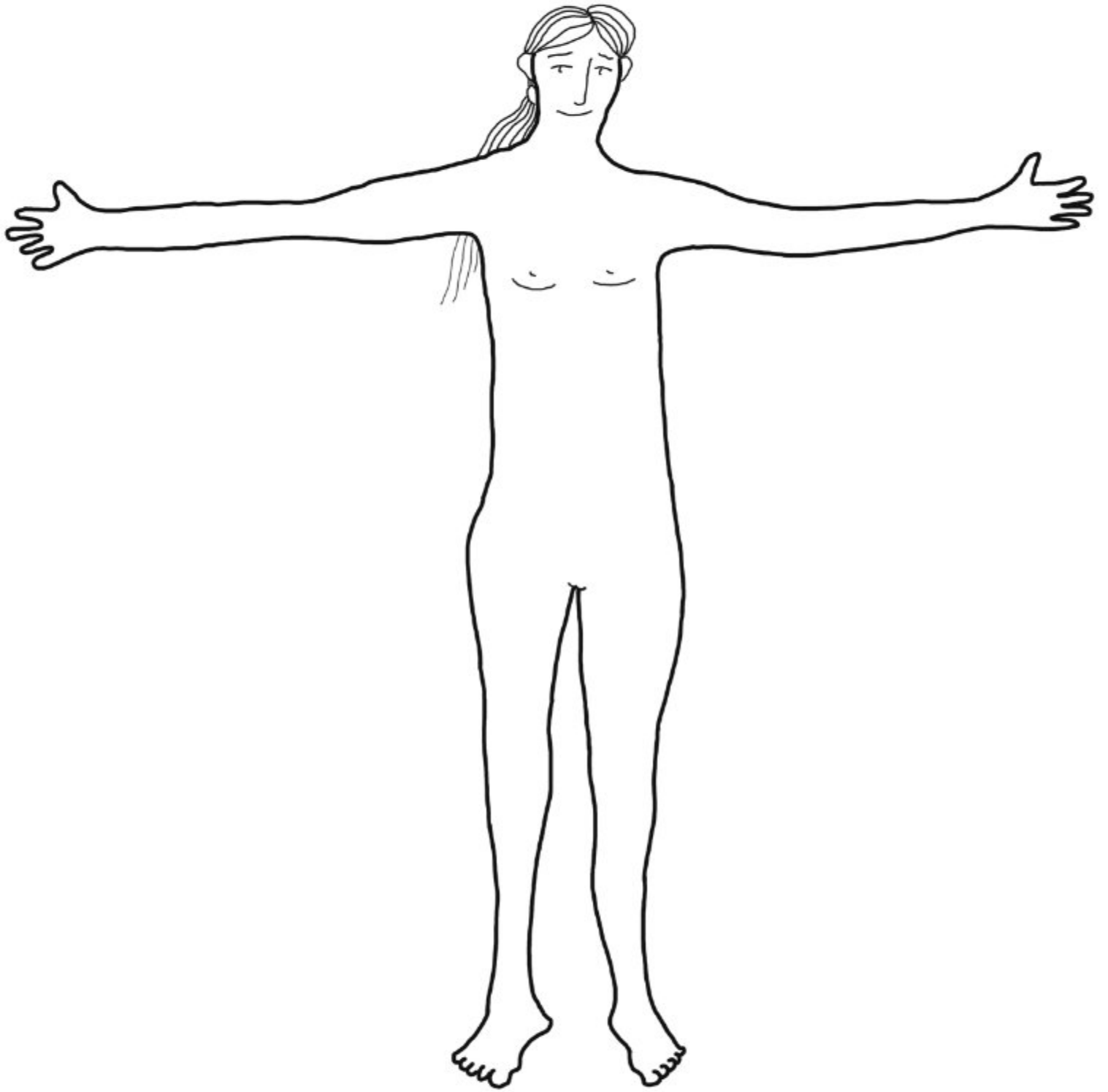


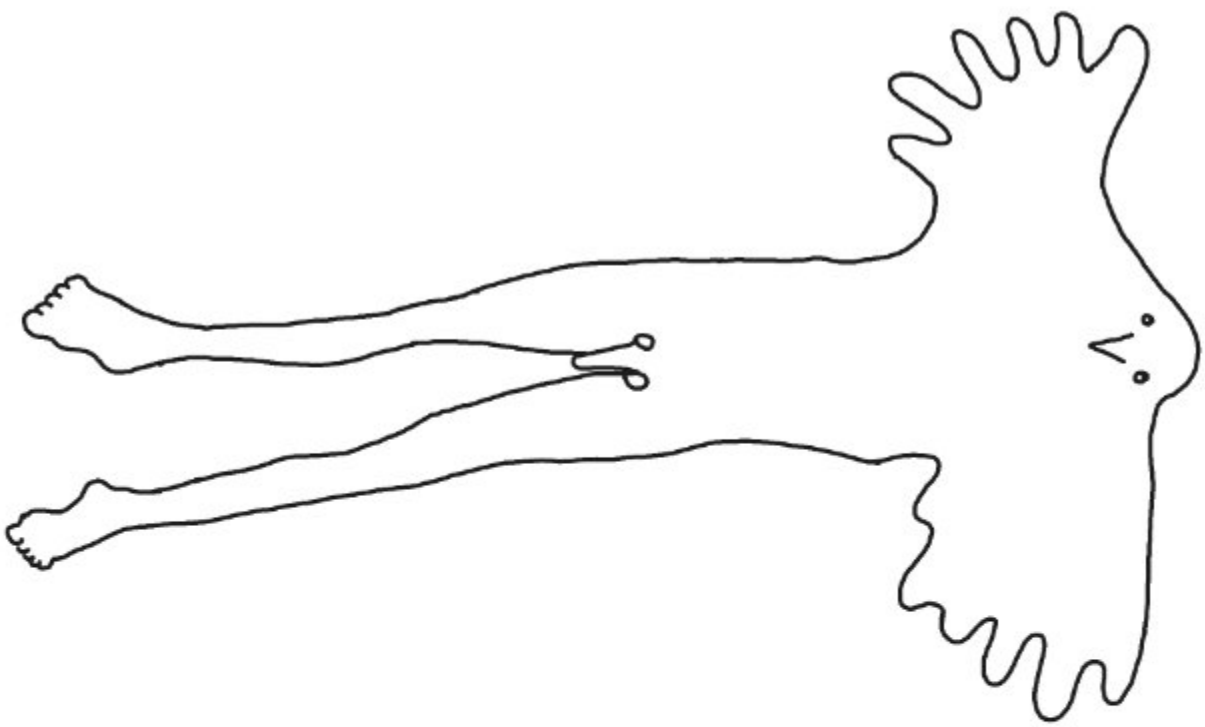
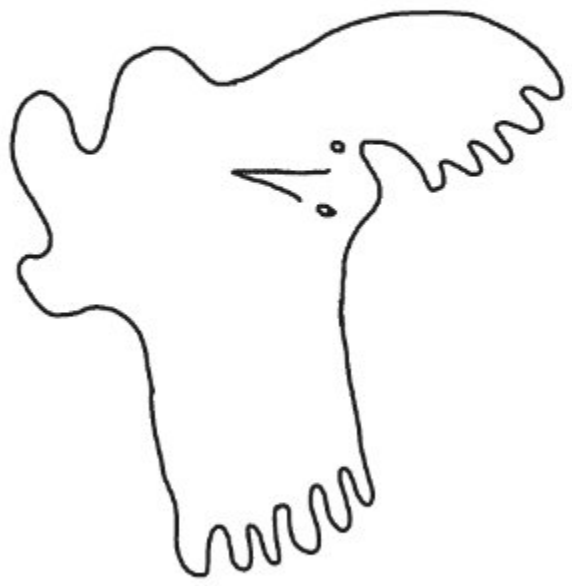
1

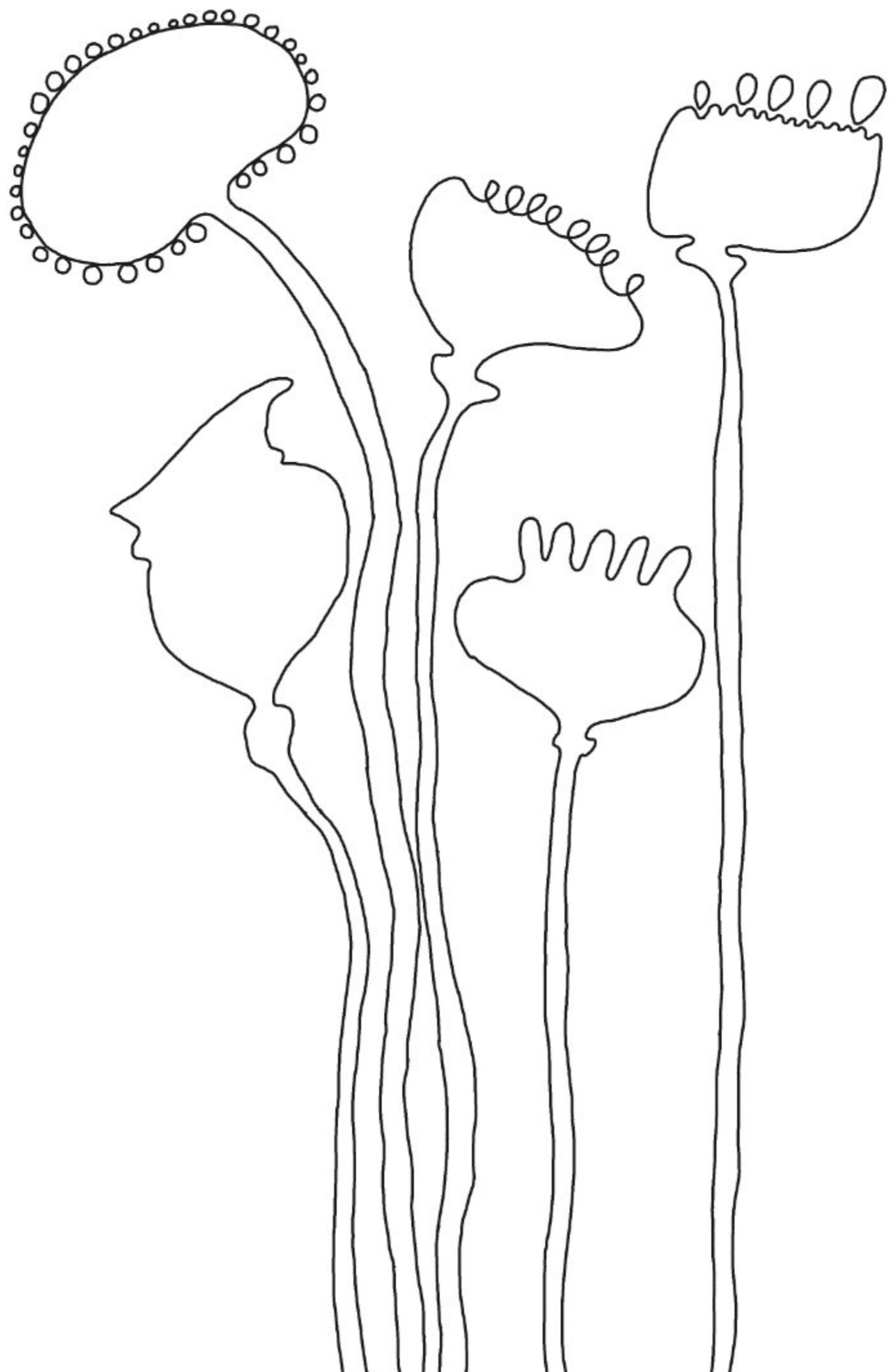
—

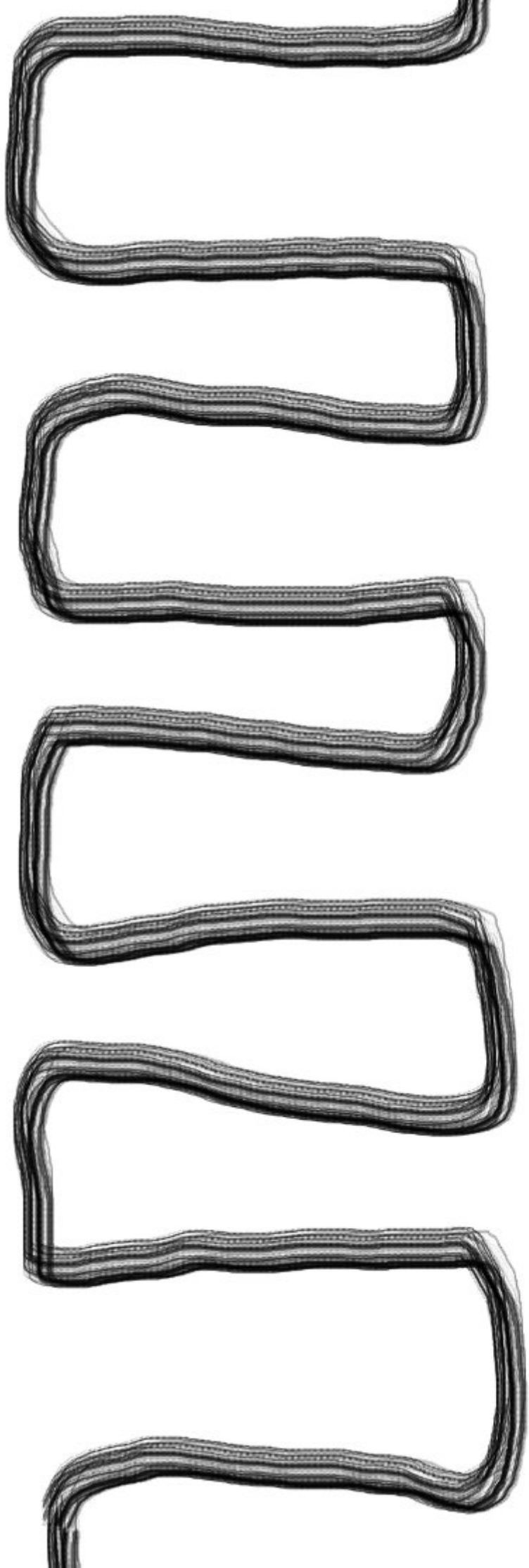
—

1





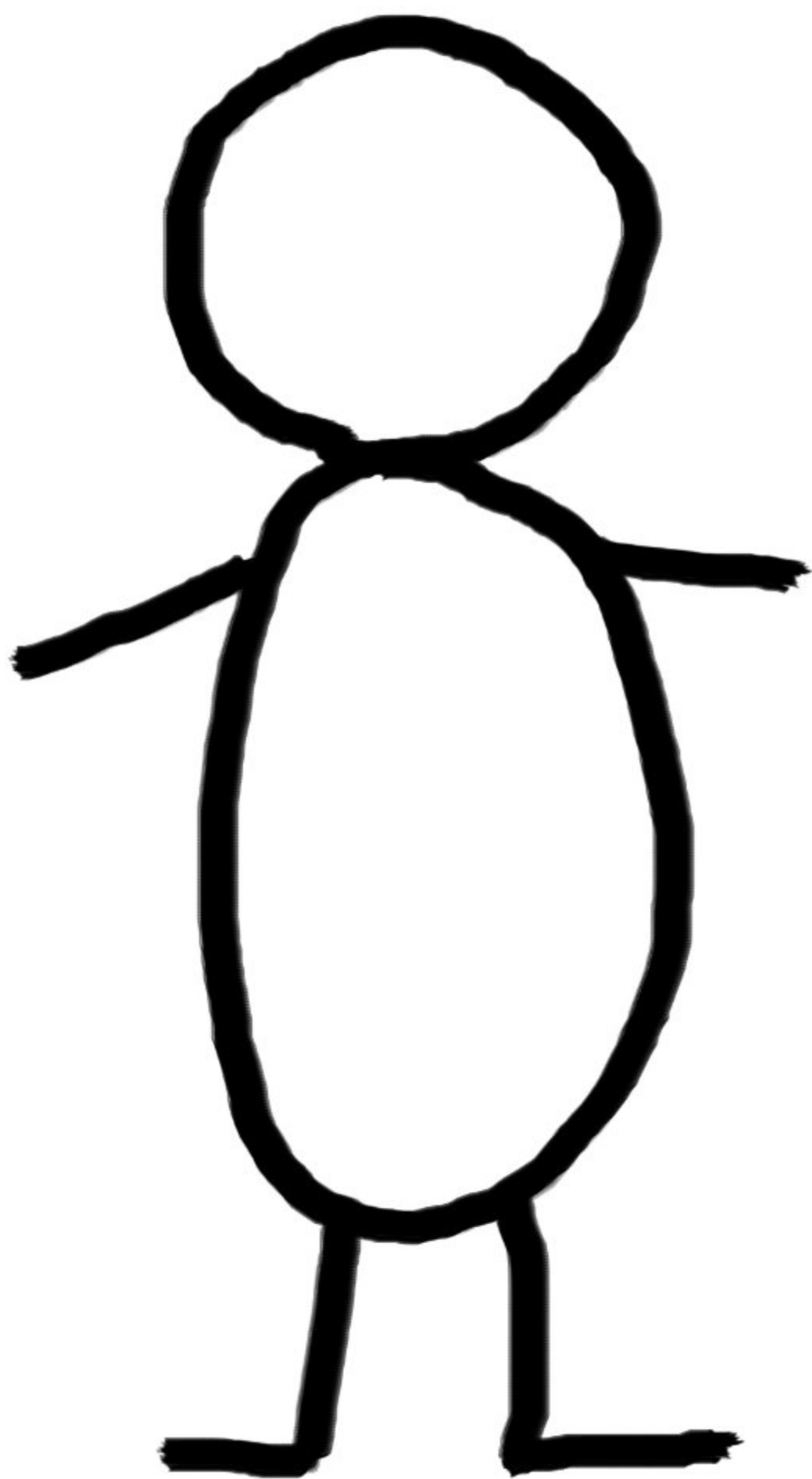


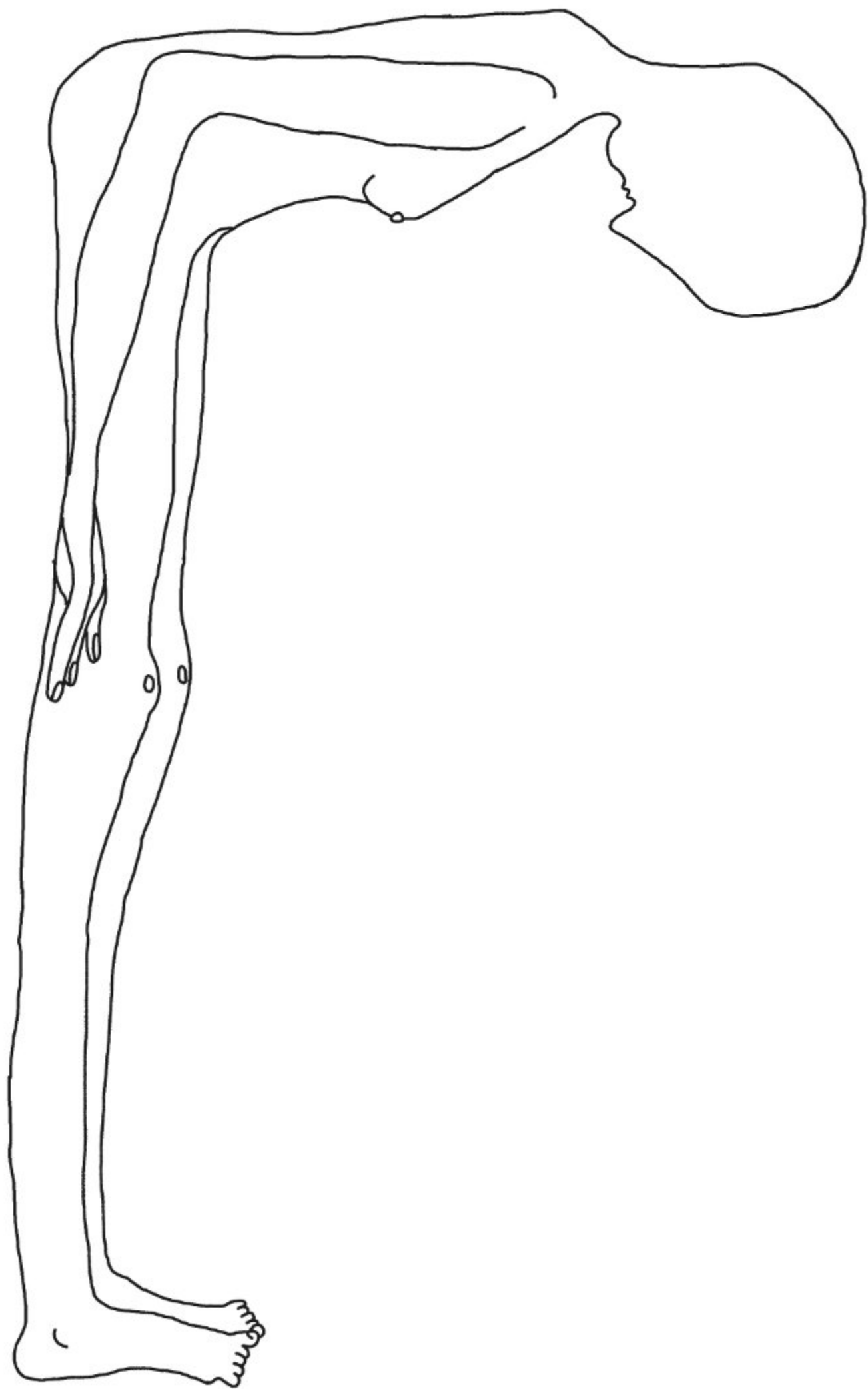


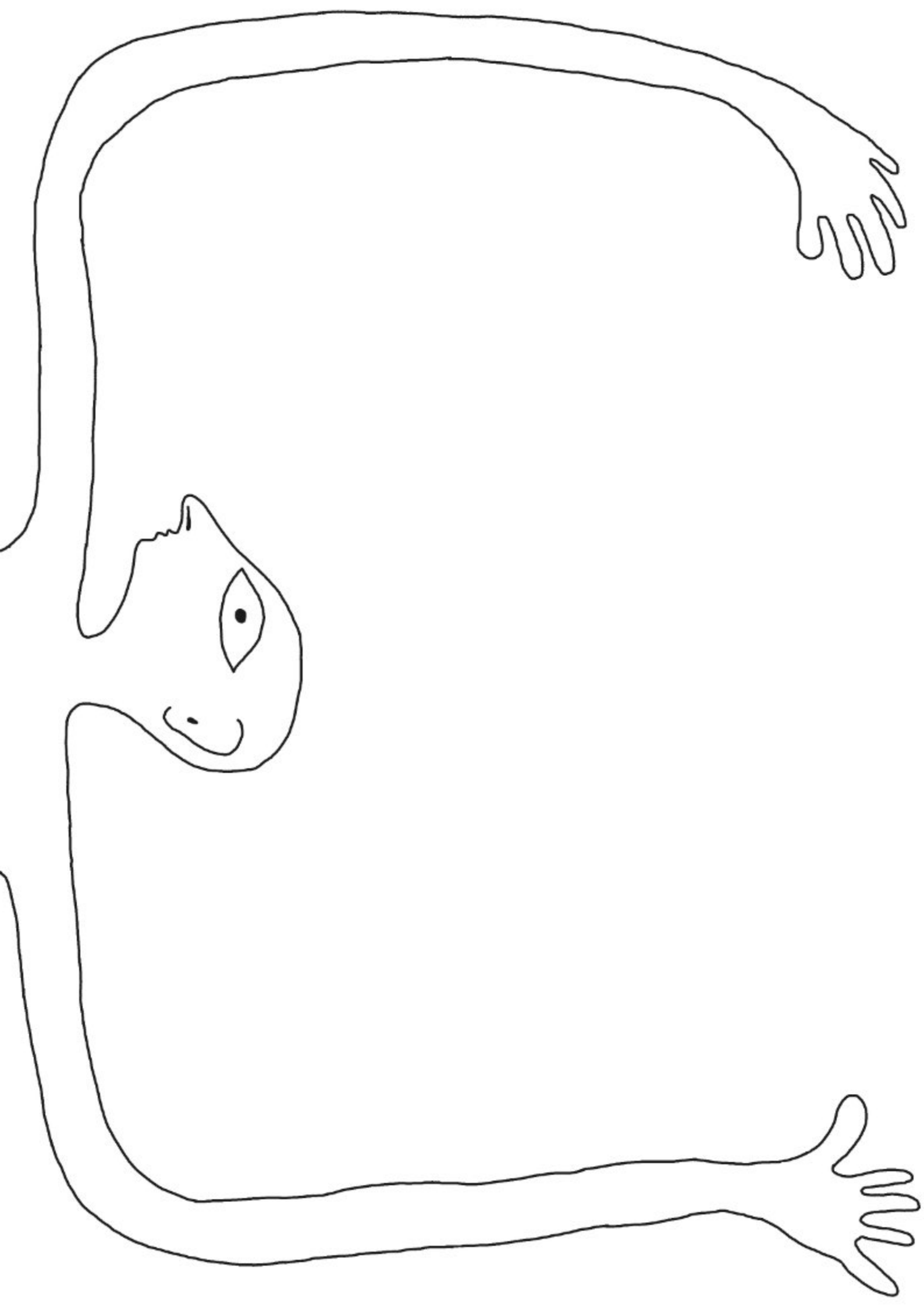
STOP



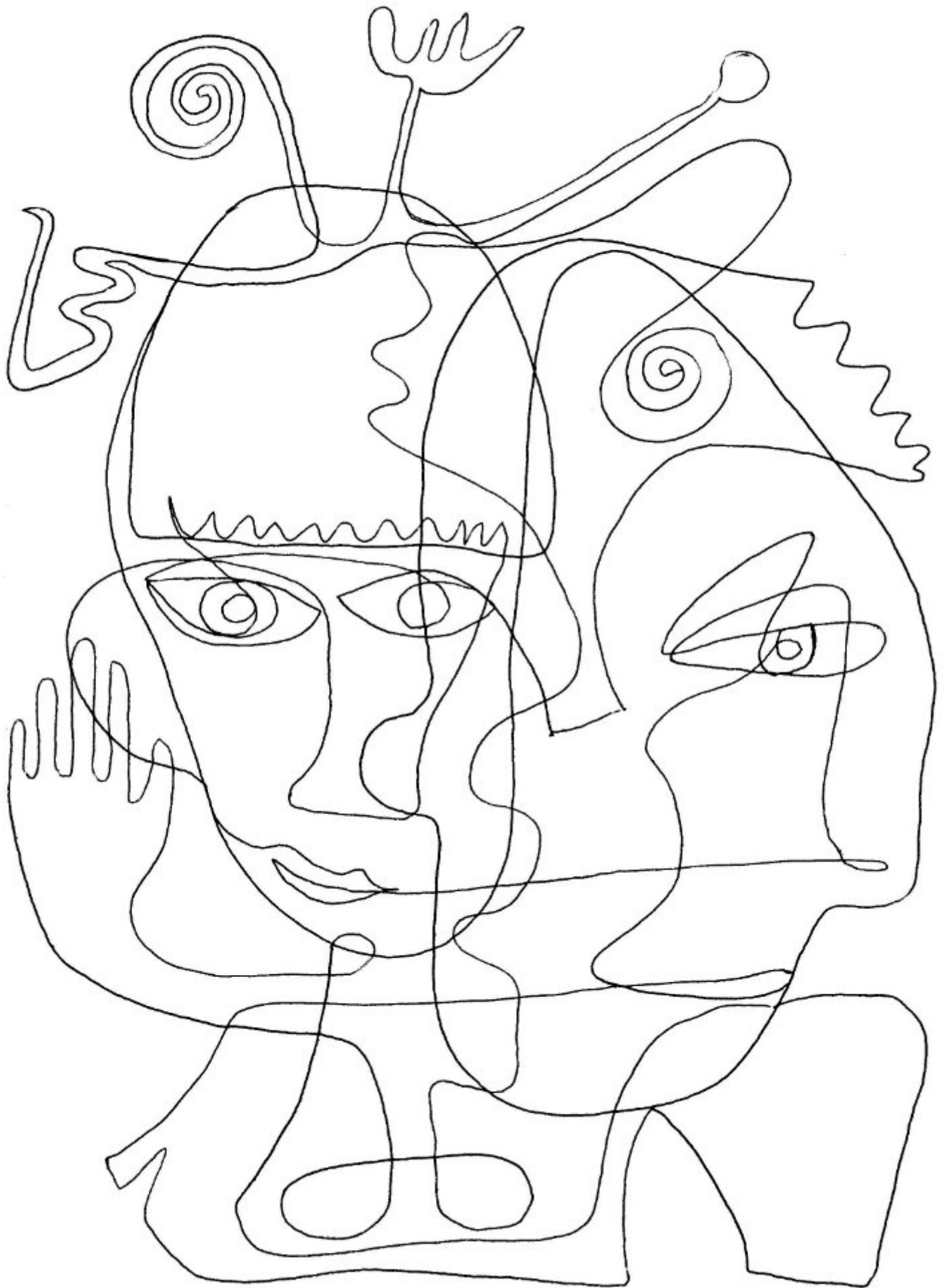


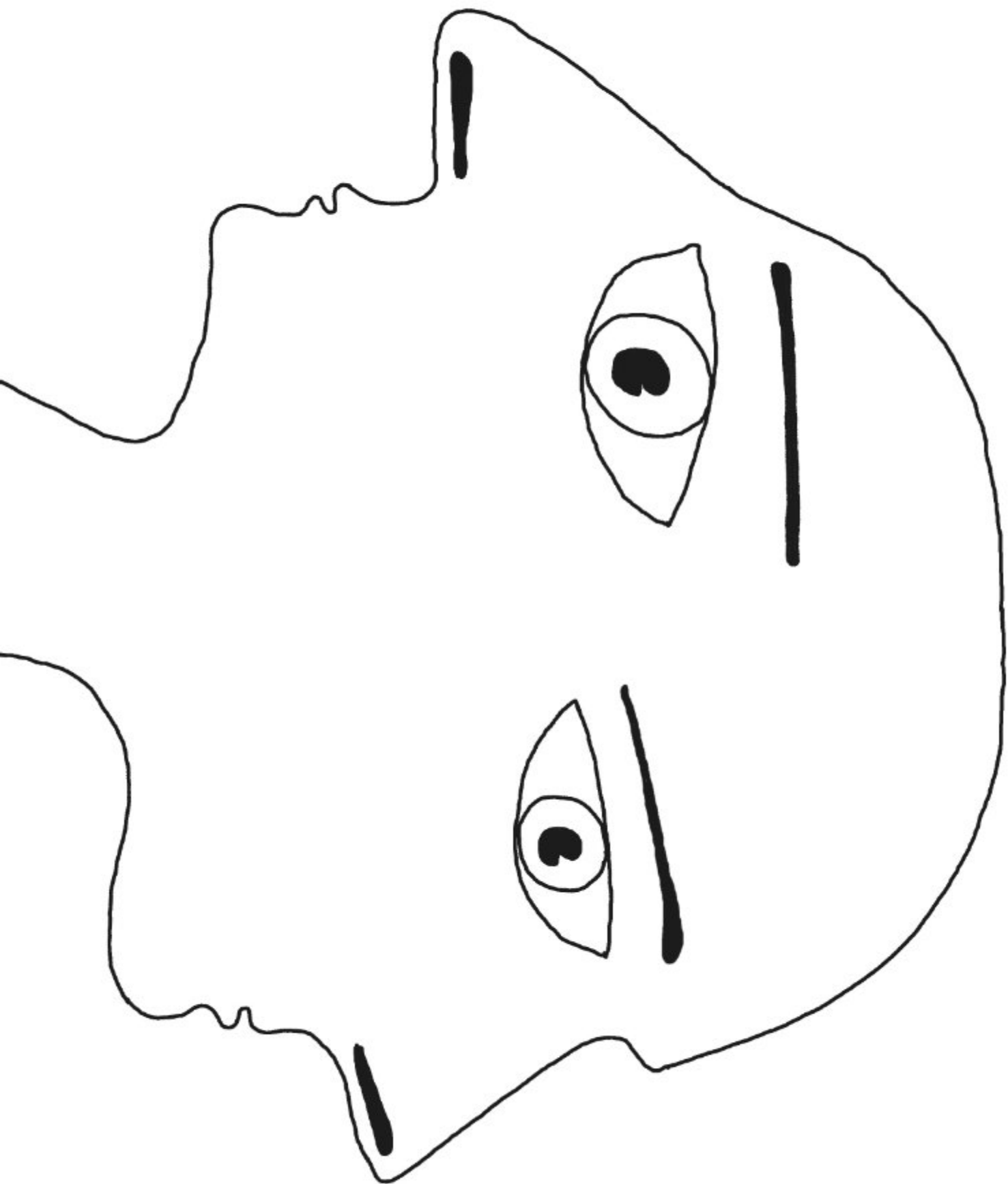






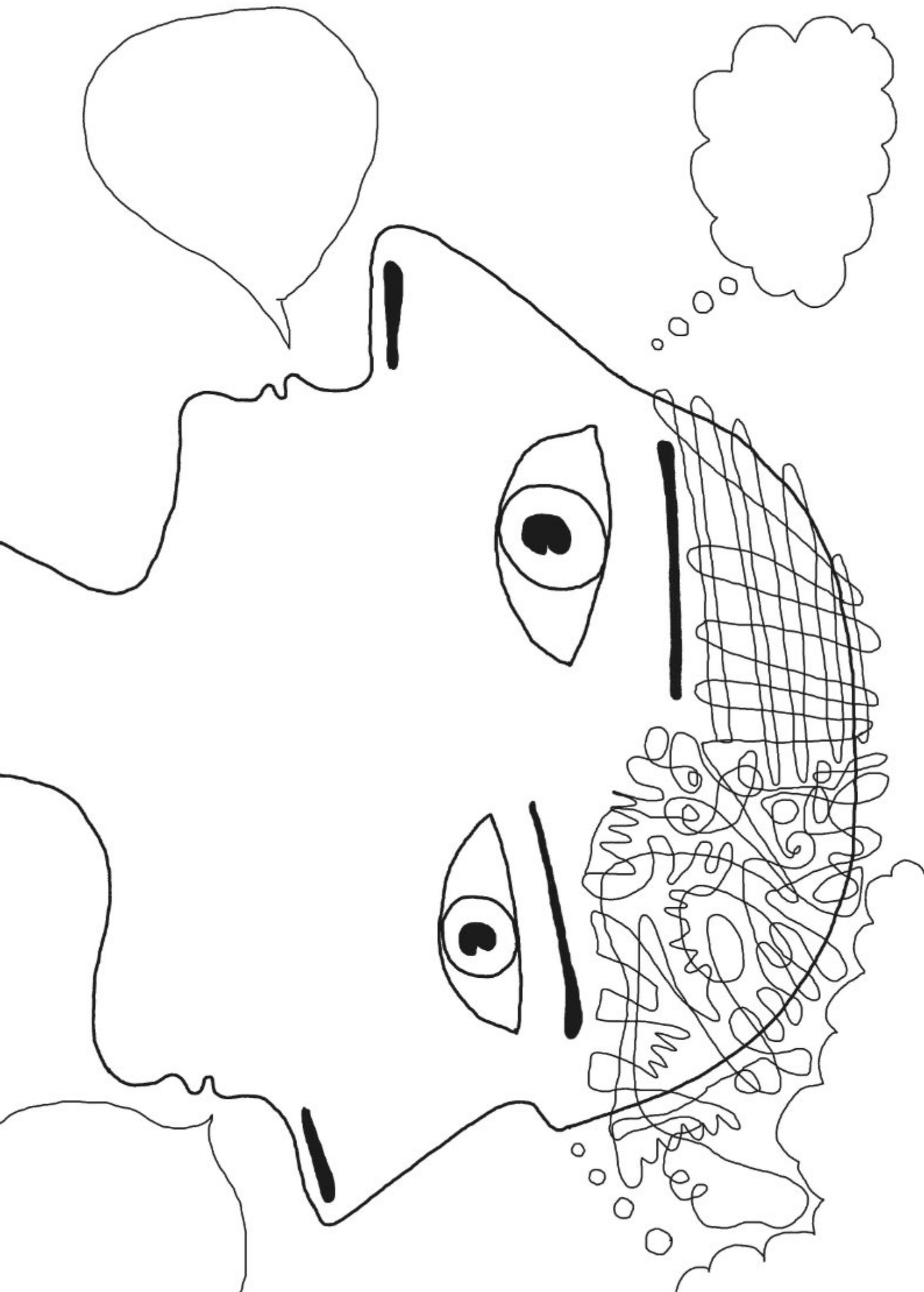














The background is a complex, layered collage. It features a variety of textures and colors, including deep reds, bright oranges, and muted greens. There are numerous small, irregular shapes and patterns scattered throughout, some resembling leaves, some resembling abstract forms, and others that look like textured paper or fabric. The overall effect is one of organic complexity and visual richness.

Apstraktno- senzorički

Apstraktno-senzoricki crteži

Ovi crteži osmišljeni su kako bi pobudili senzoričku percepciju i istraživanje osjetilnih doživljaja. Oblik, ritam, linija, ili tekstura mogu potaknuti različite reakcije—od ugone i znatiželje do nelagode. Svaka osoba ih doživljava na svoj način i to je u redu.

Neki će možda poželjeti slijediti postojeće oblike i nastaviti u smjeru koji je već zadan, dok će drugi osjetiti potrebu da ga preoblikuju, ponište ili pronađu vlastiti izraz. Nema ispravnog ni pogrešnog pristupa — smijete eksperimentirati, nadograditi, dodati nove elemente ili u potpunosti transformirati postojeće.

Na primjer, crteže s točkicama možete oblikovati tako da točkice povežete linijama, tako da nacrtate krugove koji se šire oko svake točke ili tako da osmislite posve drugačije, samo vaše rješenje. Možda će vas podsjetiti na tragove u pijesku, kapljice vode ili mrežu odnosa. Dopustite si istraživanje, igru i slobodu oblikovanja. Neka vas crteži povedu—kroz nastavak započetog ritma, putem istraživanja suprotnosti ili u potpuno novom smjeru koji sami odredite.

Kad bi moj crtež pričao...

Dopunjavanje sljedećih izjava može vam pomoći u prepoznavanju, imenovanju i samoregulaciji emocija, osvještavanju vlastitih potreba te smanjenju stresa. Osvještavanje tjelesnih reakcija i osjetilnih doživljaja tijekom rada na crtežu omogućuje vam dublje povezivanje s vlastitim senzornim iskustvom. Promatranjem kako različiti vizualni elementi utječu na vas olakšava otkrivanje toga što vam donosi ugodu, a što izaziva nelagodu. Svjesno praćenje procesa stvaranja i verbalizacija tog iskustva jačaju osjećaj kontrole, potiču samopouzdanje i otvaraju prostor za 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...

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 svoj 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...

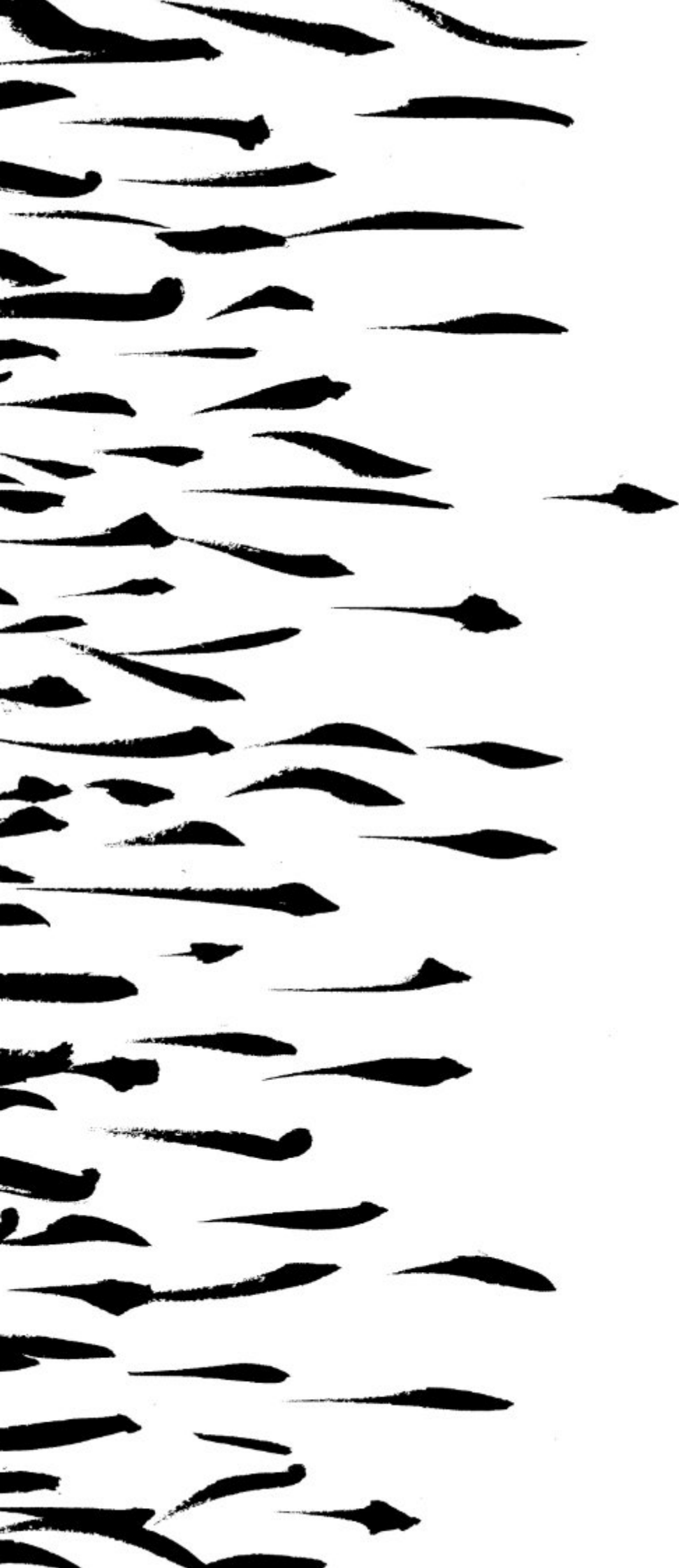
Moja potreba na početku crtanja je bila... a sad je...

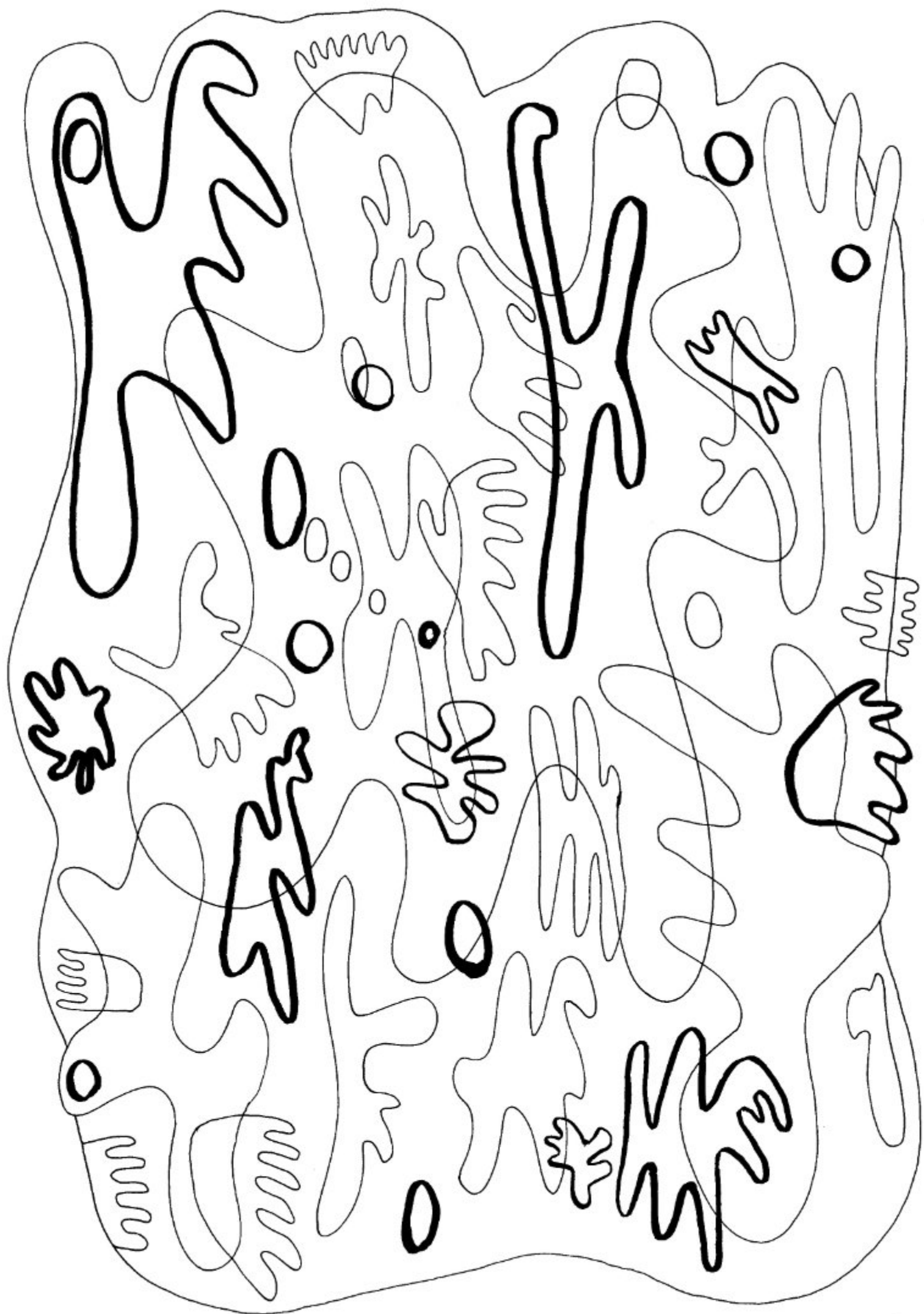
Ako poželite podijeliti svoj rad s drugima, pridružite se našoj online zajednici na Instagramu koristeći hashtage:

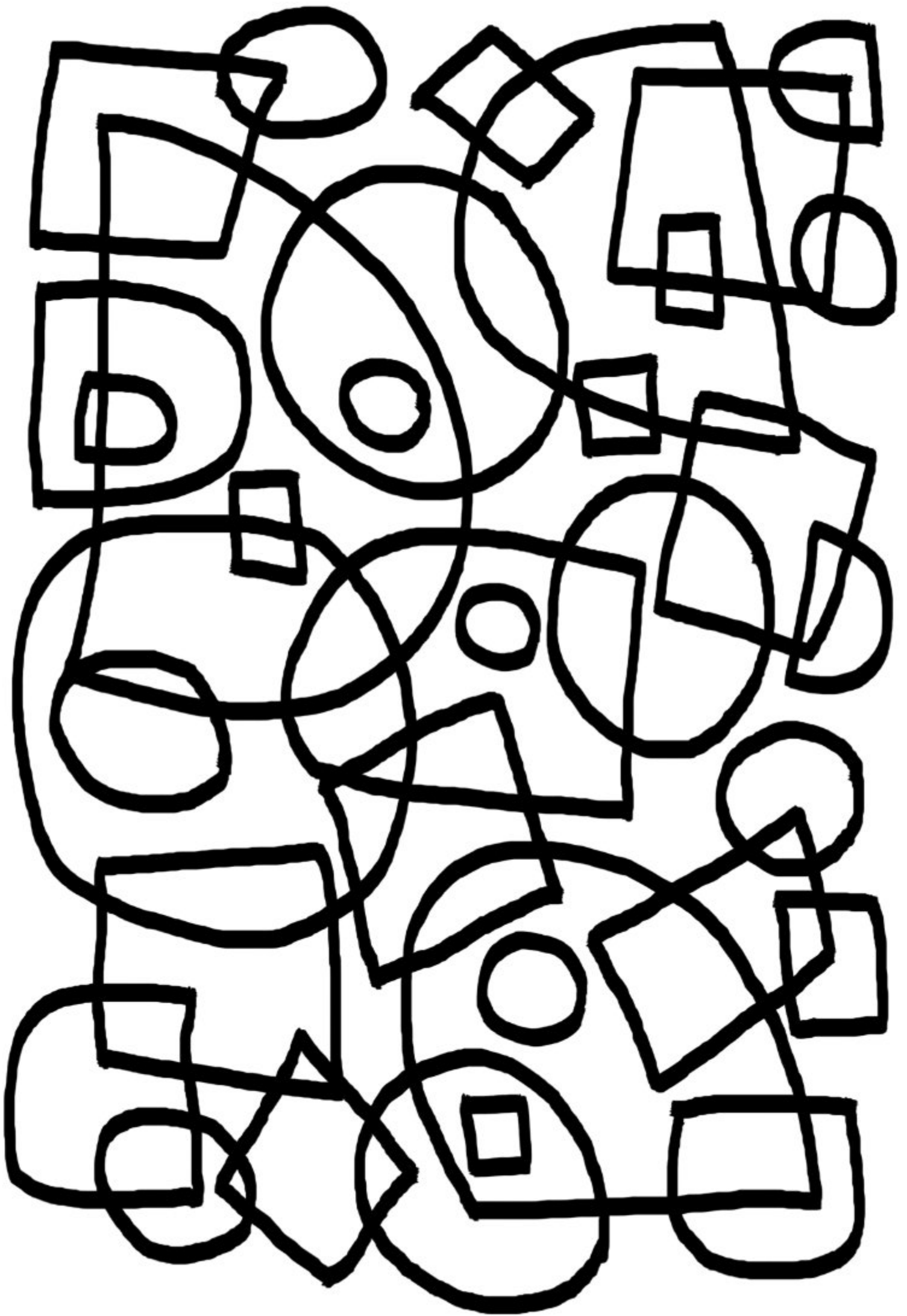
#ASKApstraktni

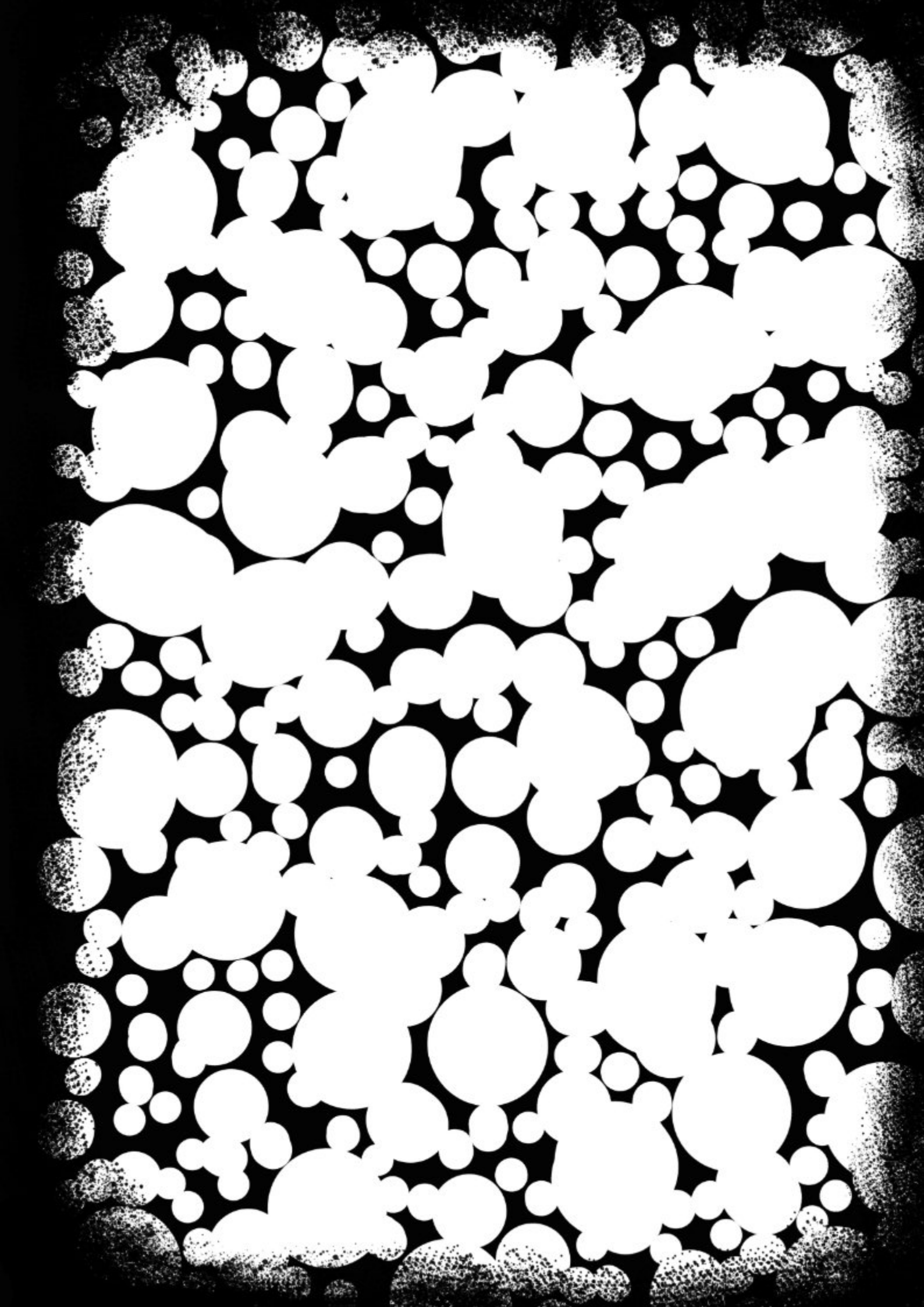
#KulturaZajednici @Solidarna

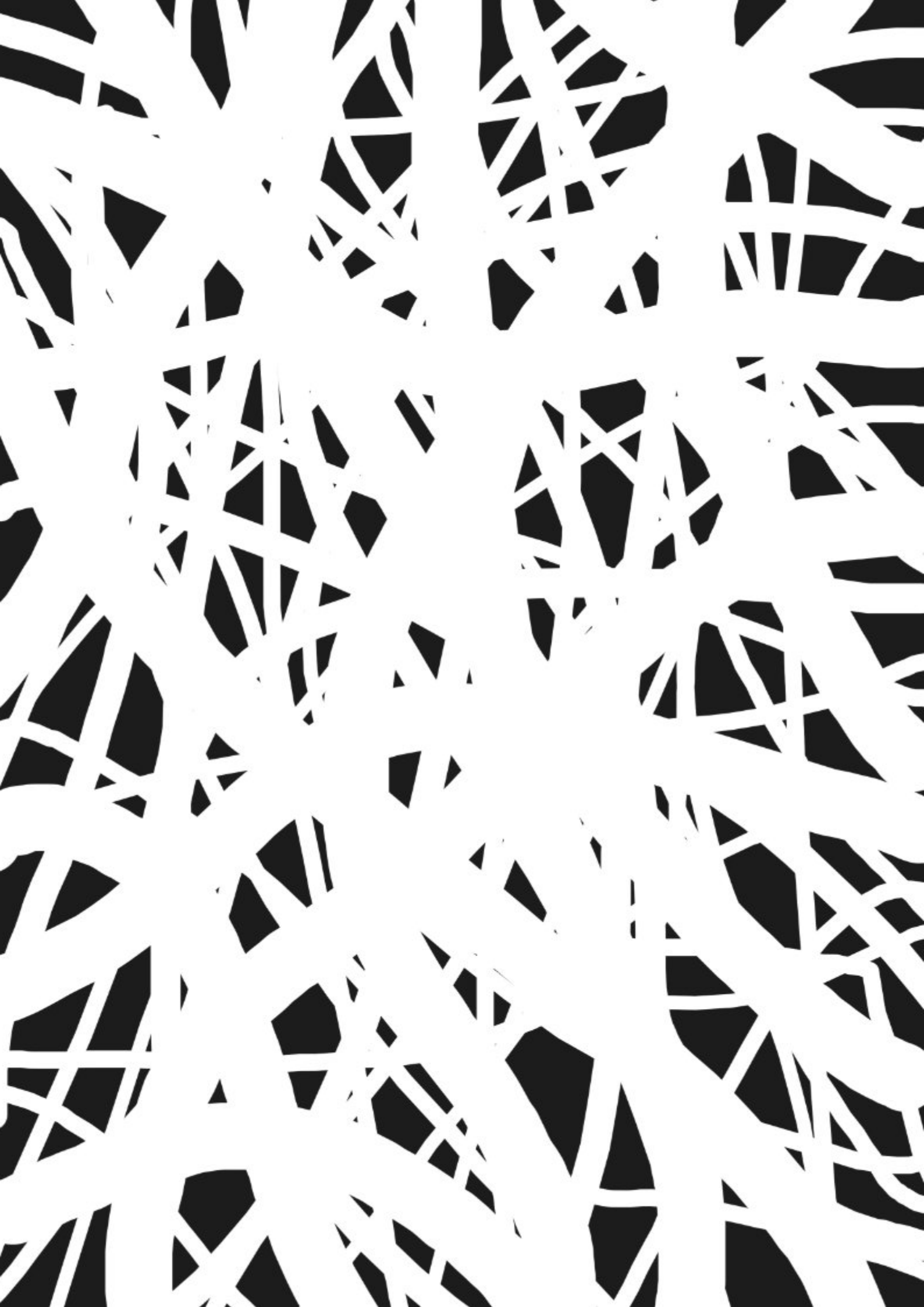


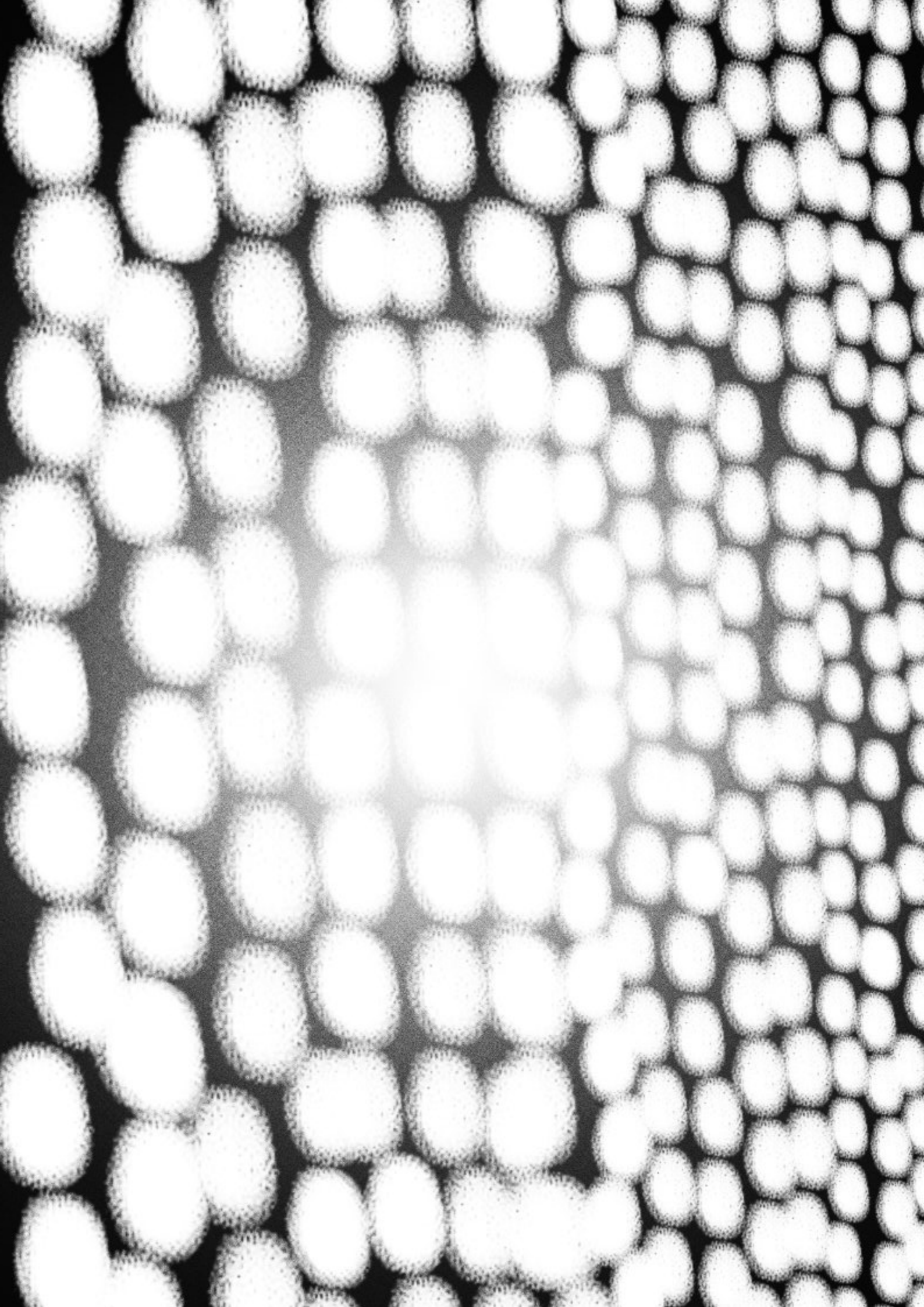


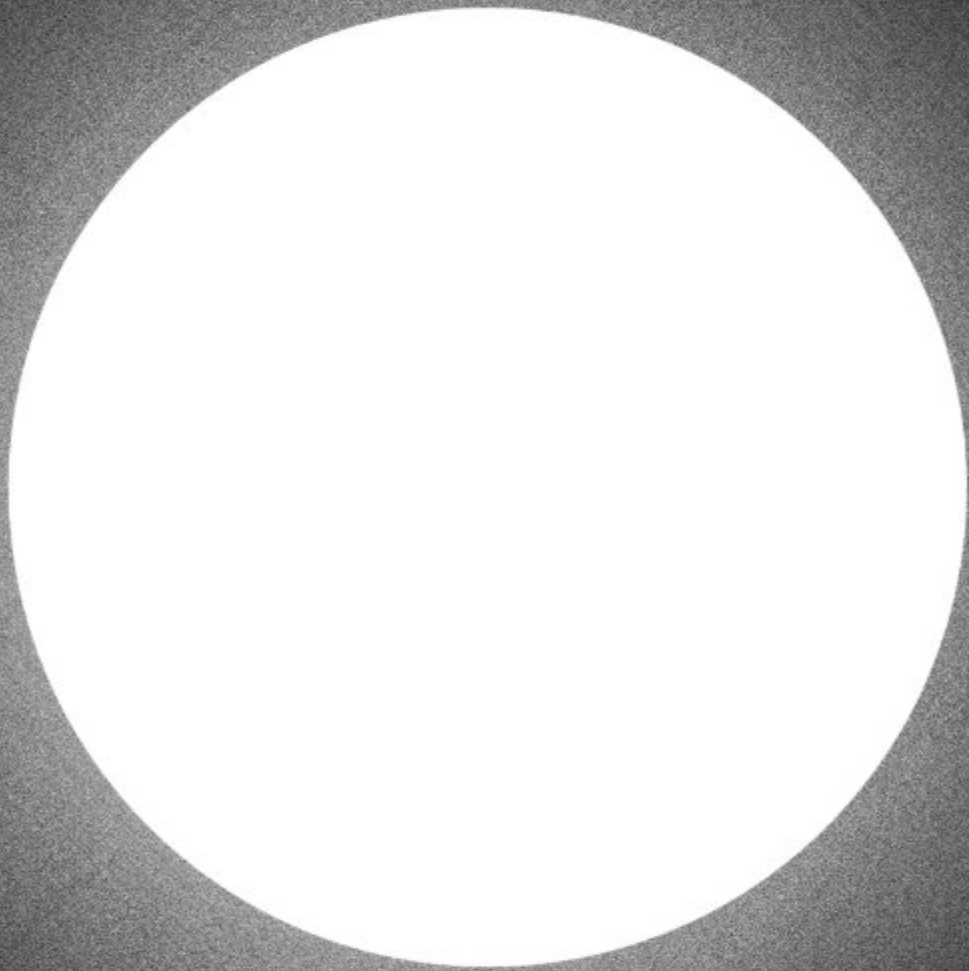


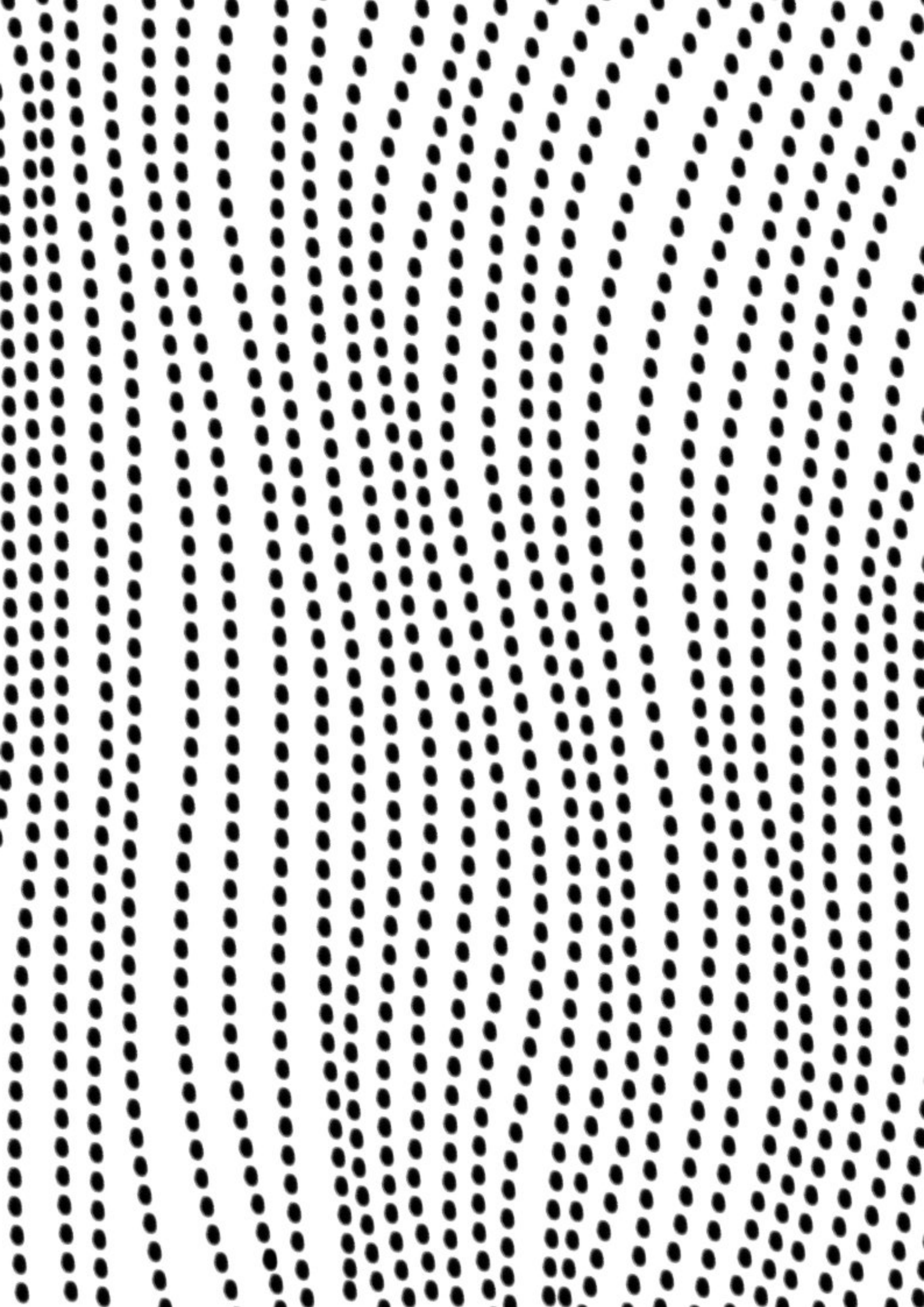






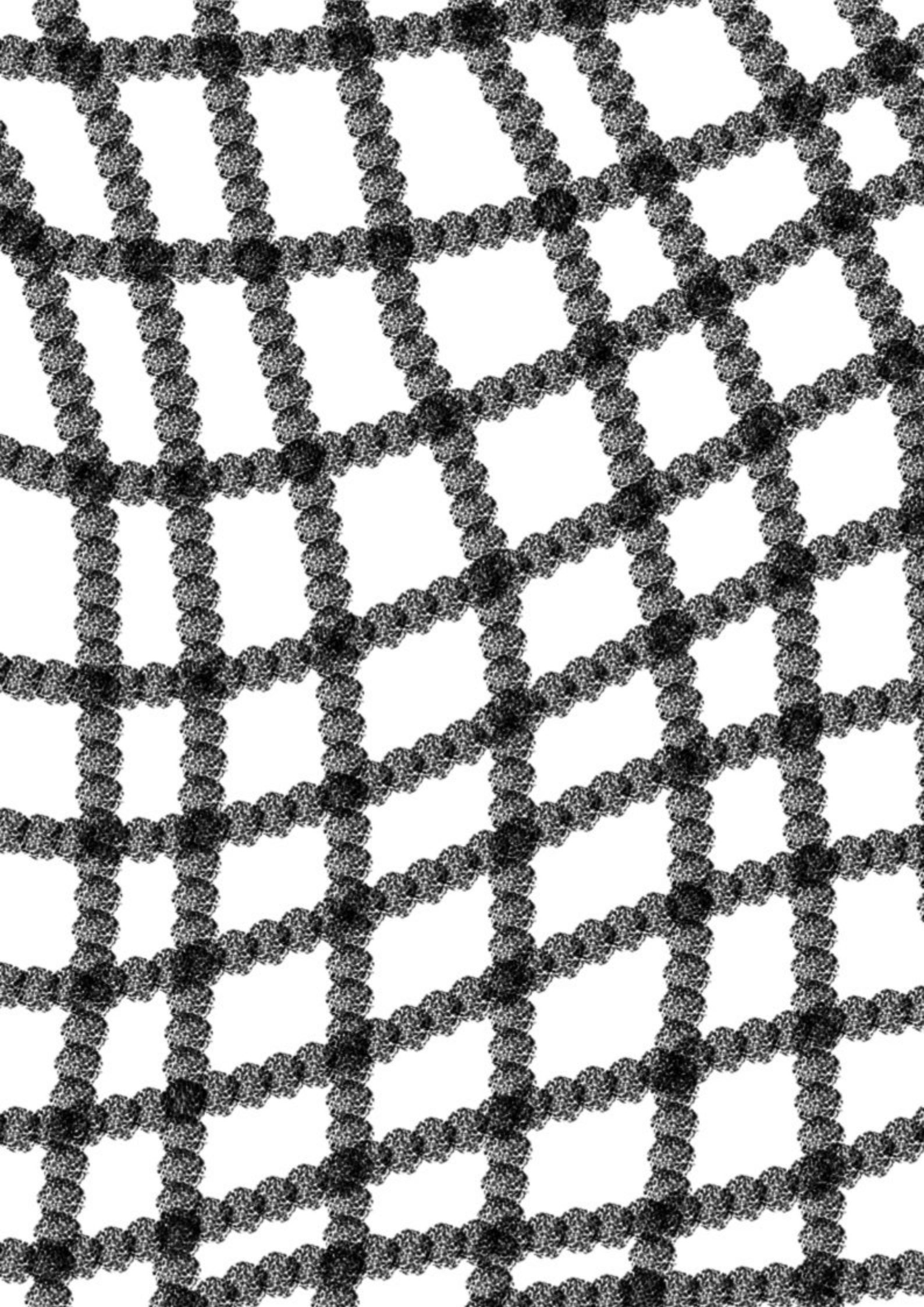




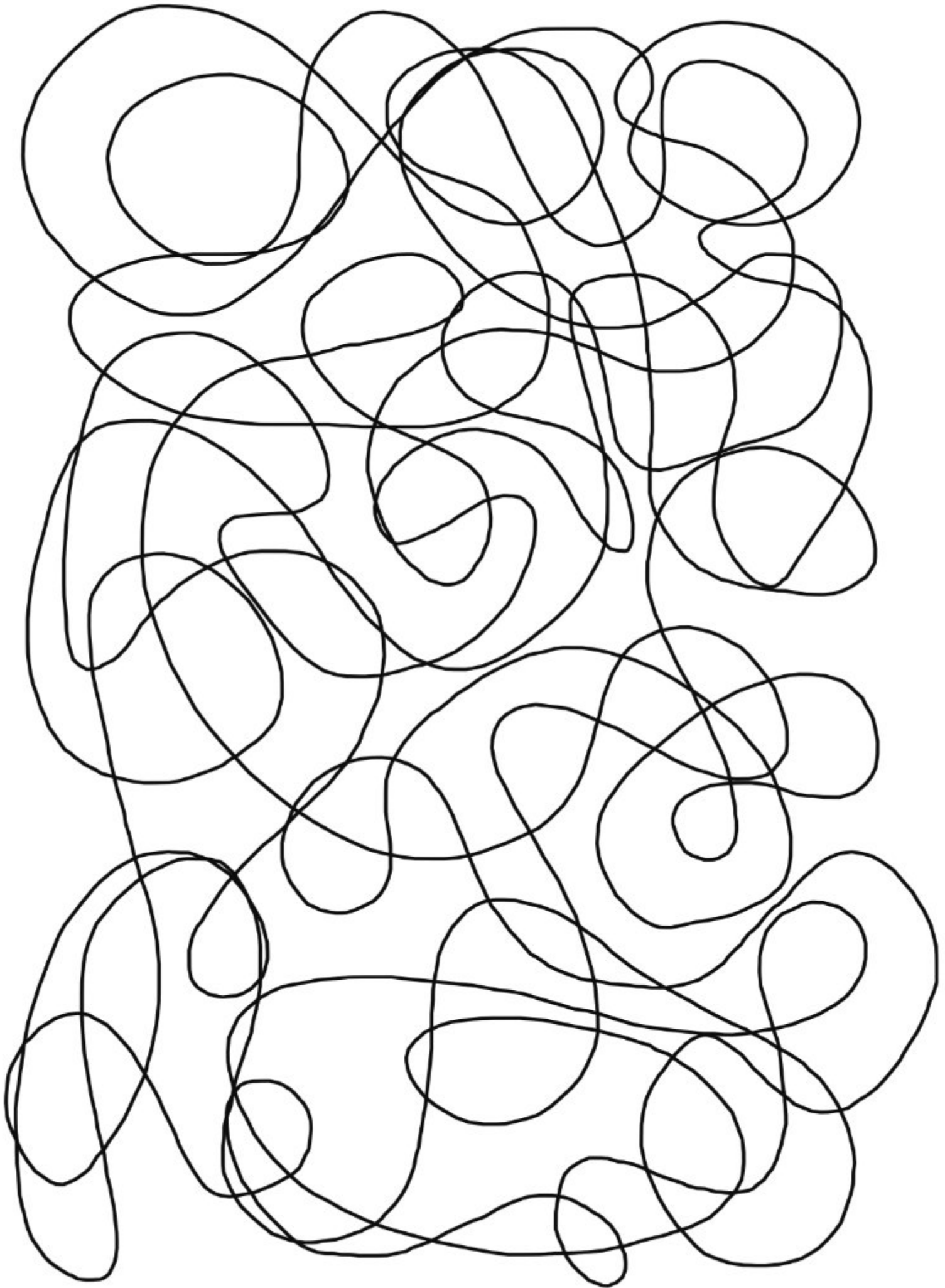


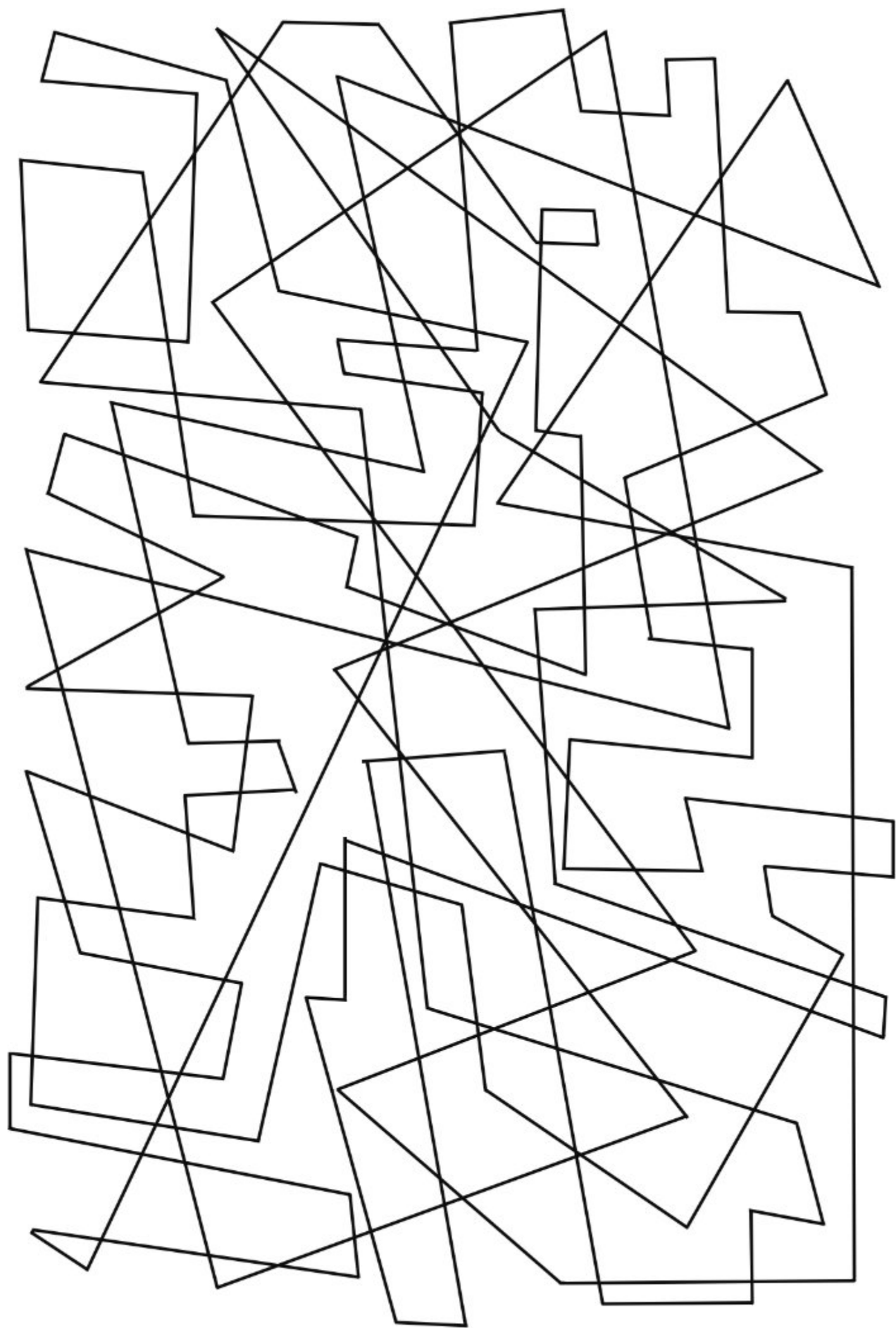


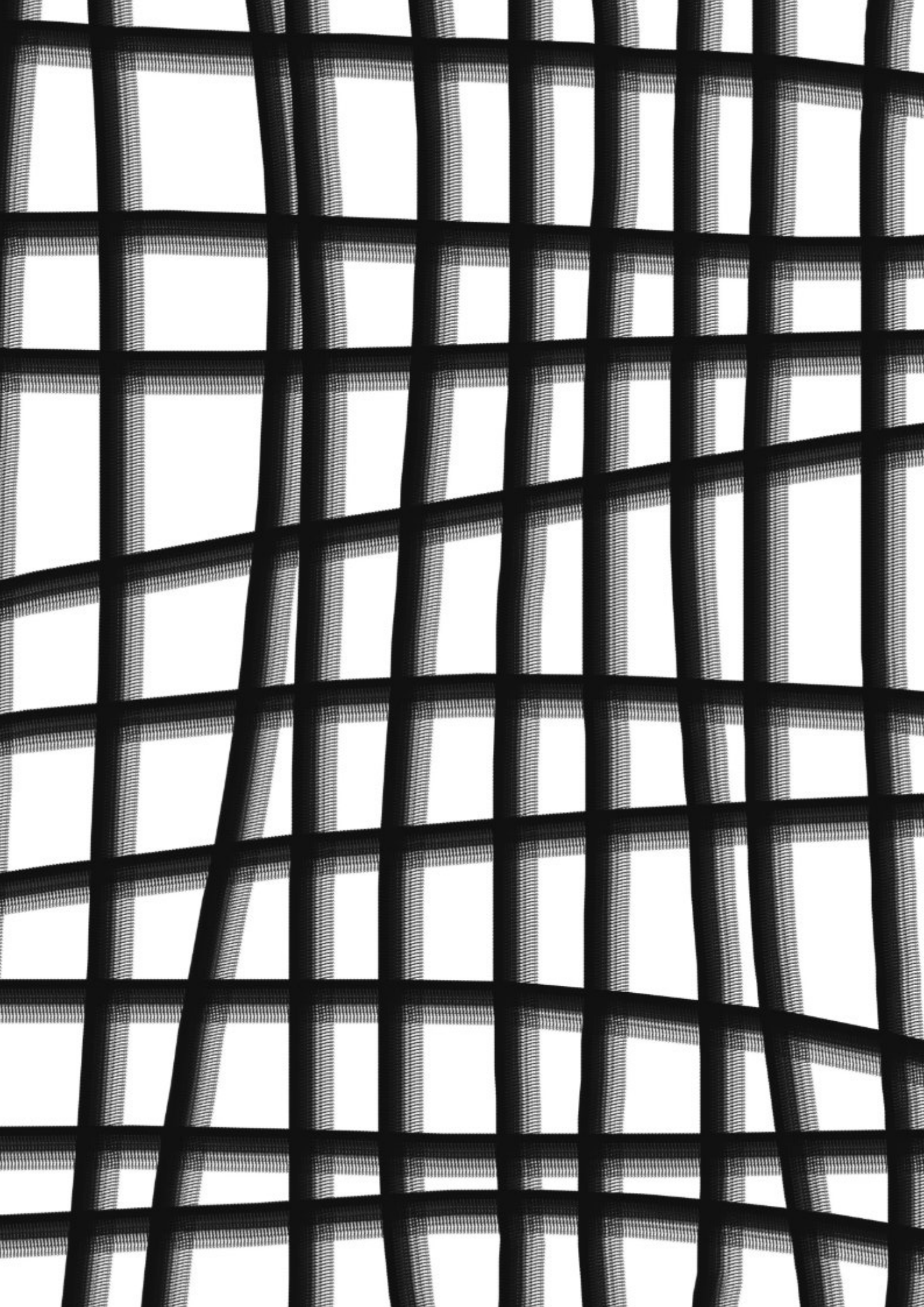


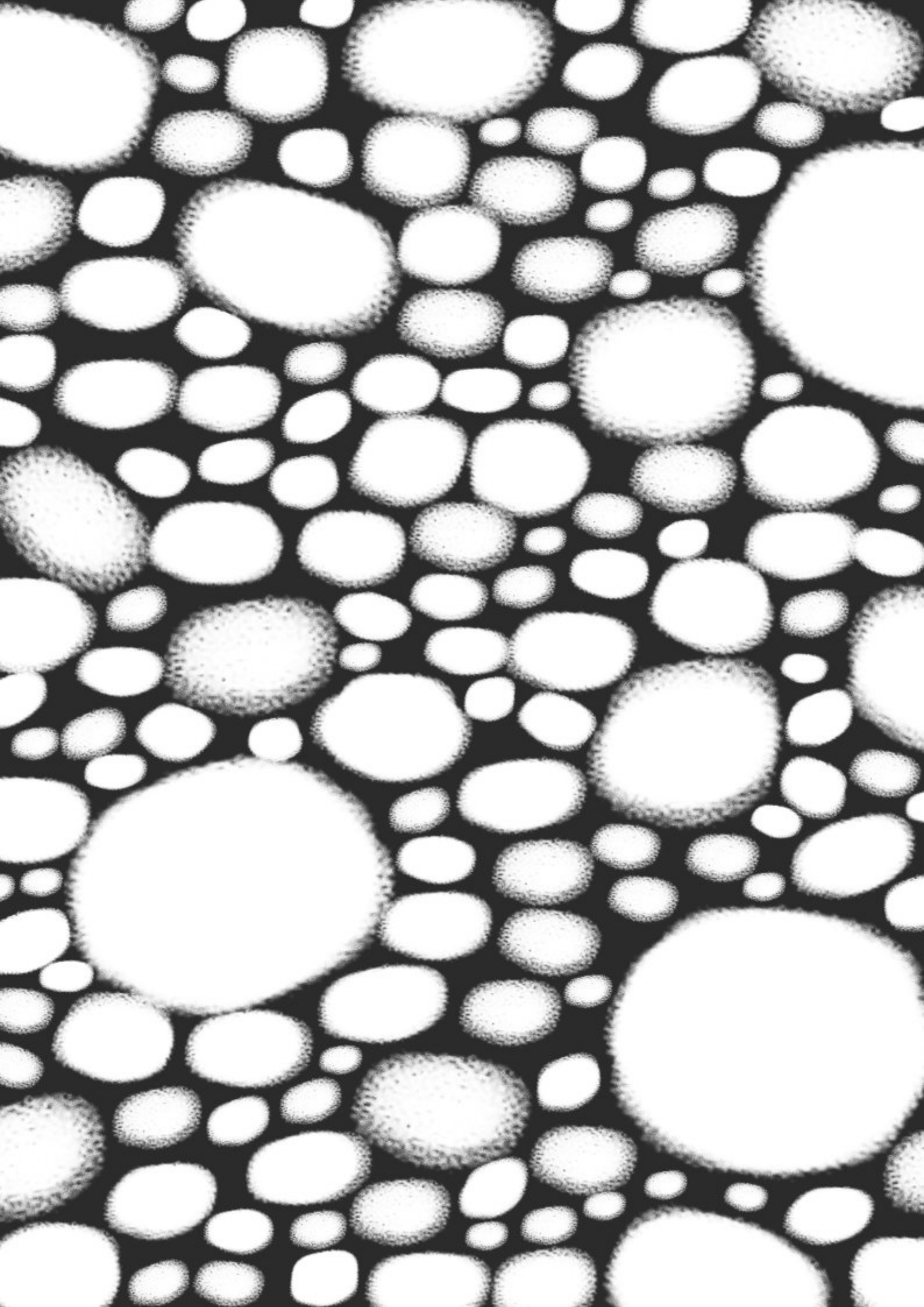




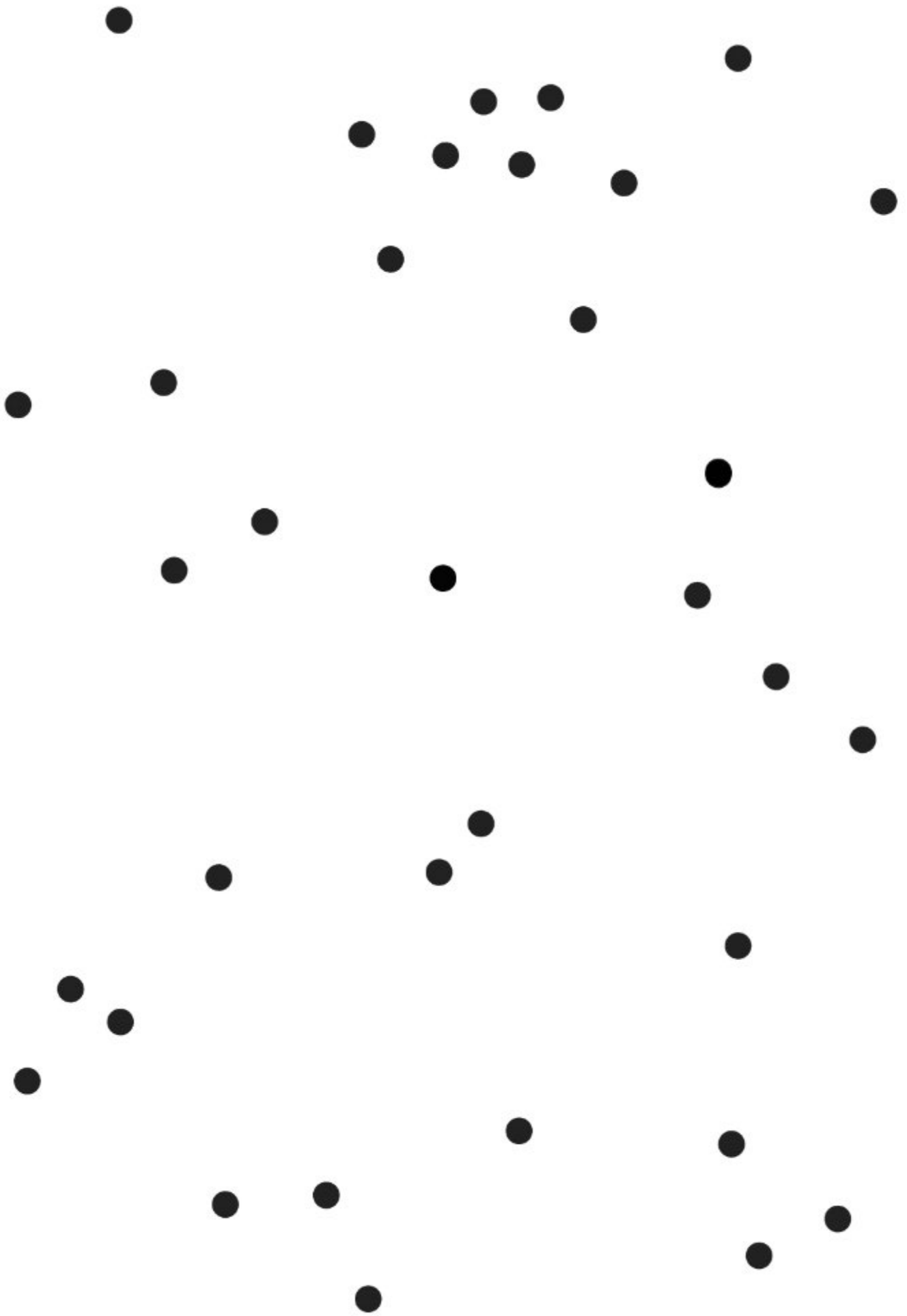






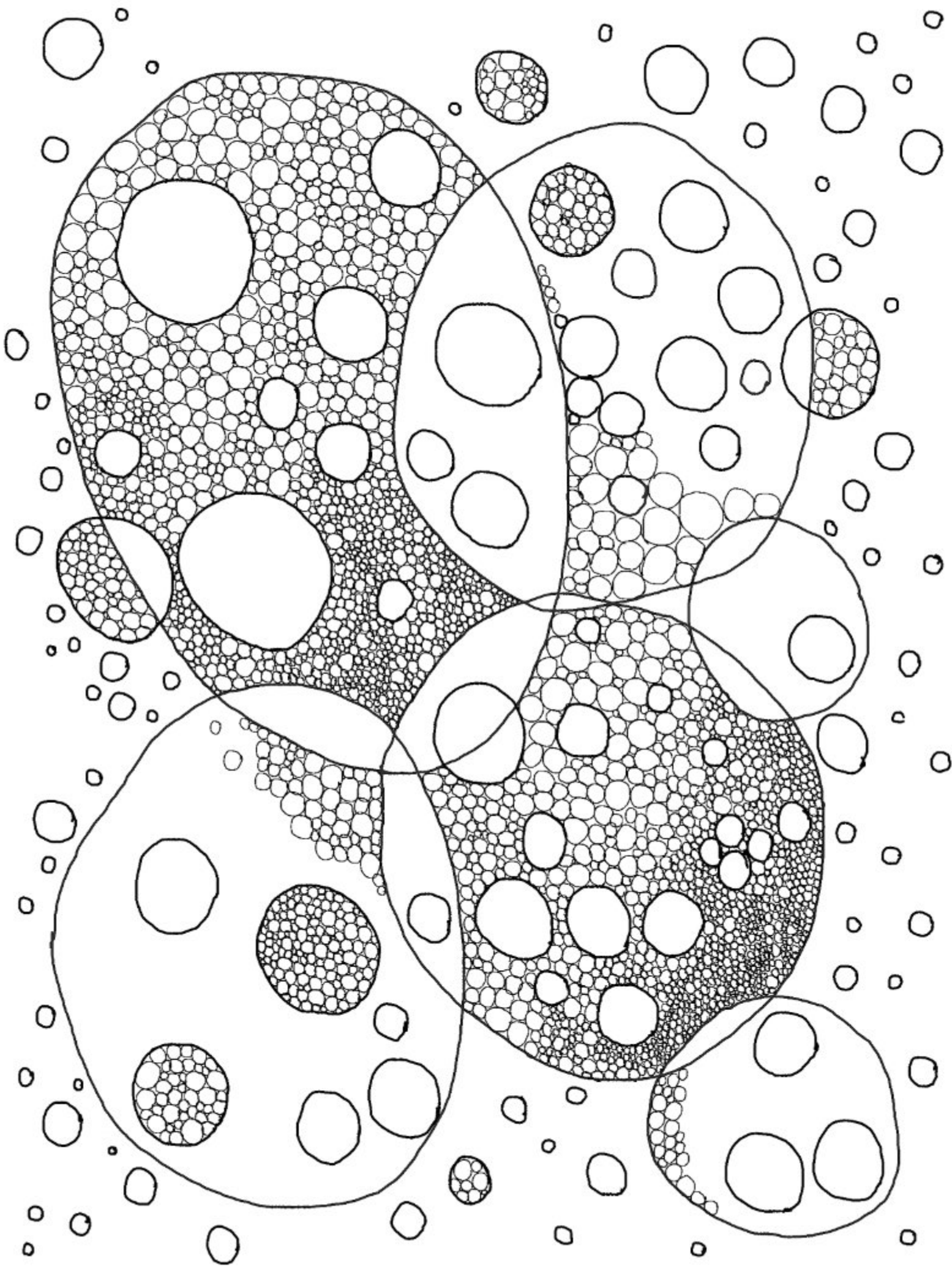


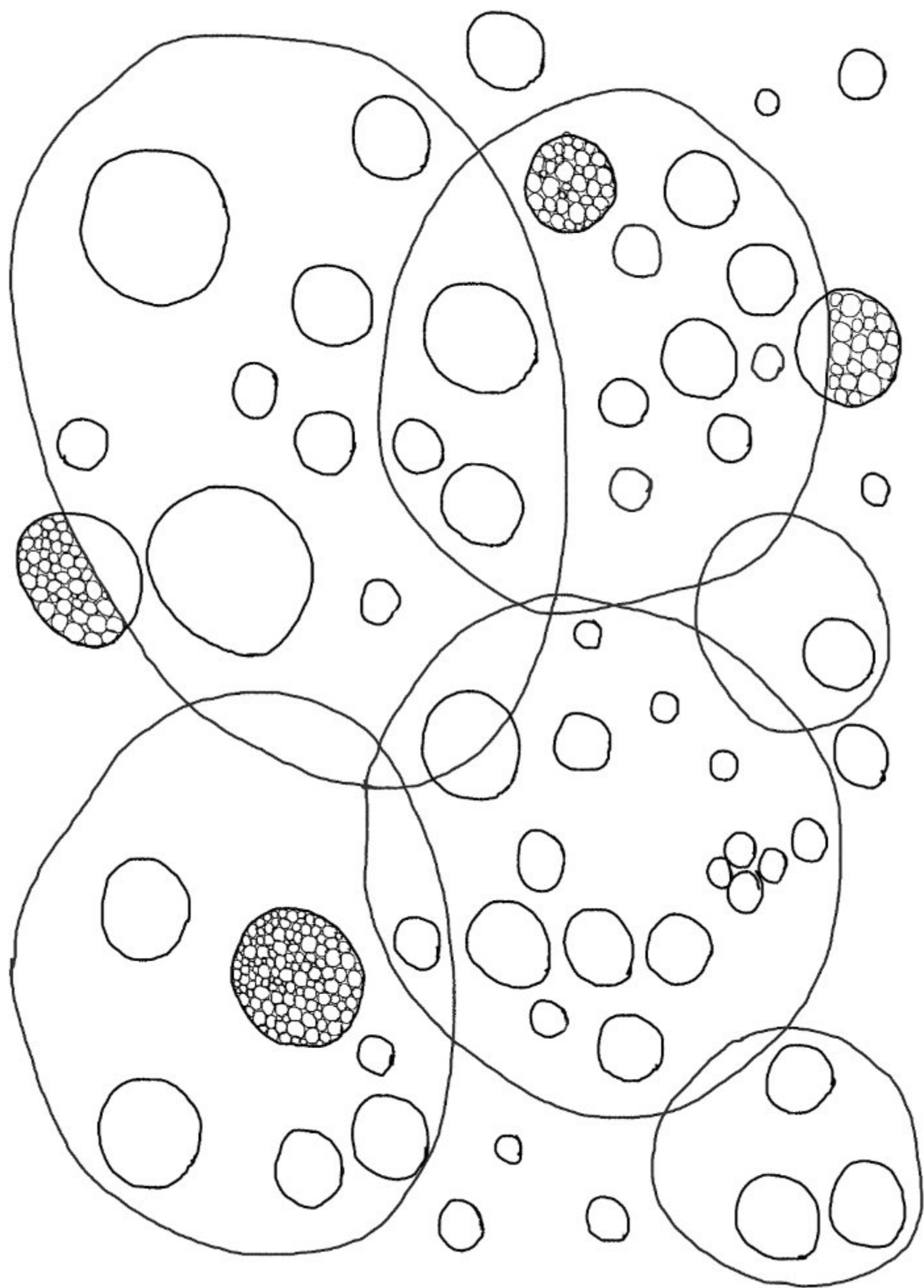


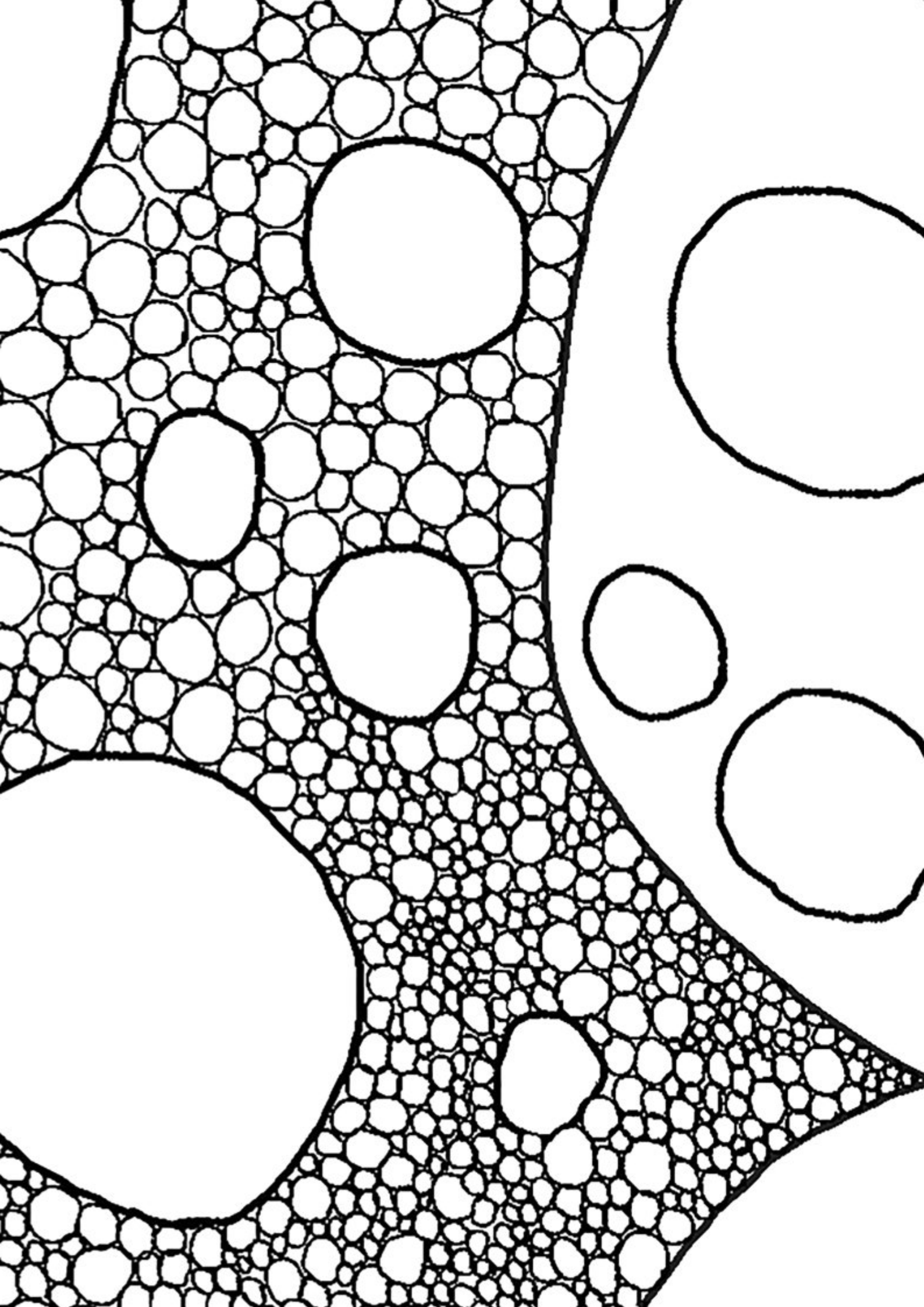


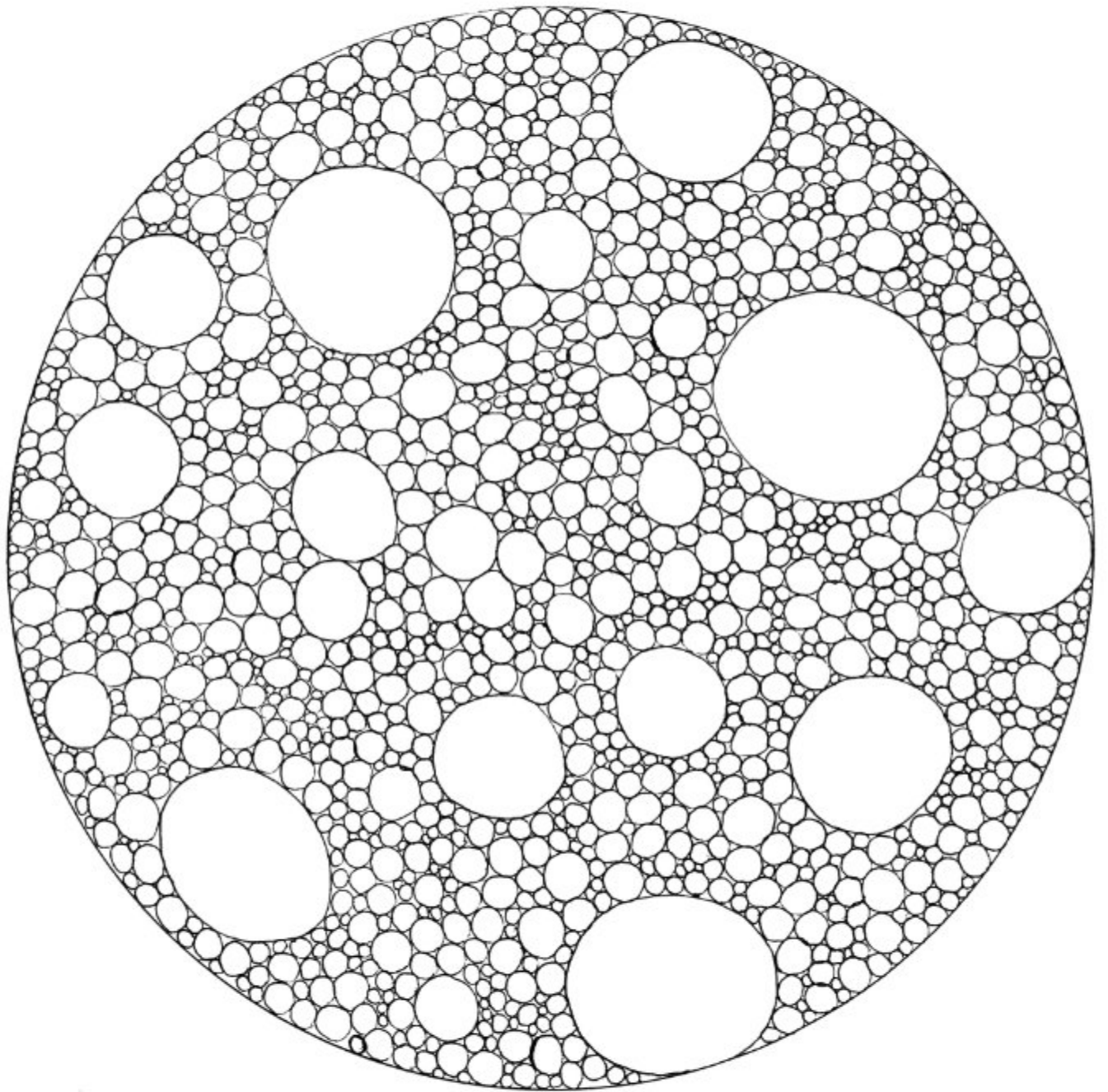


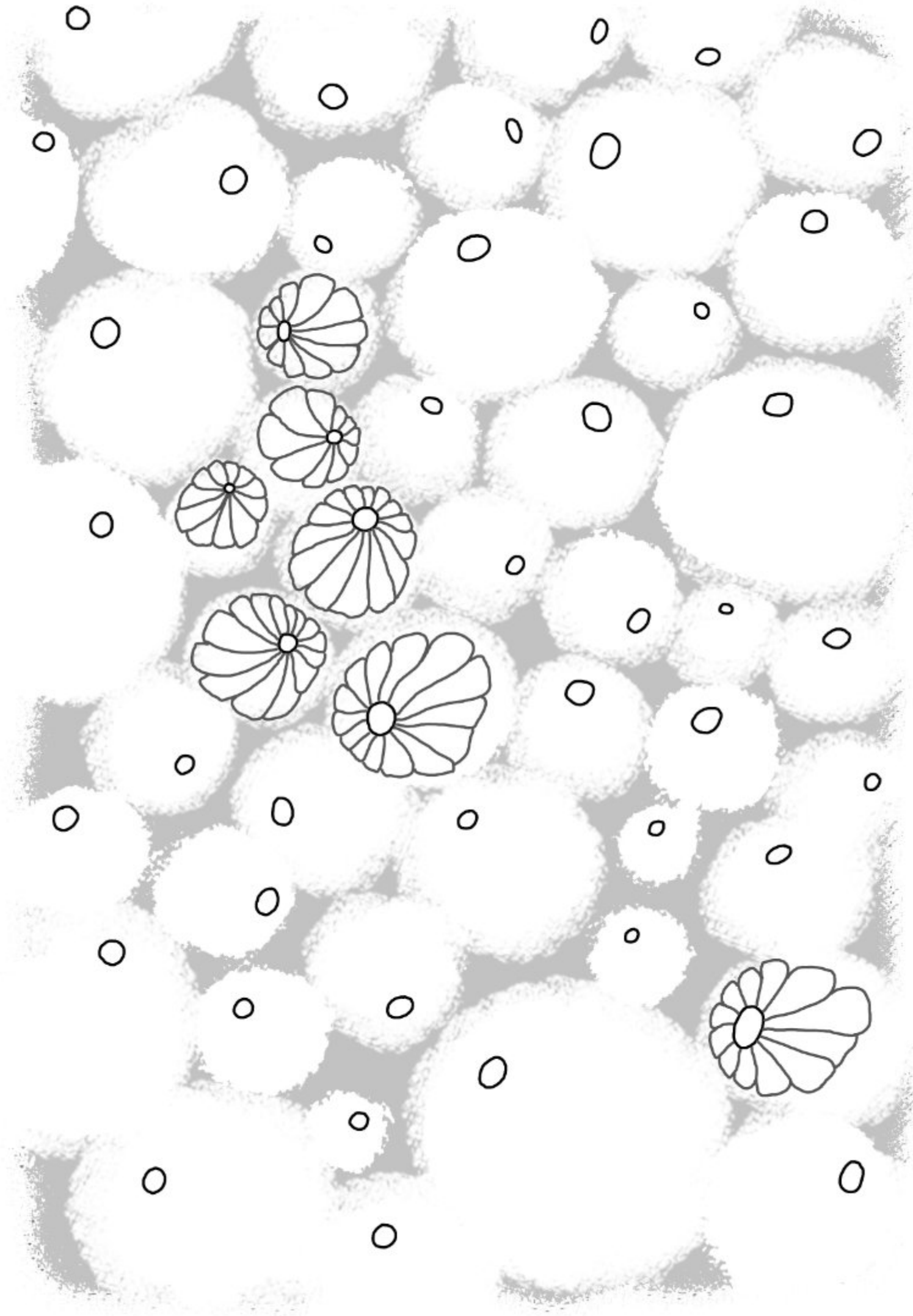


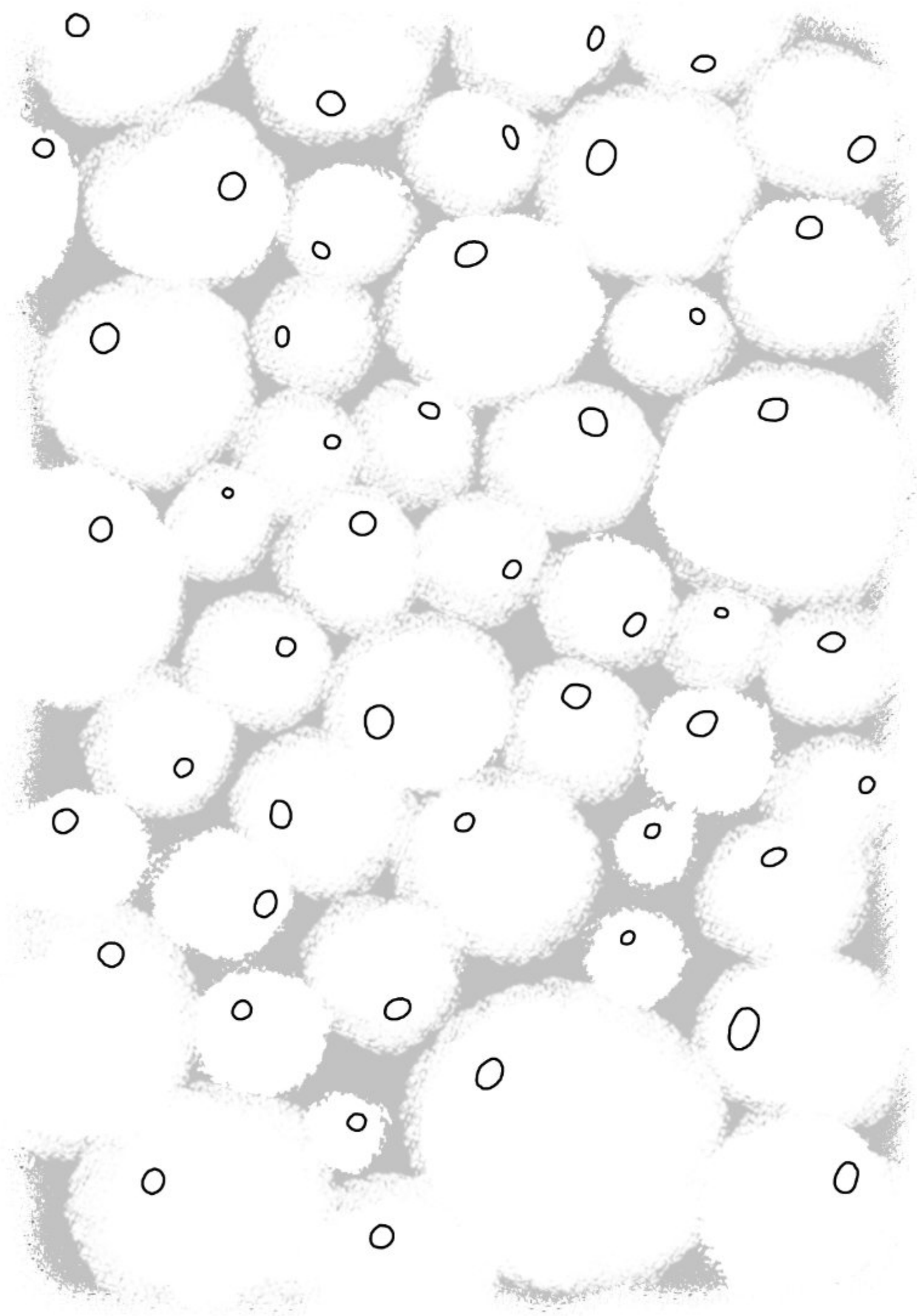


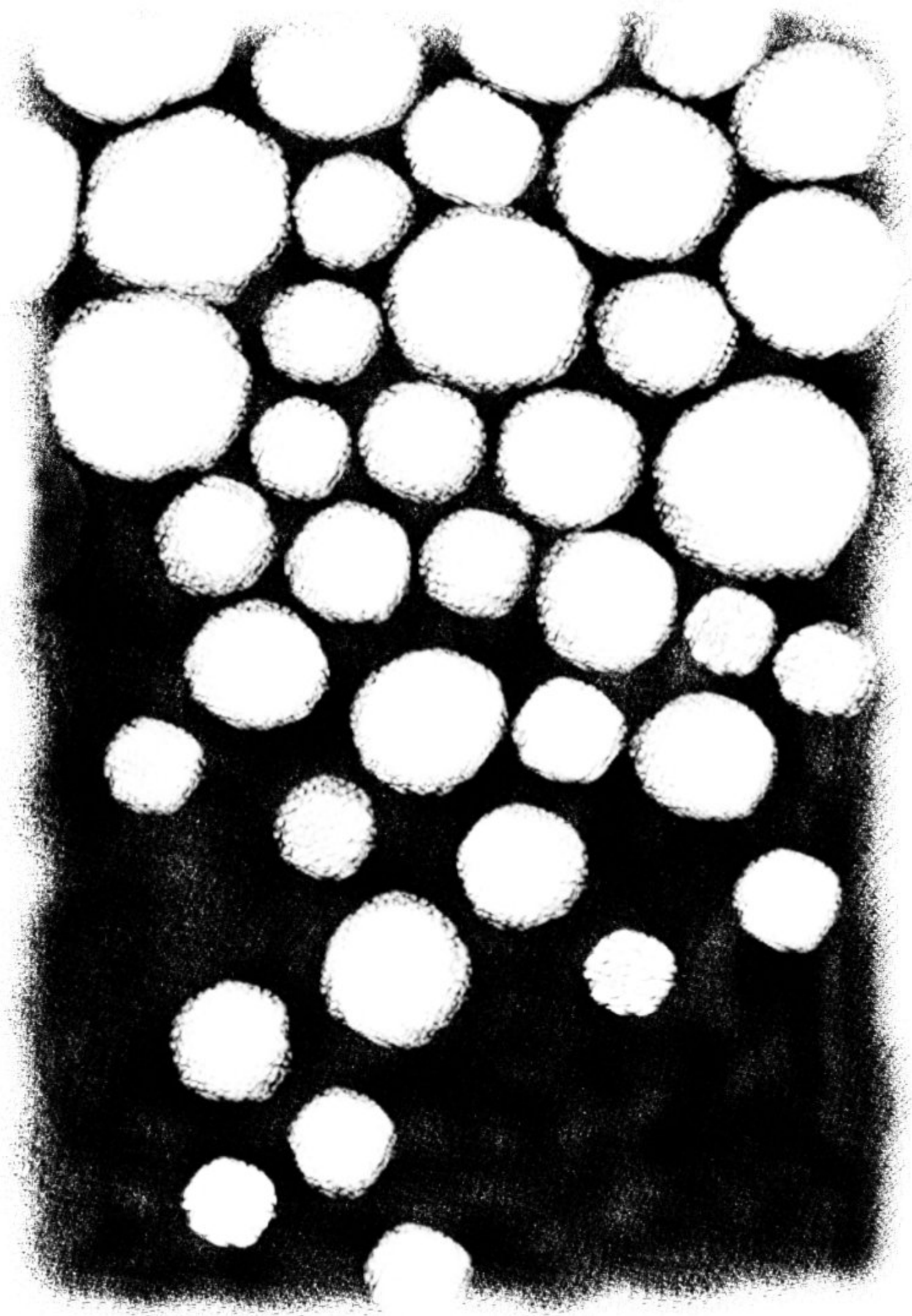


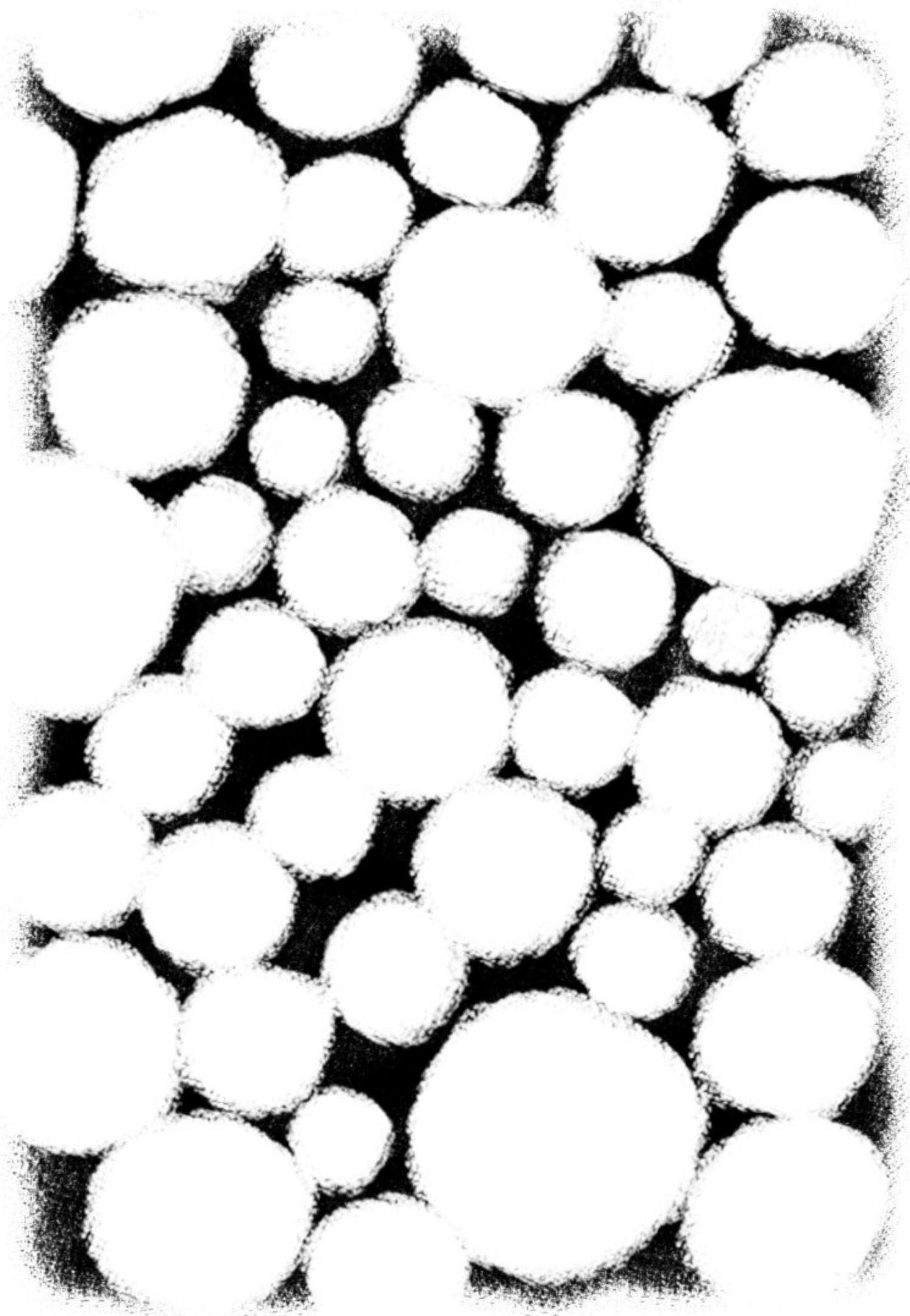


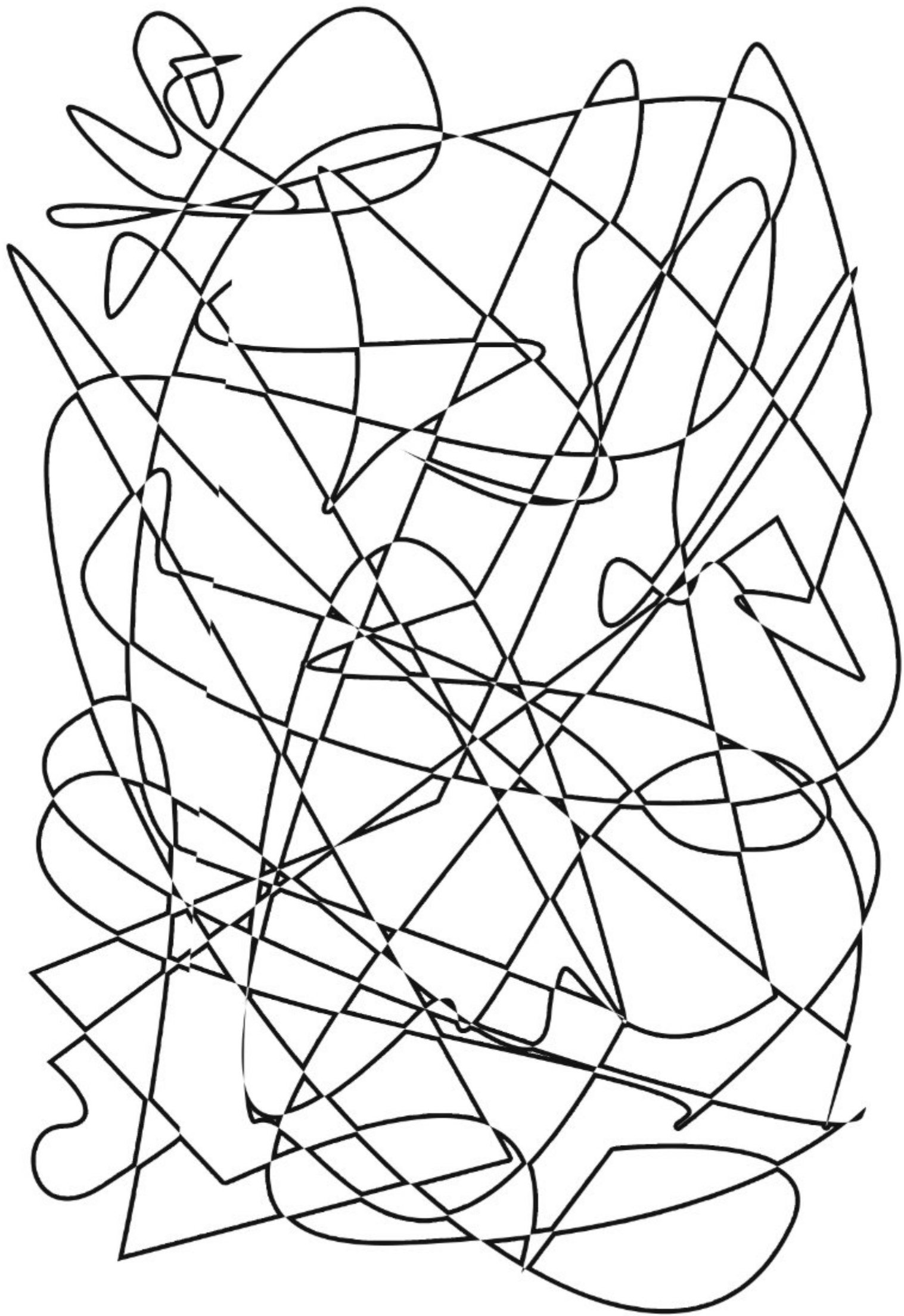


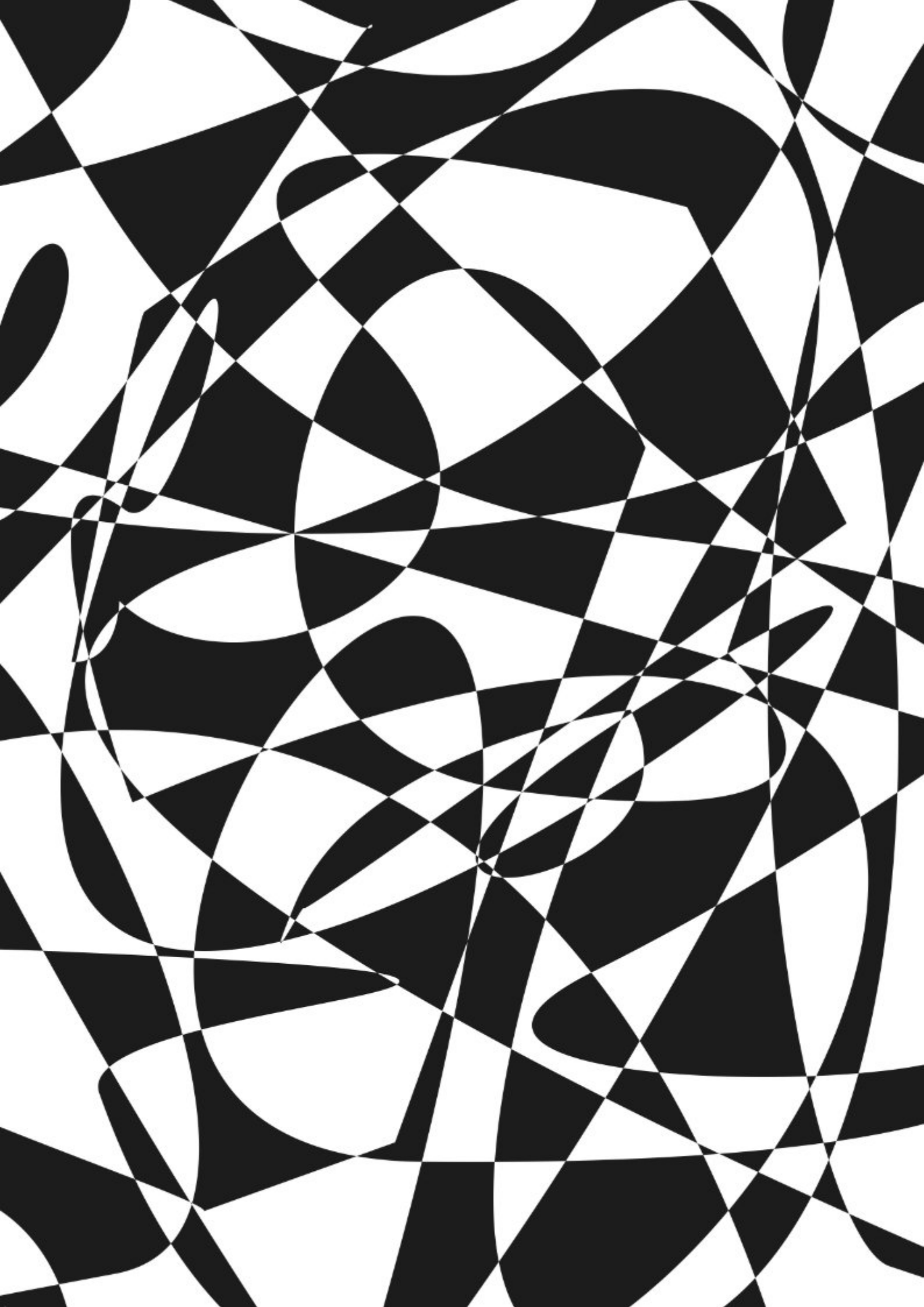


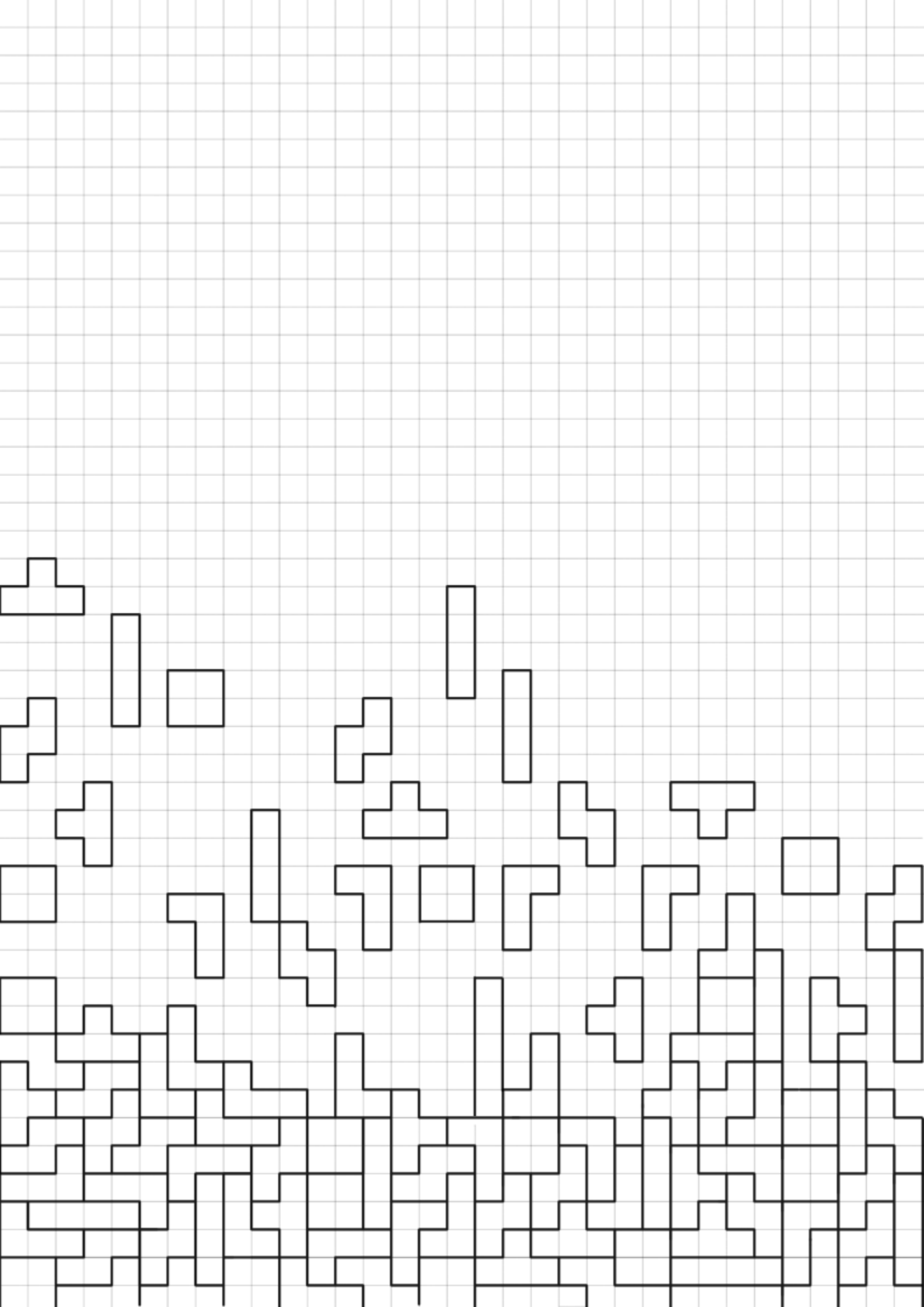












**ZAVRŠĚTAK SVAKE PRÍČE
POČĚTAK JE
NOVE**

SRETNŎ!

POČETAK...



ask