

50 STRON

KARTY PRACY

Przestrzeń dla wyobraźni

ARTETERAPIA

ROZWÓJ KREATYWNOŚCI
NADAWANIE ZNACZEŃ

Stworzone przez

Psycholożkę-Arteterapeutkę

www.instytutpsychoedukacji.pl



O kartach pracy

Przed Tobą karty pracy, które zapraszają do twórczej zabawy, eksperymentowania i uruchamiania wyobraźni.

Każda karta zawiera niewielki, czarno-biały rysunek, który stanowi punkt wyjścia do dalszego tworzenia.

Możesz nadać mu kolory, rozbudować otoczenie, dodać symbole, postacie, słowa, wzory lub zupełnie nowe elementy. Ten sam początkowy obraz może rozwinąć się na wiele różnych sposobów – zgodnie z tym, co pojawia się w danym momencie.

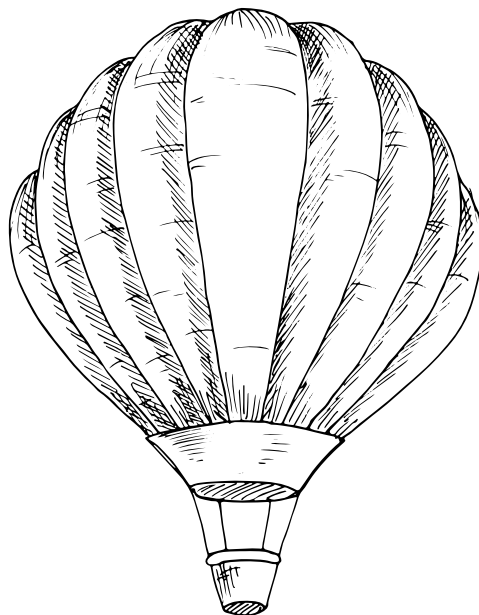
Karty zostały pomyślane jako narzędzie wspierające proces twórczy i arteterapeutyczny, rozwijanie kreatywności, swobodę ekspresji, elastyczność myślenia oraz nadawanie własnych znaczeń.

Możesz wykorzystać je podczas własnej pracy twórczej, a także w pracy z klientami, pacjentami oraz uczestnikami spotkań indywidualnych i grupowych.

www.instytutpsychoedukacji.pl

Jak pracować z kartami?

Wybierz kartę, która Cię przyciąga, albo sięgnij po nią przypadkowo. Możesz chwilę przyrzeć się rysunkowi lub od razu rozpocząć tworzenie — intuicyjnie, zgodnie z pierwszym skojarzeniem albo po prostu tym, na co masz ochotę.



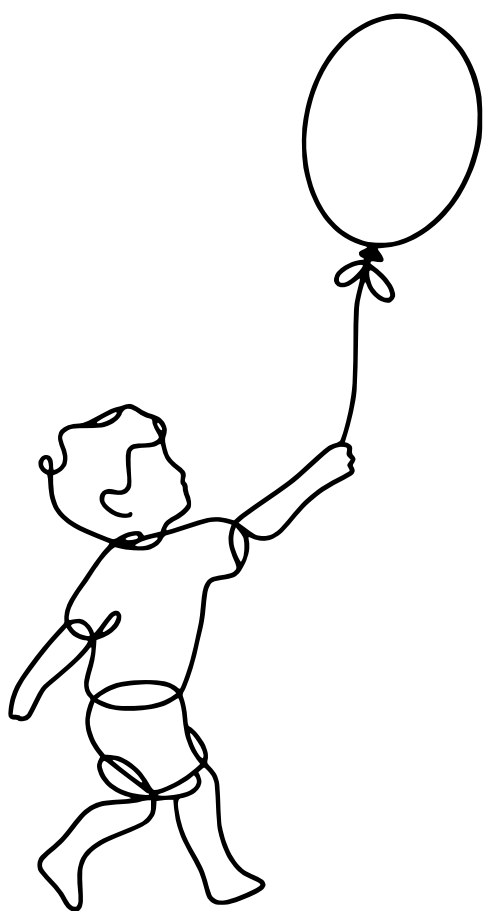
Potraktuj znajdujący się na karcie rysunek jako punkt wyjścia. Możesz go pokolorować, coś do niego dorysować, rozbudować jego otoczenie, połączyć go z nowymi elementami, dopisać słowa, symbole lub wzory. Kolejność zależy od Ciebie.

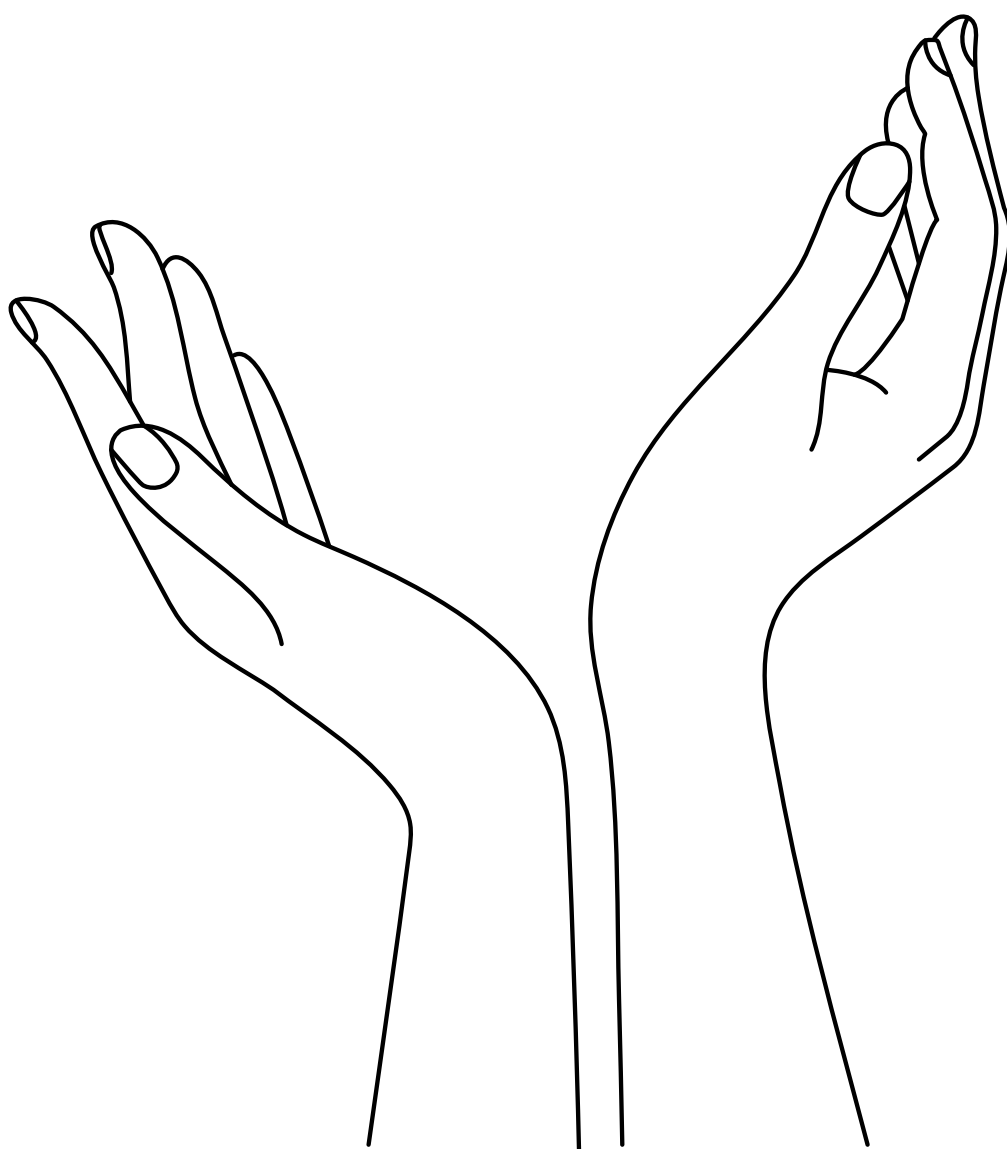
Wykorzystaj pozostałą przestrzeń kartki tak, jak chcesz. Możesz rozwijać początkowy obraz, zmienić jego kontekst, nadać mu nowe znaczenie albo stworzyć wokół niego zupełnie nową historię.

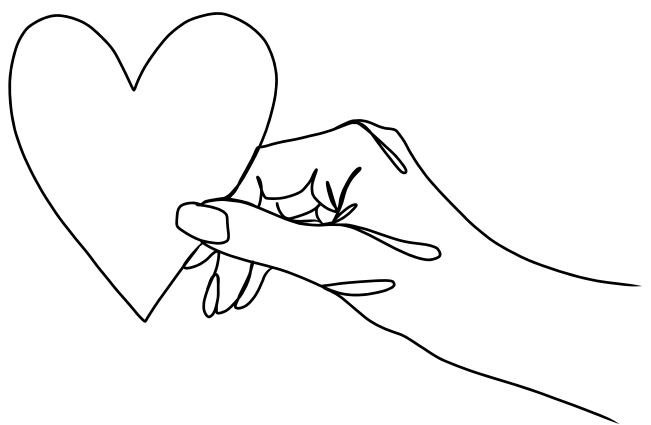
Pozwól sobie eksperymentować. Nie potrzebujesz gotowego pomysłu na całą pracę — możesz odkrywać jej kierunek stopniowo, w trakcie tworzenia.

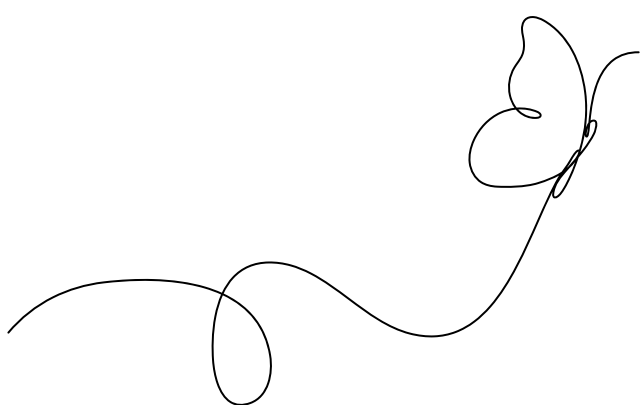




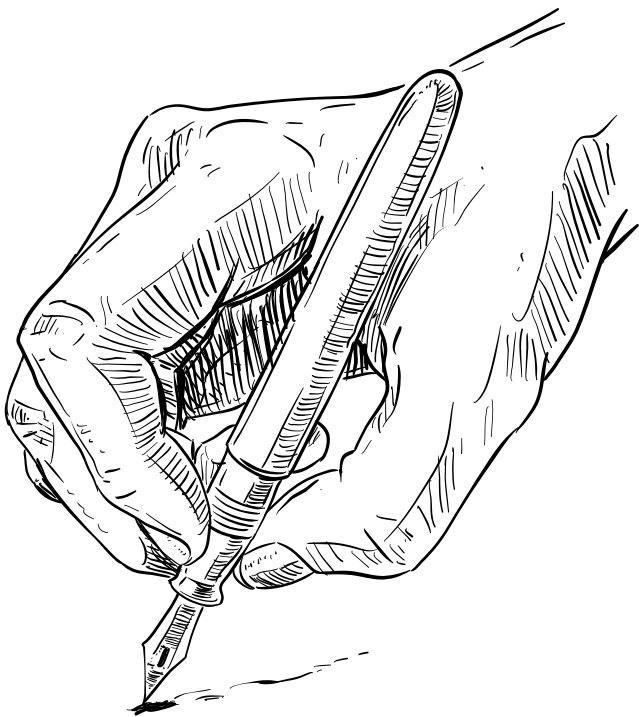


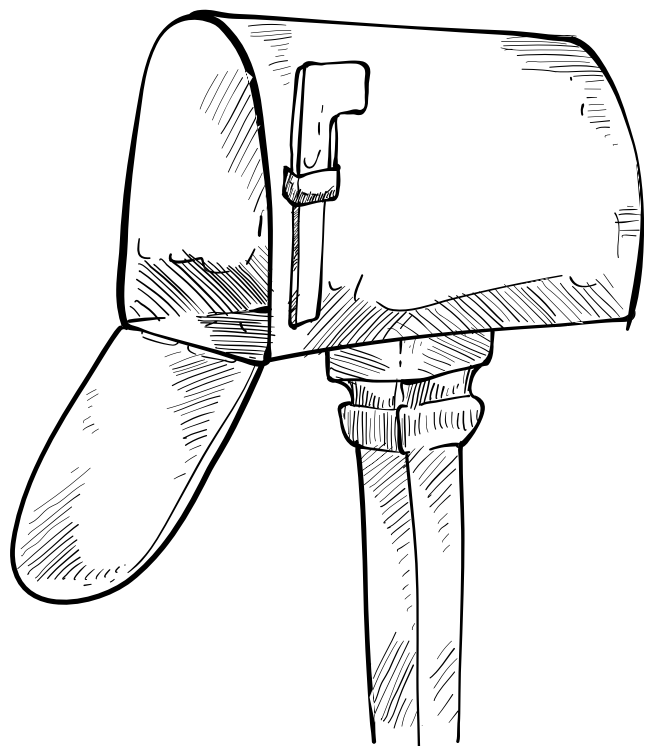


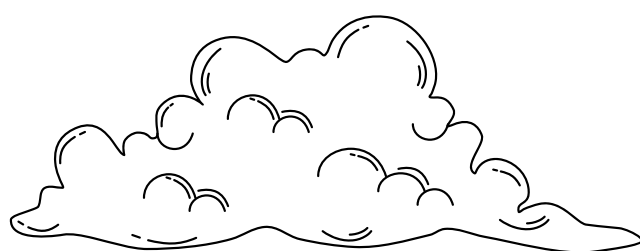






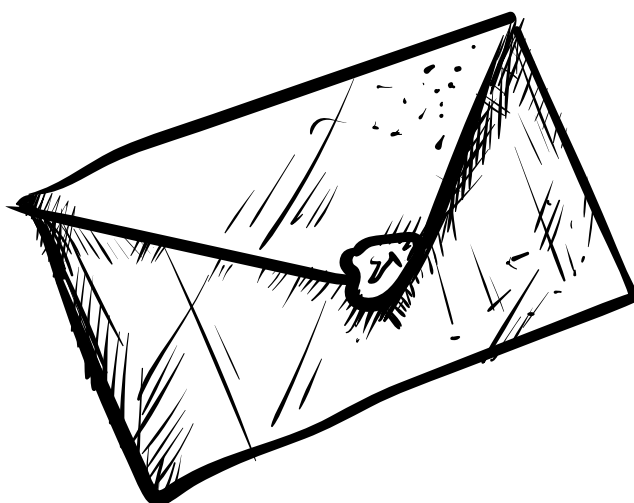




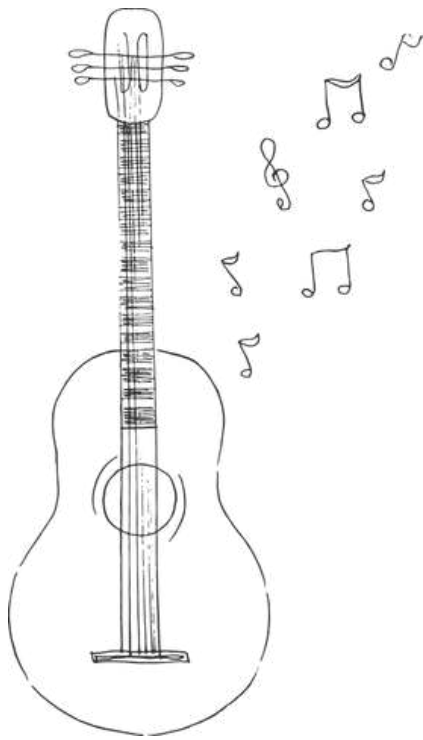


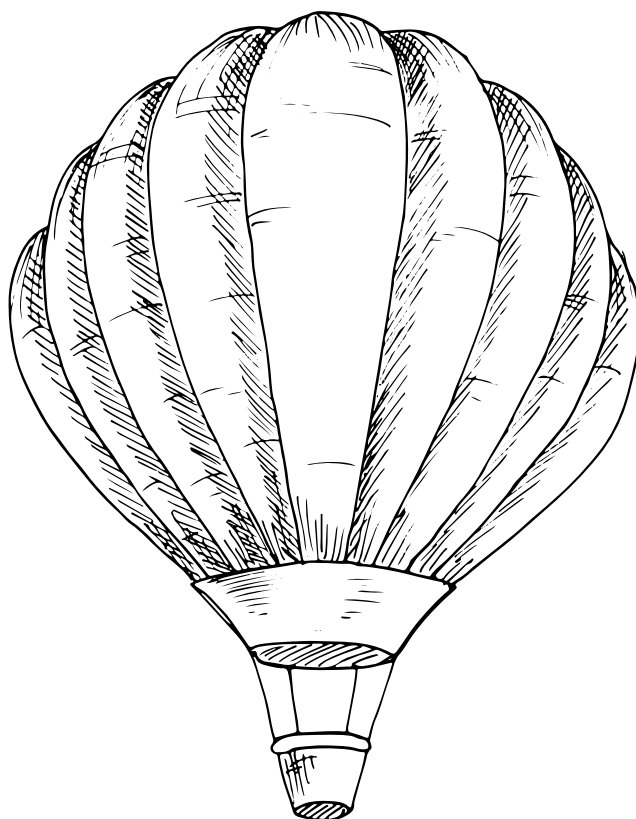
1

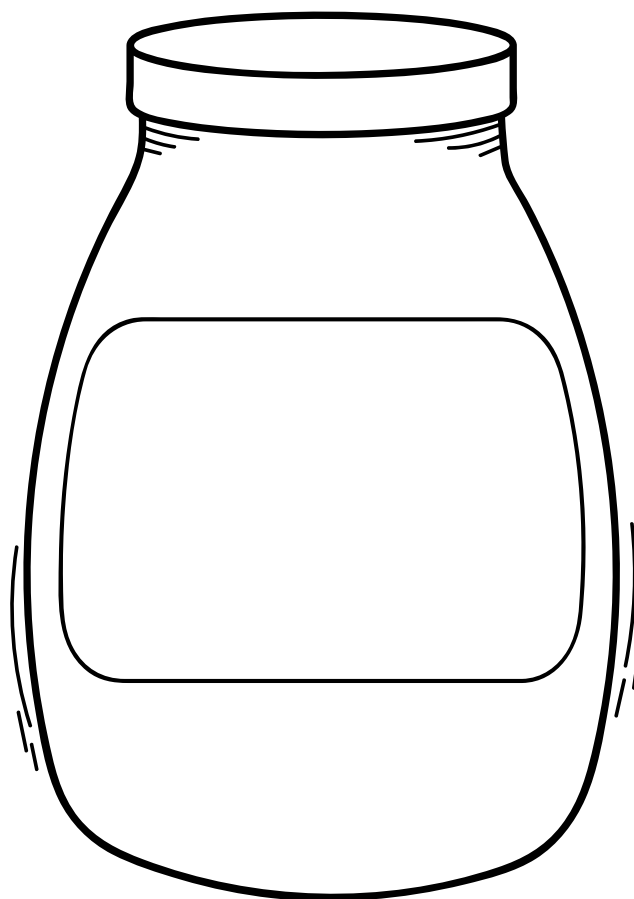




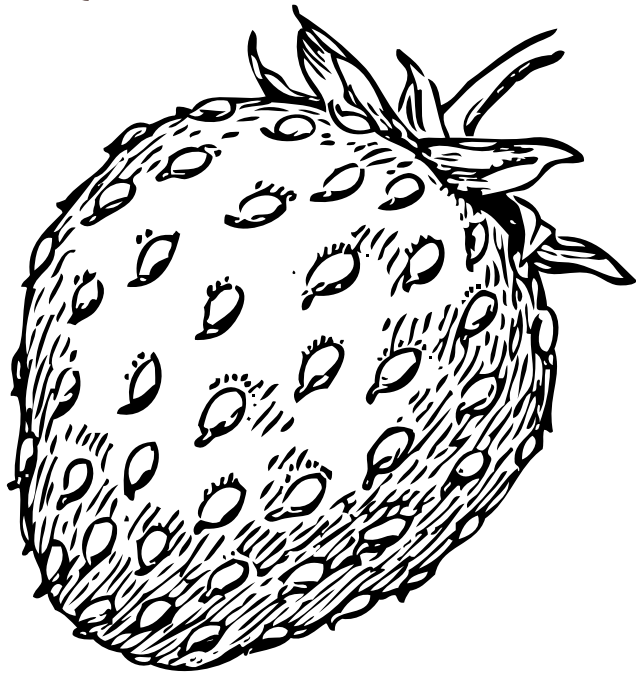


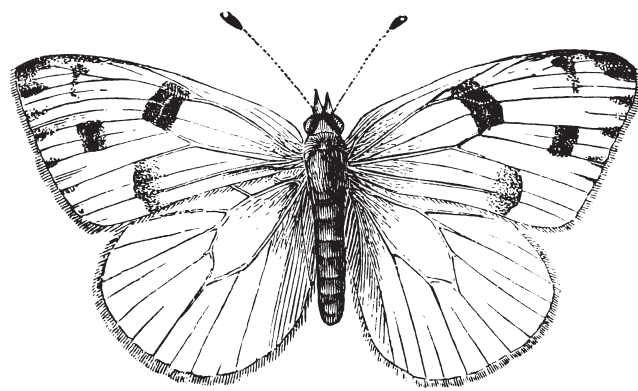






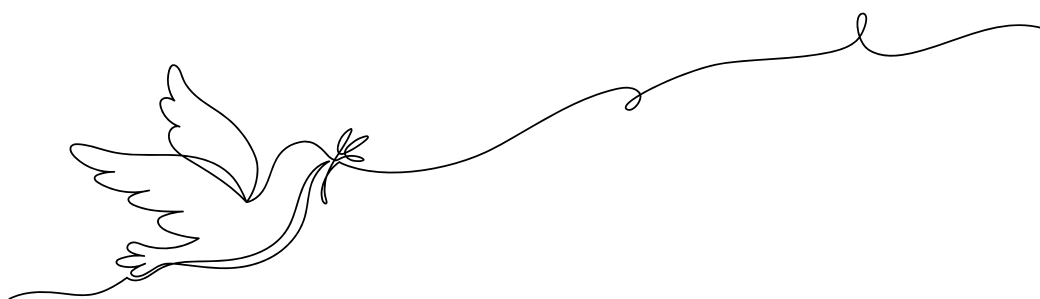




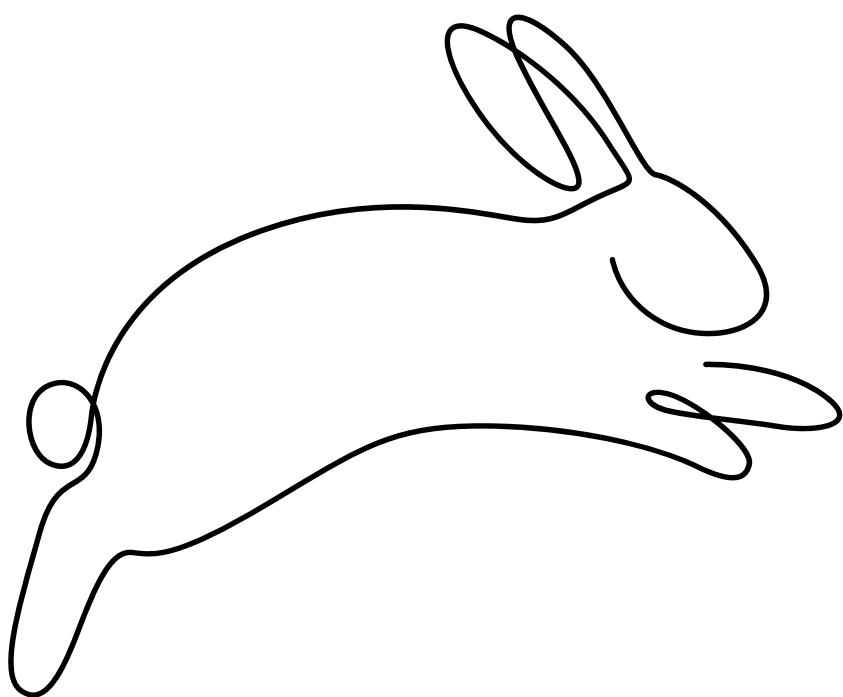


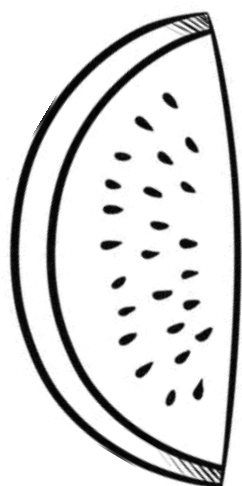


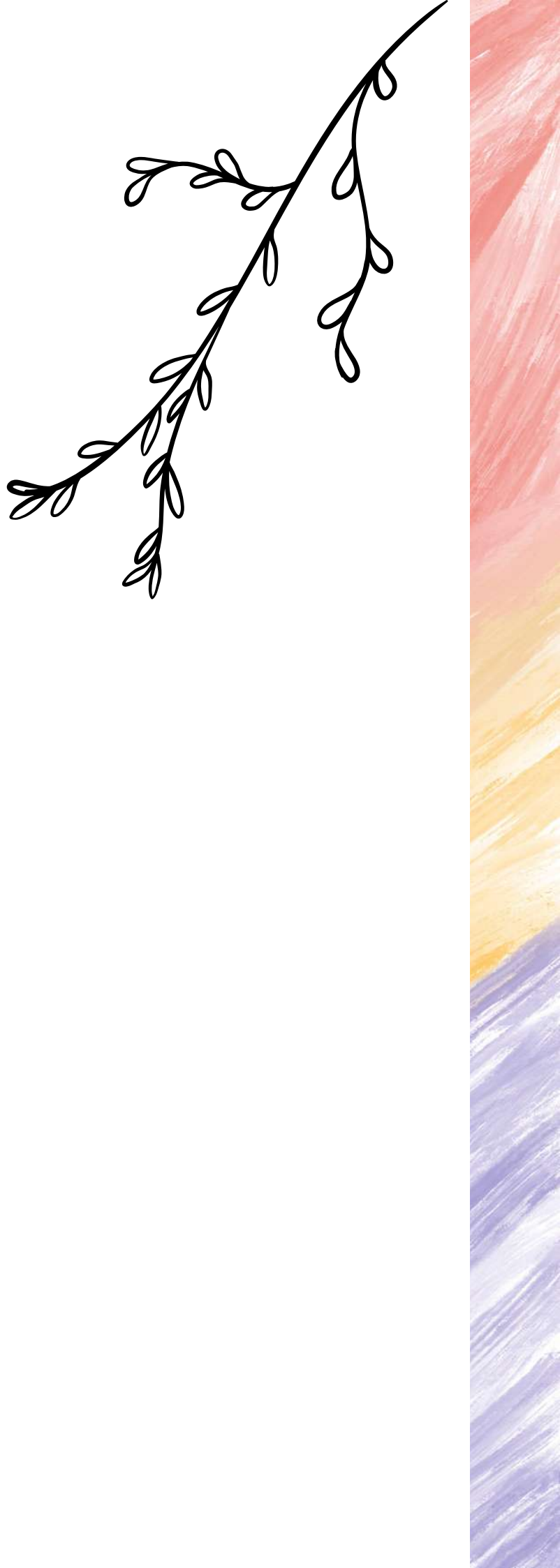


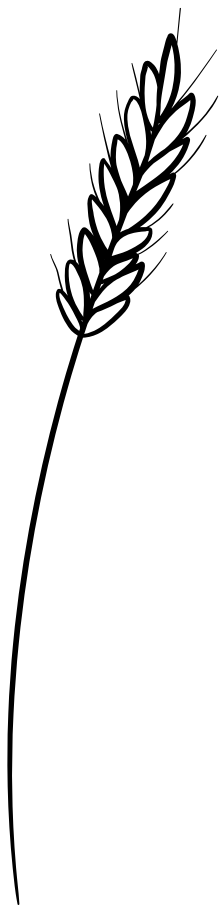


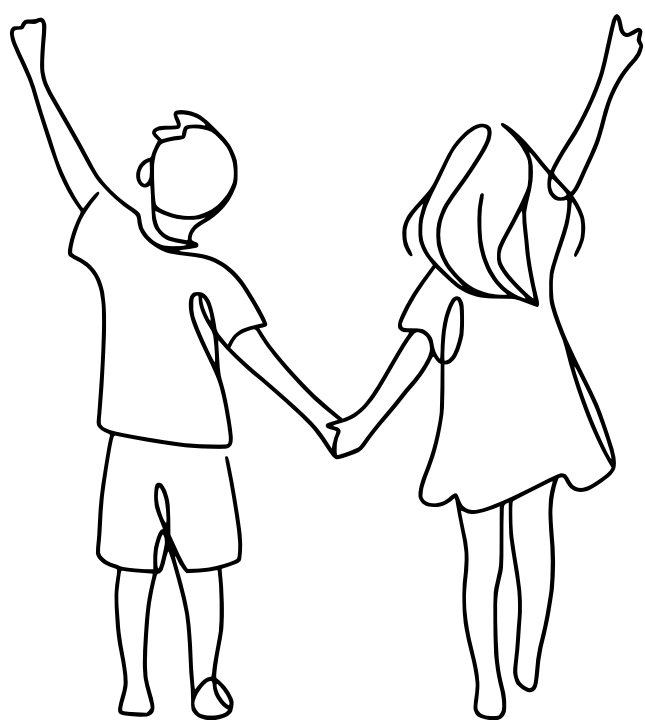


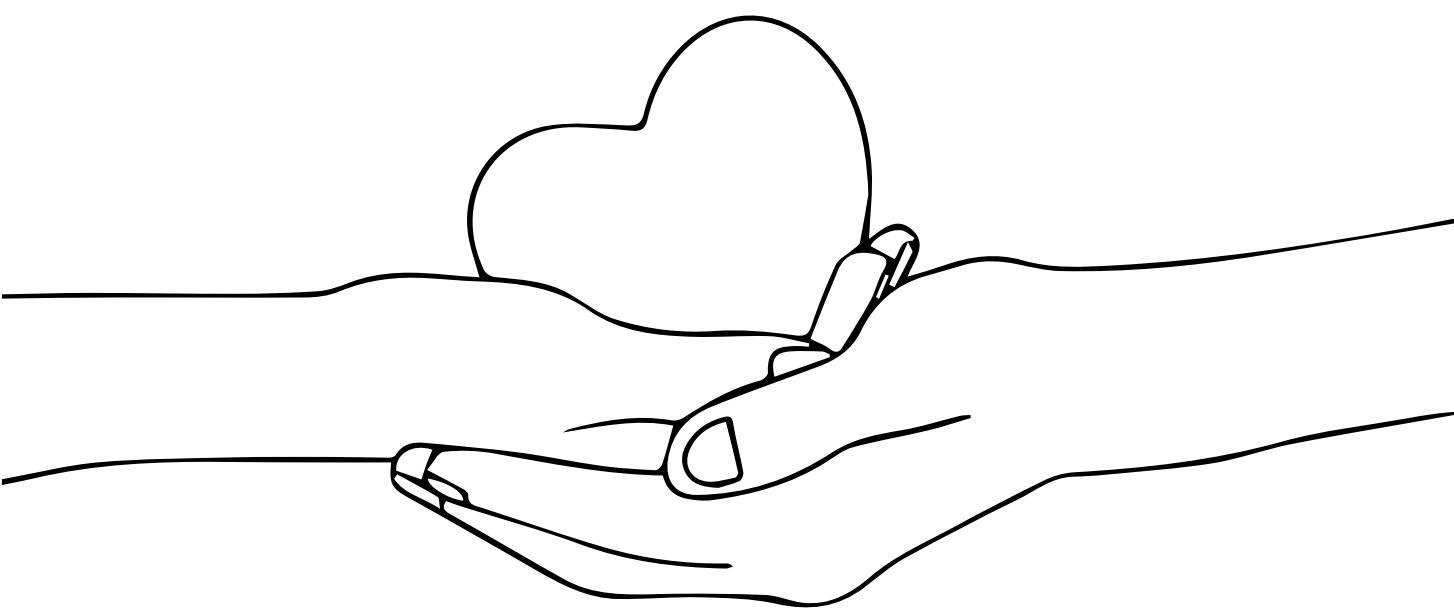




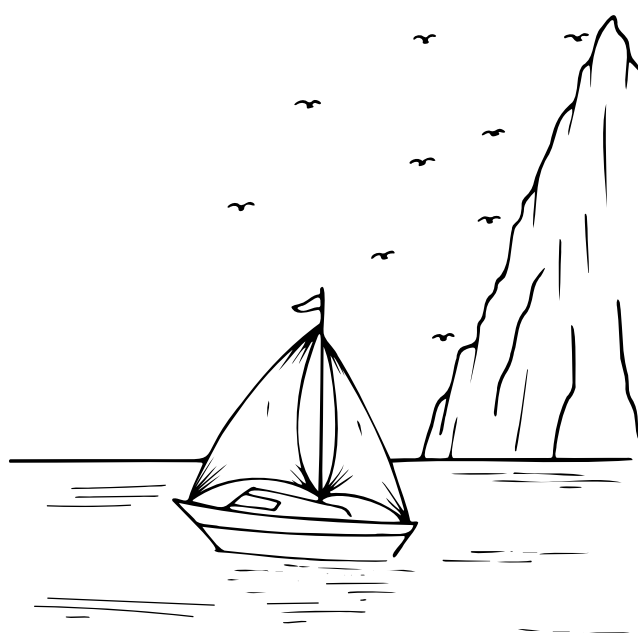




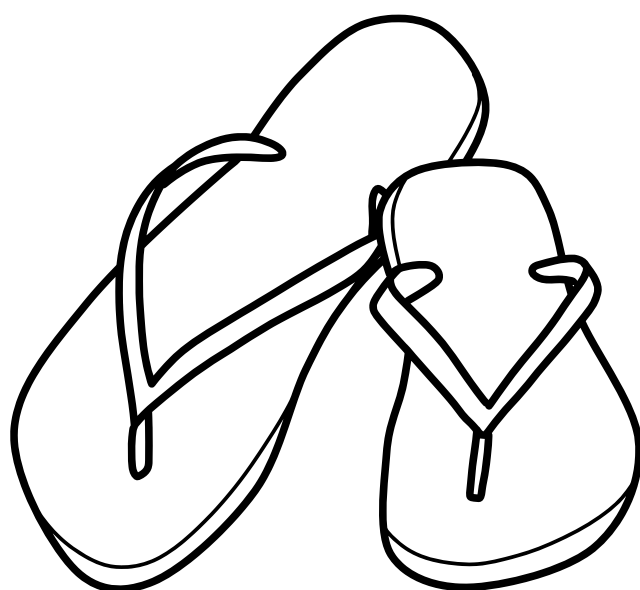


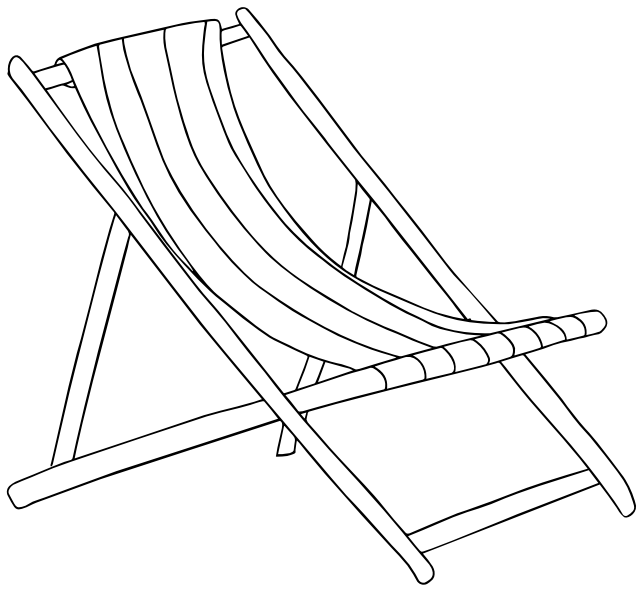


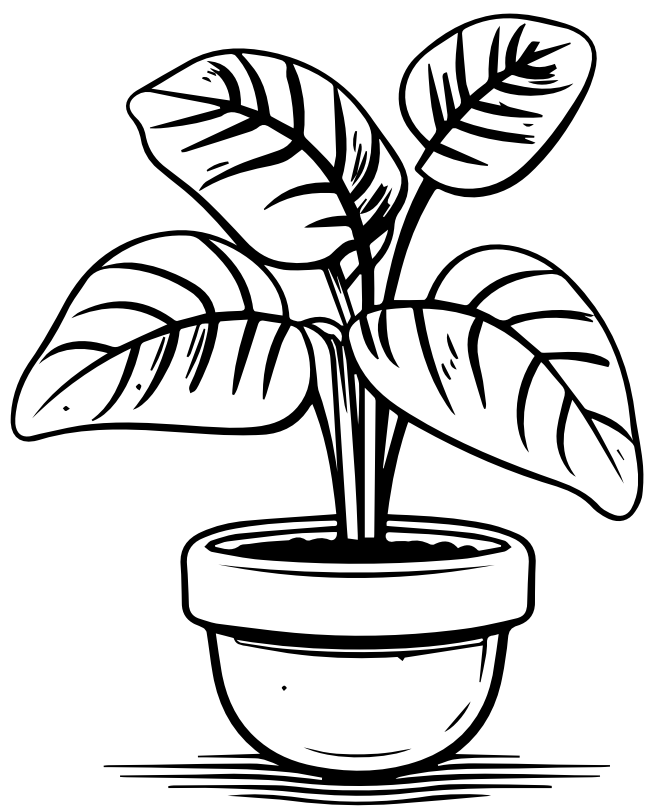




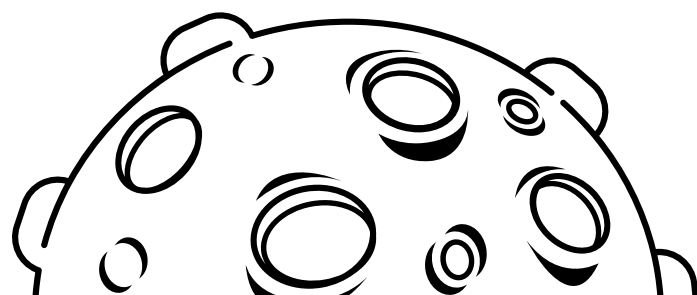


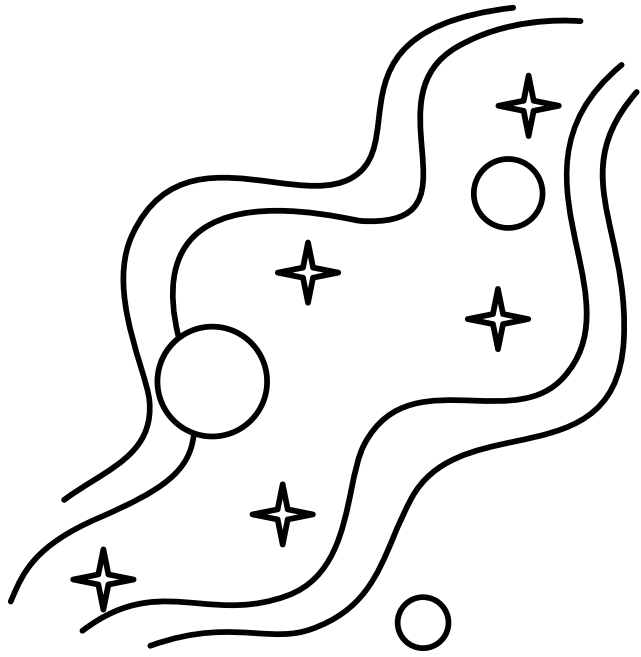


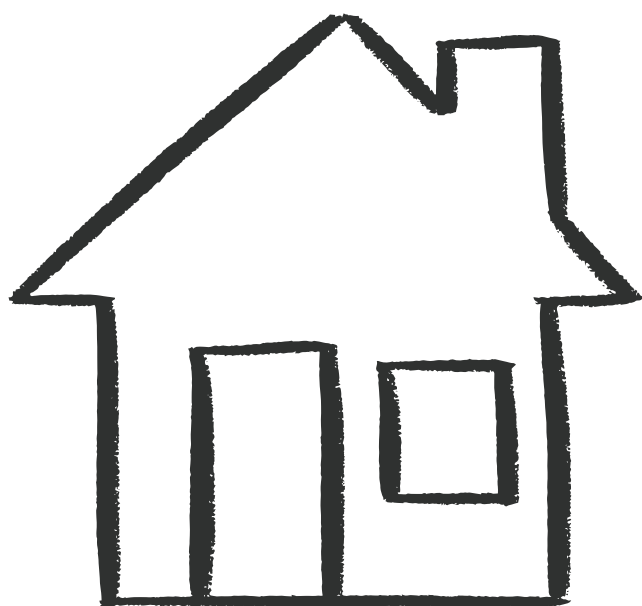








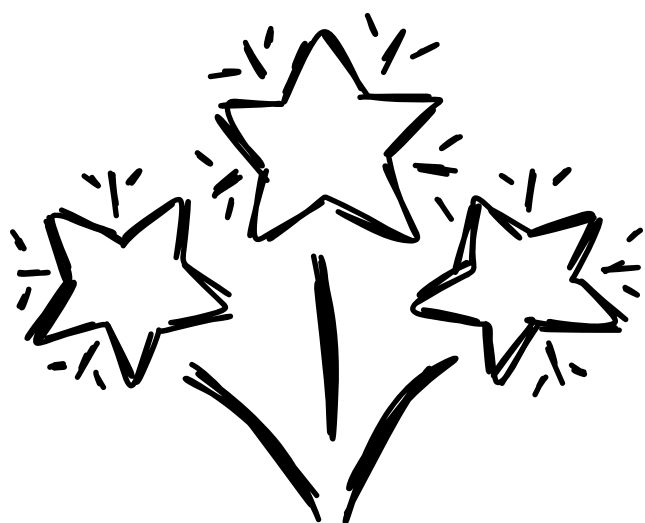


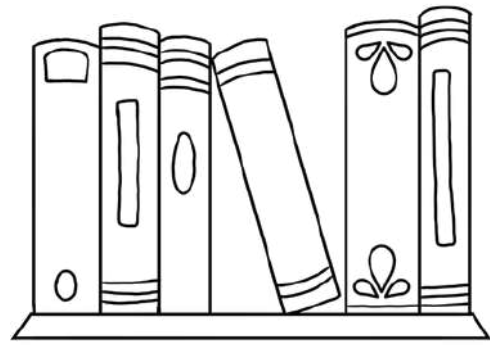


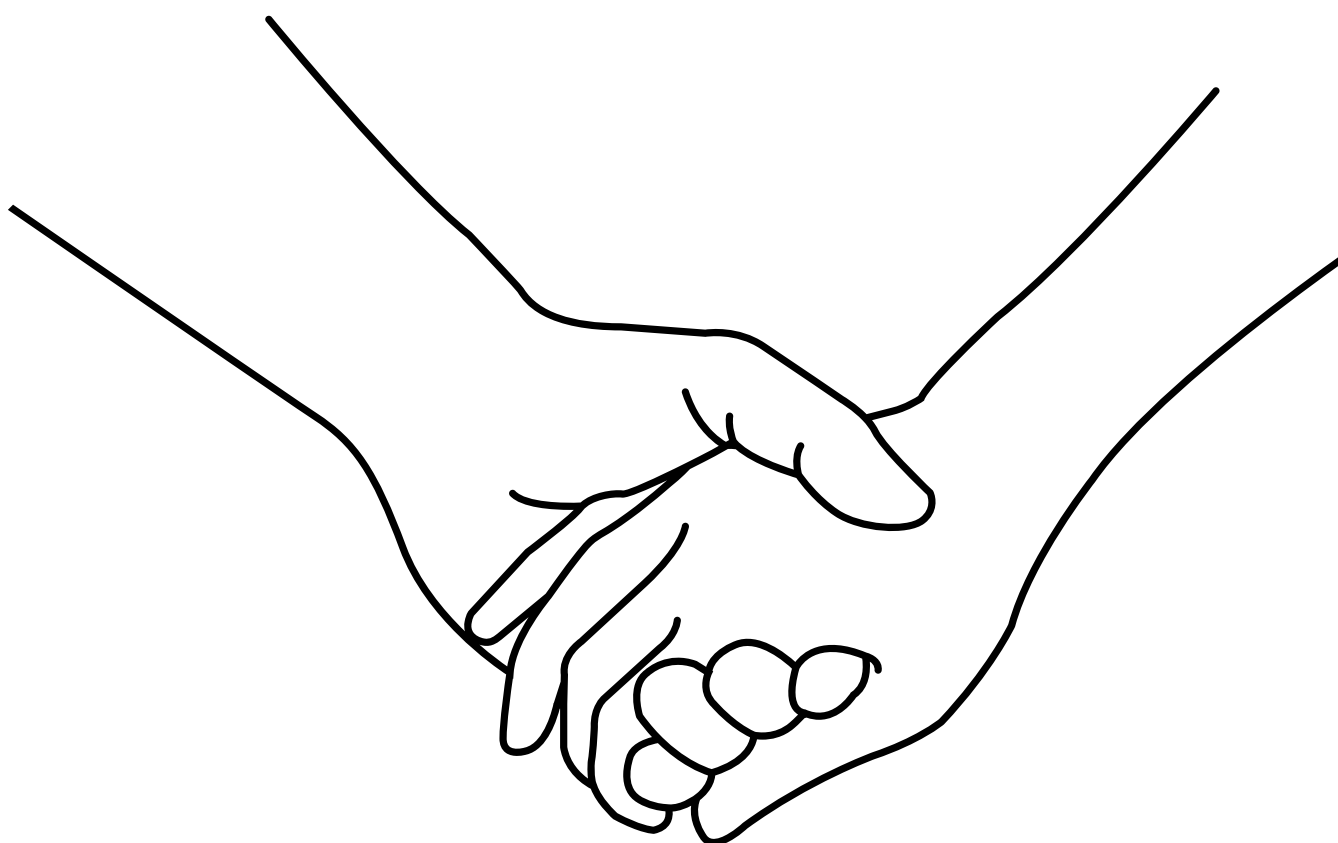














Gotowe? Zobacz, dokąd zaprowadził Cię proces twórczy.

Być może w trakcie tworzenia pojawiło się coś nieplanowanego — nowy kierunek, skojarzenie, symbol, historia.

W arteterapii sam proces tworzenia może być ważnym doświadczeniem, a powstała praca może otwierać przestrzeń do dalszej refleksji i odkrywania własnych znaczeń.

Poniższe pytania potraktuj jako zaproszenie do zatrzymania się przy tym, co pojawiło się podczas tworzenia. Wybierz te, które najbardziej Cię ciekawią.

- Co najbardziej przyciąga moją uwagę w tej pracy?
- Jakie emocje lub skojarzenia wywołuje we mnie gotowa praca?
- Gdyby ta praca miała tytuł, jaki by był?
- Gdyby mogła coś powiedzieć, co by powiedziała?
- Czy widzę w niej coś, co odnosi się do mojego aktualnego doświadczenia?
- Czy jest w niej jakiś symbol, motyw lub fragment, który chcę ze sobą zabrać?

Dziękuję za wspólną
podróż w przestrzeniach
wyobraźni, skojarzeń i
twórczych odkryć.



Mam nadzieję, że te karty pracy przyniosą Ci
mnóstwo twórczej frajdy. **Jeśli podzielisz się
swoją pracą w social mediach, koniecznie
oznacz @instytutpsychoedukacji**

Będzie mi ogromnie miło zobaczyć Twoją
twórczą interpretację i to, co powstało dzięki
Twojej wyobraźni. ❤️

Iwona Deda

