

Применение арт-техники «Каракули» для самокоучинга

Лариса Куровская

канд. биол. наук, руководитель Парка инновационных
образовательных практик ТГПУ

Методика «Игры в каракули»



Дональд Вудс Винникотт (1896 — 1971) — британский педиатр и детский психоаналитик. Один из важнейших представителей теории объектных отношений. Автор арт-терапевтической техники «Игра в каракули» («Каракули Д. Винникотта»)

Методика «Игры в каракули» применяется в случае если человек не понимает что сдерживает его развитие, служит способом преодоления «периода нерешительности» в деятельности.

Может использоваться для исследования собственных чувств и переживаний

Начало практики



Формирование запроса



Расслабление, дыхание



Рисунок ручкой 3-5 минут
неведущей рукой

Каракули

Ищем образ. Обводим контур

Придумываем рассказ про свой образ

- Как он появился, какие его качества, чем отличается от других?
- Какие чувства испытывает к вам и почему?
- Что он хочет?
- Какая его глубинная цель?
- Хочется ли ему помочь? Почему? Как?
- Что можно сделать чтобы он достиг цели?

Даём название образу №1

Каракули

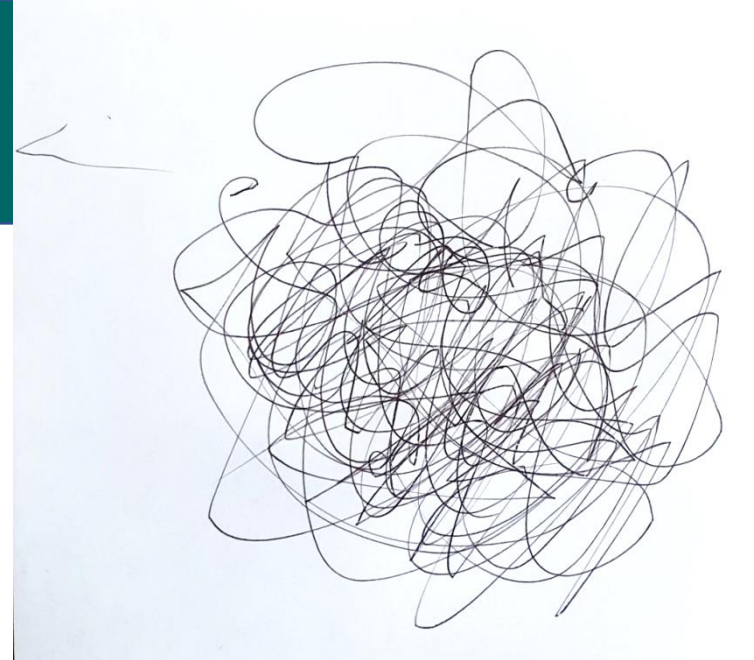
Рисуем образ в развитии - когда он достиг свою цель

- Что сегодня общего между вами и образом?
- Какие параллели с вашей жизнью вы проследили?
- Как использование ресурсов, способов развития, достижения целей поможет вам?
- Какие эмоции испытываете? Что чувствуете в теле?
- Перевод в свою жизнь: минимум 3 шага, действия
- Выводы по проделанной работе, что беру с собой?
- Какие эмоции испытываете? Что чувствуете в теле?

Даём название образу №2

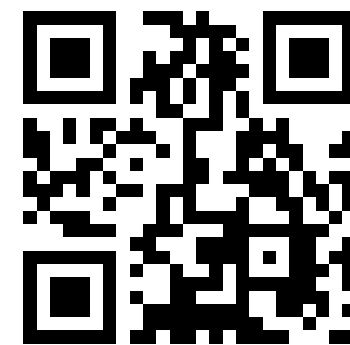
Когда применяется?

- ✓ Сверхконтроль
- ✓ Внутренние ограничения
- ✓ Кризис в развитии
- ✓ Дефицит энергии



Коучинг развития Самостоятельные практики

Лариса Куровская



Телеграм

