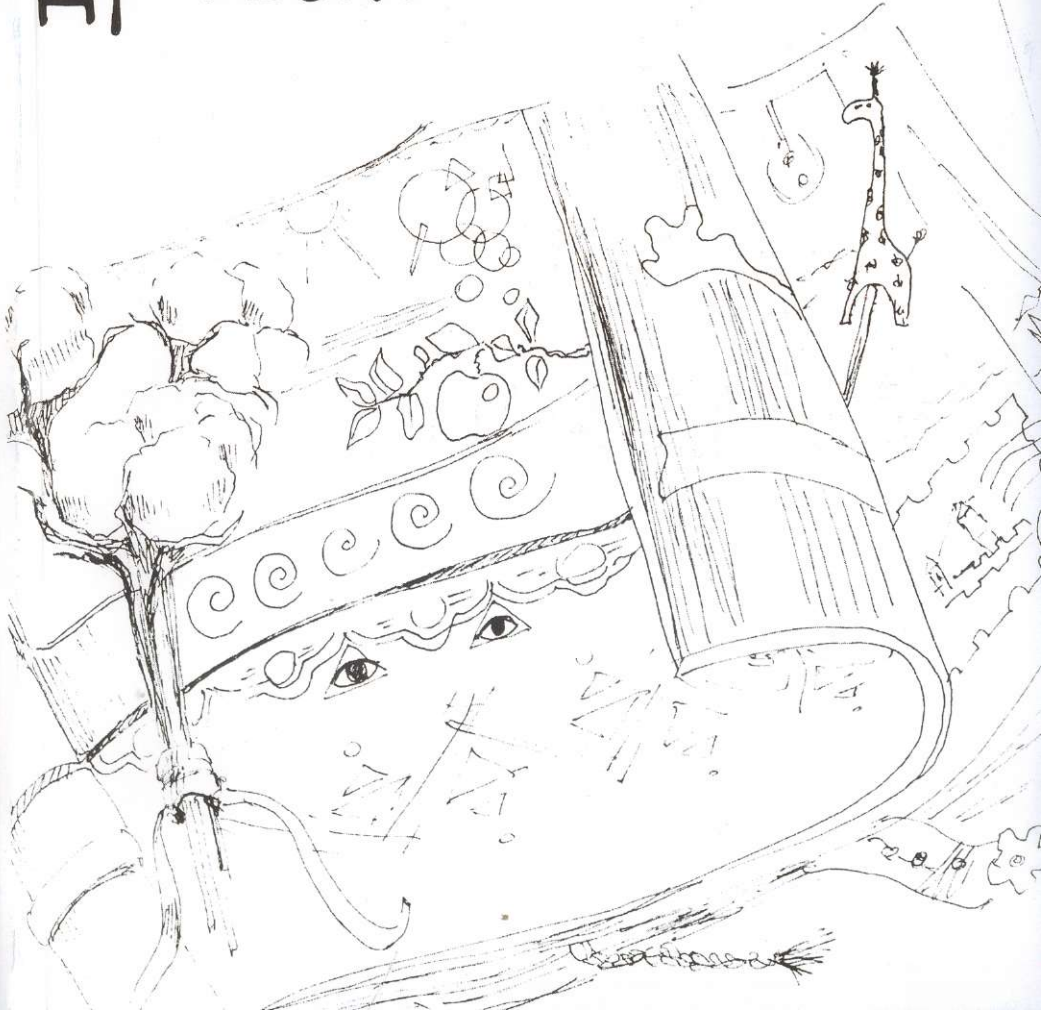


Вікторія Назаревич

Які вони? Артеуки



ВІКТОРІЯ НАЗАРЕВИЧ

ЯКІ ВОНИ? АРТБУКИ

2021

УДК 159.922
ББК 88.9
Н 19

Назаревич В. Які вони? Артбуки. Київ: ПРИНТХАУС. 2021. 128 с.

Люди, які не мають досвіду ведення артбуків в різних формах, часто висловлюють досить сумнівну думку в бік людей, захоплених цією творчою справою: «Робити вам нема чого?»; «У чому сенс цієї затії?». Але можу абсолютно відповідально сказати, що це, безумовно, захоплюючий процес, який не тільки розвиває креативність, але і гармонізує особистість в цілому.

Даючи собі право створювати символічну гармонію на аркуші паперу, просто так, без певного сенсу, заради задоволення і процесу – ми вчимося приймати і саме життя з усією його красою заради задоволення і процесу.

Через ритуали комбінованого збирання різних образів, форм і сюжетів системно збагачується емоційний досвід сприйняття життя. Людина починає дивитися на дрібниці, шукати в них красу і гармонію. Сюжет, який можна зафіксувати на сторінці як пам'ятний спогад або просто як приємний кольоровий колаж, надає сенс самому життю.

ISBN 978-617-7972-13-5

Усі права захищені. Крім як для особистого використання, жодна частина цієї книги не може бути відтворена, передана або використана в будь-якій формі або будь-якими способами – електронними, механічними, копіюванням, записами тощо – без письмового дозволу власника авторських прав. Права на публікацію цієї книги належать власнику авторських прав.

УДК 159.922
ББК 88.9
ISBN

Вікторія Назаревич, 2021
ПРИНТХАУС, 2022

ЗМІСТ

АРТ-БУК ЯК МЕТОД АРТ-ТЕРАПІЇ.....	6
1. АРТ-БУК ЯК ЗАСІБ САМОВИРАЖЕННЯ.....	16
2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ.....	21
3. ВИДИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ АРТ-БУКІВ.....	27
4. «АРТ-БУК ЗВІЛЬНЕННЯ ПОЧУТТІВ».....	30
5. АРТ-БУК ПРОСТОРУ.....	34
6. МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ АРТ-БУКА НА ОСОБИСТИЙ СТАН.....	36
7. ПОНЯТТЯ ХРОНОМЕТРІЇ В АРТ-БУКУ.....	38
АРТ-БУК ВЗАЄМИН.....	50
АРТ-БУК ЗЦІЛЕННЯ.....	54
АРТ-БУК, У ЯКОМУ ВСЕ НЕ ТАК, А СЯК.....	55
АРТ-БУК «РЕАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙ».....	56
АРТ-БУК «РОБОТА З ТІЛОМ».....	58
АРТ-БУК НЕЙРОГЕНЕЗУ.....	61
АРТ-БУК «СКАРБНИЧКА КРАСИ».....	63
АРТ-БУК СНОВИДІНЬ.....	67
АРТ-БУК ЩАСЛИВИХ І НЕПРИЄМНИХ ПОДІЙ.....	70
АРТ-БУК «МРІЇ».....	73
АРТ-БУК «Я І ПРИРОДА».....	76
АРТ-БУК ВРАЖЕНЬ.....	79
АРТ-БУК «СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ».....	82
АРТ-БУК ЗАХОПЛЕННЯ.....	90
ФАНАТСЬКИЙ АРТ-БУК.....	91
АРТ-БУК ПОЕТИЧНОГО НАТХНЕННЯ.....	93
АРТ-БУК ЗУСТРІЧЕЙ І ВЗАЄМИН.....	98
АРТ-БУК «БУКЕТ СПОГАДІВ».....	99
АРТ-БУК РОЗВАГ.....	103
АРТ-БУК «ПОВЕРНЕННЯ В ЛІТО».....	104
АРТ-БУК ВІДРОДЖЕННЯ.....	107
АРТ-БУК ПРОЦВІТАННЯ.....	114
АРТ-БУК ДОВІРИ.....	116
АРТ-БУК «ЛЕГЕНДИ МОГО ЖИТТЯ».....	119
АРТ-БУК «РИТУАЛИ ДЛЯ СПОКОЮ».....	123

МОЇ ІДЕЇ ДЛЯ АРТ-БУКІВ

4 Хвиля спокою.

5 Маски спокою.

6 Торя мого спокою.

7 Малювання талісманів спокою.

8 Колажі спокою з різних матеріалів.

9 Малювання дерев і листя.

Цей арт-бук дітям допомогло зосередитися та
помагало заспокоїтися.

Що ще може бути в цьому арт-буку?

1 Будь-які зображення, які допомагають заспокоїтися.

2 Варіанти зображень, слово заспокоїтися.

3 Поради й схвальні слова близьких і друзів (особливо важливо для дітей).

4 Фотознімки моментів заспокоєння.

5 Речі й символи, що стали основою спокійної та зрівноваженого стану.

6 Усе, що колись допомогло заспокоїтися, може бути основою.

Вікторія Назаревич

**Які вони?
Артбуки**

Ілюстратор – Доцюк Анжела
Технічний редактор – Ольга Дзюба

Назаревич Вікторія, 2021