

미술심리상담사(2급) 작업일지

날짜	2023년 6월 12일 (월요일)	회기	5회기
주제	분석심리학적 시각에서 출발하는 미술 치료 기법	기록자	이우연
목표	융의 분석심리학과 만다라 그림과 명화 따라 그리기를 통해 자기 효능감을 느껴봅니다.		
매체	활동지, 네임펜, 유성매직, OHP필름, 호일, 명화, 머메이드지, 양면테입, 가위, 자		
진행과정 (Process Recording)	<p>*만다라(Mandala) 미술 치료</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 만다라 도안을 나누어 준다. 2. OHP필름을 반을 자른다. 3. 유성펜으로 본을 뜯다. 4. 유성매직이나 네임펜으로 색을 칠한다. 5. 호일을 구겨서 판을 만든다. 6. 색칠한 OHP필름을 뒤집어 부착한다. 7. 진한 색으로 액자들을 만든다. <p>*명화 그리기도 같은 방법으로 그린다.</p>		
활동 작품	 		
감상 및 평가	<p>*만다라를 이용한 미술치료의 효과</p> <p>첫 번째 만다라 작업은 도형의 중심에서부터 바깥쪽으로 진행되는 반복적인 작업을 포함합니다. 이 과정은 집중력을 촉진하고 명상과 유사한 상태에 진입할 수 있는데, 이는 마음의 안정과 내면의 평화를 도모합니다. 두 번째 창의적이고 직관적인 접근 방식을 취하므로 스트레스를 해소하는 데 도움이 됩니다. 만다라를 그리거나 색칠하는 과정은 마음의 노이즈를 감소시키고 긴장을 풀어주는 효과를 가져올 수 있습니다. 세 번째 지각적인 인지 기능을 강화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 도형과 패턴을 인식하고 조작하는 과정은 시각적인 지각과 인지 능력을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.</p> <p>*명화 그리기를 통한 분석 미술 치료는 유명한 작품이나 명화를 그리는 과정을 통해 자기 인식, 감정 조절, 심리적 탐색 등을 도모하는 치료 방법입니다.</p> <p>첫 번째 자신의 감정, 생각, 경험을 그림을 통해 시각화하고 탐색하는 기회를 제공합니다. 두 번째 명화에 나타난 색상, 형태, 표현 기법 등을 활용하여 자신의 감정을 표현하고 해석하면서 감정적인 조절과 자기 표현력을 향상시킬 수 있습니다. 세 번째 명화를 그리는 과정에서 참여자는 자기 자신에게 적합한 해석과 표현 방식을 찾아내며, 이는 자기에 대한 긍정적인 인식과 자기 신뢰를 증진시킬 수 있습니다.</p>		