

1570462

Практическое руководство  
по ТЕСТОПЛАСТИКЕ

# АРТ-ТЕРАПИЯ И ТЕСТО:

ОТ СЛОЖНОГО К ПРОСТОМУ



Екатерина Диденко



Предлагаю специалистам помогающих профессий, психологам, арт-терапевтам, педагогам, родителям и всем, кто интересуется, практическое руководство по тестопластике «Арт-терапия и тесто: от сложного к простому». В нем представлено все, чтобы вы начали использовать соленое тесто, как инструмент в своей работе и взаимодействии с детьми. Вы найдете в этом практическом руководстве секреты работы, техники, идеи, духовную глубину, рецепты — и всё это простой экологичный метод ТЕСТОПЛАСТИКА, в который невозможно не влюбиться! Всё в этом руководстве представлено под девизом «бери и делай!»



# Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>8</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>11</b>
<b>Как работать с практическим руководством?</b> .....	<b>14</b>
<b>1. Методология</b> .....	<b>16</b>
Тесто: творчество или терапия? .....	16
Замешивание как этап терапии .....	23
Запах в работе с материалом .....	28
Высушивание .....	32
Цвет и окрашивание .....	35
<b>2. Особенности в работе</b> .....	<b>41</b>
Тесто в работе с детьми .....	41
Тесто в работе со взрослыми .....	46
Тесто в работе с женственностью .....	54
Женская «боль» .....	58
Женское «непринятие» .....	61
Женские штучки .....	63

Тесто в работе с группой (школа, семья, работа) .....	65
Тесто и депрессия .....	67
<b>3. Тесто-фьюжн .....</b>	<b>71</b>
Тестопластика и метафорические карты .....	71
Тесто и пси-игры .....	74
Тестопластика и телесность .....	75
Тесто и тело. Как совместить .....	77
Мандала и тесто .....	79
Тесто и пробуждение внутреннего творца .....	83
Техника «Утренние страницы и тесто» .....	83
Техника «Ладонные линии» .....	84
Техника «Кадрирование и моя одежда» .....	85
Техника «Живое тесто» .....	86
Техника «А что, если бы...» .....	87
<b>4. Нераскрытые грани тестопластики .....</b>	<b>89</b>
Как подвести итог в работе с тестом .....	89
Все запросы вылеплены из одного теста .....	94
Непослушное тесто .....	96



## **5. Авторские техники**

**Екатерины Диденко в Вашу копилку ..... 99**

**Техники разминки ..... 99**

«Что я сейчас чувствую» ..... 99

«Мое имя» ..... 101

«Геометрия» ..... 102

**Основные техники ..... 107**

«Головастик» ..... 107

*(запрос по детско-родительским отношениям,  
внутренний ребенок, осознанное родительство)*

«Моя йони» ..... 114

*(техника подходит для запроса принятия  
тела после родов)*

«Талисман» ..... 117

*(техника подходит для запросов снятия тревожности  
в детско-родительских отношениях, командной работе,  
сплочения, создание символа)*

«Три касания» ..... 121

*(прорабатывается принятие своего тела,  
работа с чувством стыда, уверенность  
и любовь к себе)*

«Знакомство с эмоциями» (для детей) ..... 126

*(знакомство с эмоциями, развитие креативности)*

«Работа с эмоциями» (для взрослых) ..... 128

*(изучение эмоционального интеллекта,  
управление эмоциями)*

*Модификация Екатерины Диденко*

«Денежное мышление» .....	131
(изменение отношений с деньгами и к деньгам) Модификация Екатерины Диденко	
«Театр моих ролей» .....	134
(подходит для работы с женственностью, образом себя, определением своего места в семье) Модификация Екатерины Диденко	
«Холодильник моей души» .....	136
(об эмоциональном «заедании», подходит для клиентов с пищевой зависимостью)	
«МАНДАЛА и цветное тесто» .....	140
(мандала на аффирмацию, автор Екатерина Диденко, мандала рассчитана Ольгой Калабан)	
<b>6. Рецепты и лайфхаки в работе</b>	
<b>собраны для удобства в одной главе .....</b>	<b>146</b>
Рецепт теста .....	146
Рецепт теста для техник, с сохранением работы .....	147
Хранение .....	147
Окрашивание .....	147
Сушка .....	148
Что делать с работой? .....	149
Заключение .....	149
<b>7. Список литературы и рекомендации .....</b>	<b>151</b>
Книги и статьи .....	151



Метафорические ассоциативные карты в моей работе .....	153
Волшебные вопросы .....	154
<b>Шаблон мандалы</b> <b>«Я просыпаюсь утром с ощущением блаженства и благодарности» .....</b>	<b>155</b>
<b>Шаблон мандалы</b> <b>«Тестоластика гармонично входит в мою практику консультирования, и через меня помогает людям жить в состоянии счастья» .....</b>	<b>158</b>
<b>Отзывы тех, кто уже влюбился в тесто .....</b>	<b>161</b>
<b>Контакты .....</b>	<b>165</b>
<b>Благодарность .....</b>	<b>167</b>