

Doodle tekenen voor het plezier of om inzicht te krijgen in je emoties

Soms zitten er veel gedachten in je hoofd die je niet geordend krijgt. Het kan je helpen om hierover te praten met anderen of deze op te schrijven. Een andere vorm is erover tekenen/schilderen. Je kunt deze Doodles voorbeelden gebruiken om je eigen emoties te kunnen tekenen.

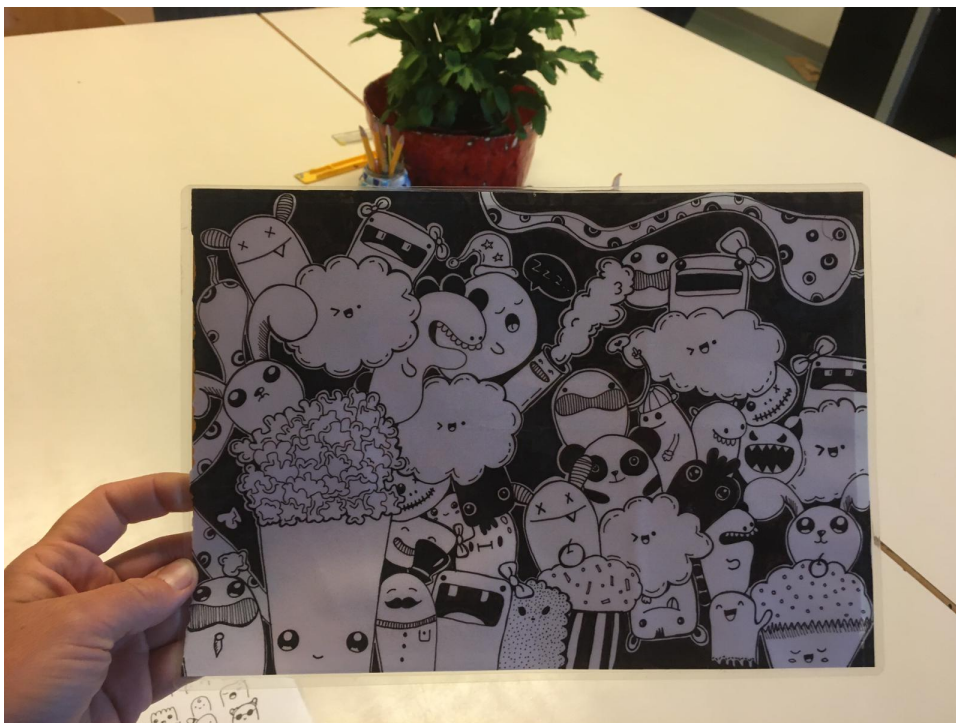
Hieronder een opdracht die erbij kan helpen:

1. Hoe voel je je nu? Of hoe voelde je je gisteren? Kies een vorm en teken daarbij de ogen en mond die je passend vindt bij jouw emotie van nu.
2. Je kan je afvragen waarom je je zo voelt en of jij je graag anders zou willen voelen. Teken nu hoe je je zou willen voelen als dit anders is dan je al getekend hebt.
3. Schrijf hierbij wat je nodig hebt om je zo te gaan voelen.
4. Misschien komen hier weer gedachten bij die je in een doodle kan verwerken.
5. Kijk nu naar je tekening en bedenk of je wat je nodig hebt alleen kunt bereiken of dat je daar hulp bij nodig hebt. Ook nu komen er waarschijnlijk gedachten en gevoelens omhoog, verwerk deze in een doodle.

Omdat je nu meer inzicht hebt gekregen door het tekenen van je emoties in Doodles, zou een vervolgstap kunnen zijn om te gaan doen wat je bij stap 3 hebt opgeschreven.

Je kunt ook de tijd gebruiken om te ontdekken hoeveel emoties je van jezelf kan bedenken en daar een Doodle bij tekenen. Als je het durft mag je je tekening opsturen en erbij vermelden wat het jou heeft gebracht om op deze manier met je emoties bezig te zijn en wellicht plaatsen wij jouw creatie in een volgende nieuwsbrief.

Zonnige groeten, Jolien (activiteitentherapeut)



- STAP 1: teken een vorm →
- STAP 2: teken de ogen →
- STAP 3: teken de mond →
- STAP 4: teken extra's →

