

**Рисование в технике  
дудлинг, как вид арт-  
терапии для педагогов  
дополнительного  
образования**



**МБУ ДО «Центр внешкольной  
работы» Авиастроительного  
района**

**Козлова Татьяна Викторовна  
Крупчатникова Лариса  
Викторовна**





## **Арт-терапия позволяет**

- **улучшить физическое и эмоциональное состояние педагога,**
- **помочь снять хроническую усталость и эмоциональную опустошенность,**
- **открыть творческий потенциал,**
- **повысить работоспособность,**
  - **укрепить позитивное отношение к профессии.**

## **Преимущества:**

- **Простота**
- **Доступность**
- **Гибкость**
- **Релаксация**
- **Повышение концентрации внимания**
- **Помощь в поиске решений**



# Примеры узоров

