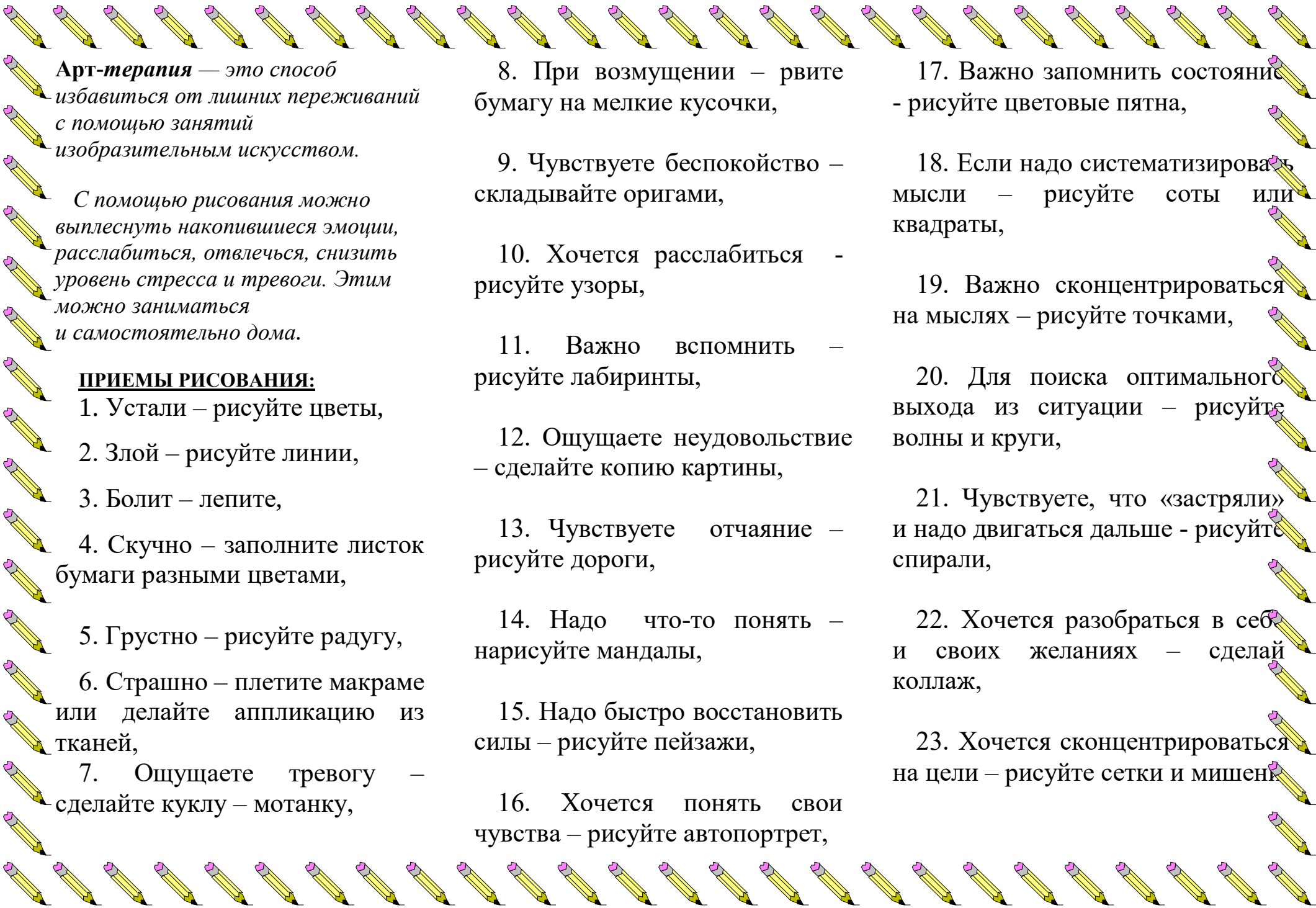




Арт-терапия — это способ
избавиться от лишних переживаний
с помощью занятий
изобразительным искусством.

С помощью рисования можно
выплеснуть накопившиеся эмоции,
расслабиться, отвлечься, снизить
уровень стресса и тревоги. Этим
можно заниматься
и самостоятельно дома.

ПРИЕМЫ РИСОВАНИЯ:

1. Устали – рисуйте цветы,
2. Злой – рисуйте линии,
3. Болит – лепите,
4. Скучно – заполните листок
бумаги разными цветами,
5. Грустно – рисуйте радугу,
6. Страшно – плетите макраме
или делайте аппликацию из
тканей,
7. Ощущаете тревогу –
сделайте куклу – мотанку,

8. При возмущении – рвите
бумагу на мелкие кусочки,

9. Чувствуете беспокойство –
складывайте оригами,

10. Хочется расслабиться –
рисуйте узоры,

11. Важно вспомнить –
рисуйте лабиринты,

12. Ощущаете неудовольствие
– сделайте копию картины,

13. Чувствуете отчаяние –
рисуйте дороги,

14. Надо что-то понять –
нарисуйте мандалы,

15. Надо быстро восстановить
силы – рисуйте пейзажи,

16. Хочется понять свои
чувства – рисуйте автопортрет,

17. Важно запомнить состояние
– рисуйте цветные пятна,

18. Если надо систематизировать
мысли – рисуйте соты или
квадраты,

19. Важно сконцентрироваться
на мыслях – рисуйте точками,

20. Для поиска оптимального
выхода из ситуации – рисуйте
волны и круги,

21. Чувствуете, что «застряли»
и надо двигаться дальше – рисуйте
спирали,

22. Хочется разобраться в себе
и своих желаниях – сделайте
коллаж,

23. Хочется сконцентрироваться
на цели – рисуйте сетки и мишени

Территориальная
Психолого - медико-педагогическая
комиссия №1
Телефон (факс) 8 (3919)3-22-41

**Рекомендации от
психолога:**

**«АРТ-ТЕРАПИЯ
- КАК МЕТОД
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ЗАЩИТЫ»
(ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ)**



Подготовила:
педагог-психолог
Решетова Е.В.