

## Как справиться с эмоциональным напряжением с помощью арт-терапии?

**Цель:** освоение навыков снятия эмоционального напряжения, с помощью арт-терапии.

Прежде, чем перейти к освоению техник арт-терапии, предлагаю Вам пройти онлайн тест Люшера и узнать ваше настроение. Для этого перейдите по ссылке <https://psytests.org/luscher/fullcolor-run.html> Получилось? Этот тест можно проходить в разное время и оценивать своё настроение и эмоциональное состояние.

### Что такое арт-терапия?



**Арт-терапия** — это упражнения для души и тела. Она поможет привести душевное состояние в норму, расслабиться и получить удовольствие.

Арт-терапия помогает:

- снять стресс и напряжение;
- избавиться от негативных переживаний;
- справиться с различными страхами;
- познать себя и повысить свою самооценку;
- обрести душевное равновесие

## Виды арт-терапии

Выделяют следующие виды арт-терапии:

- Изотерапия – арт-терапия, связанная с различными видами изобразительного искусства: живописью, графикой, лепкой, аппликацией, росписью и т. д.
- Музыкакотерапия – арт-терапия с помощью музыки. Включает в себя прослушивание песен и инструментальной музыки, игру на музыкальных инструментах, пение.
- Кинезитерапия – лечение танцем и движением. Сюда входят занятия танцами, подвижные игры, сеансы массажа и лечебная физкультура.
- Библиотерапия – арт-терапия посредством чтения или написания собственных произведений. Литература может быть самая разнообразная, и по форме, и по содержанию. В библиотерапии выделяют сказкотерапию – лечение сказками.
- Песочная терапия – арт-терапия, главным инструментом которой является песок. Песочная терапия включает в себя пересыпание песка, песочную анимацию, возведение песочных скульптур и замков.
- Имаготерапия – арт-терапия на основе драматического искусства, которая предполагает постановку театральных сценок.
- Фототерапия – в нее могут входить проведение фотосессий и фоторепортажей, слайд-терапия, фотопрогулка и т. д.

Вам не нужно быть художником, чтобы воспользоваться арт-терапией. На самом деле, большинство упражнений опирается не на конечный результат, который вы создадите, а на терапевтический эффект от самого ритуала творческого процесса. Если вас заинтриговала возможность релаксации через художественное воображение, то этот комплект методов для вас.

*Предлагаем несколько эффективных упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях.*

### **Раскрасьте своё физическое состояние!**

Лягте и закройте глаза. Представьте своё тело, как вы дышите. Попробуйте представить себе цвет воздуха, который вы вдыхаете и тот, что выдыхаете. Что вы видите? Нарисуйте контур своего тела на большом листе бумаги и раскрасьте его акварелью, основываясь на физическом состоянии. Подумайте о





том, что эти цвета значат для вас, где они сконцентрированы больше и где меньше. Это ваш самый релаксирующий автопортрет.

### **Позвольте себе на рисунке!**

Подумайте о социальном и самоналоженном давлении, которое вы испытываете изо дня в день, о личных чертах характера, которые считаете недостатками, о промахах, в которых вы видите свои ошибки. Выберите одну из таких вещей и в декоративных деталях позвольте её себе. Если обернуть неудачу в достижение, можно свести к минимуму чувство



нелюбви к себе, что способствует достижению более важных целей. Помните, что это художественный проект, поэтому сделайте его красивым.

### **Автопортрет**

Посредством рисунка нужно изобразить свою личность, интересы, стремления и образ жизни, показать свой собственный мир.

### **Коллаж своими руками**

Составление коллажа – любимый способ борьбы со стрессом для многих



людей; стоит только попробовать, и эта затея с головой вас увлечет. Для коллажа вам понадобятся: ватман размера А3, различные журналы и/или распечатанные фото и картинки, цветные карандаши, ручки или фломастеры, ножницы и клей.

Подумайте о том, что вам нравится больше всего, что вызывает у

вас положительные эмоции, чего вы желаете добиться в жизни, чем хотите обладать или что увидеть. Набор образов, который у вас при этом возникнет, вам и нужно воплотить на бумаге. Вы можете вырезать целые изображения

или их фрагменты, фразы и отдельные слова. Схему коллажа можно заранее сделать в фотопроцессоре, но лучше работать экспромтом, полагаясь лишь на свое воображение и полностью отдаваясь процессу. Коллажирование не только поможет вам снять стресс, но и почувствовать себя творцом новой реальности, стать увереннее в себе и своих стремлениях. А главное, творческие способности не имеют никакого значения – коллаж просто не получится сделать неправильным.

### **10 простых упражнений по арт-терапии для релаксации**

Чтобы расслабиться, снять стресс и усталость можно воспользоваться легкими упражнениями по рисованию.

1. Нарисуйте свои хорошие черты характера;
2. Изобразите себя в виде животного;
3. Сделайте контур своей руки (ладони с пальцами) и создайте внутри уникальные рисунки;
4. Нарисуйте свое детское воспоминание;
5. Изобразите свой собственный герб;
6. Сделайте рисунок-абстракцию своих положительных моментов в жизни;
7. Разукрасьте камень или кирпич;
8. Соберите коллаж из листьев, палочек (приклейте их к бумаге) и дорисуйте фон, изображения вокруг них;
9. Создайте собственную интерпретацию известной картины;
10. Рисуйте свои мечты.

### **Важно правильно выбрать вид деятельности для достижения максимально положительного результата:**

- При переутомлении рисуйте цветы.
- Чувствуете боль – займитесь лепкой или скульптурой.
- Проявления агрессии поможет преодолеть рисование линий.
- Пришло уныние – все пространство бумаги зарисуйте различными яркими красками.
- Если сниженное настроение – нарисуйте огромную радугу, используйте яркие краски.

- Ярость и возмущение выплесните, порвав газету или бумагу на мелкие кусочки.
- Если вы за что-то сильно переживаете – займитесь оригами. Отдельным случаем является невозможность расстаться с мыслью, или чувствами к человеку, тогда сделайте бумажный самолетик, напишите на нем проблему и выпустите в окно.
- При длительном напряжении – рисуйте узоры, или включите спокойную музыку.
- Чувство внутреннего застревания преодолевается рисованием спиралей.
- Имеете цель, но нет концентрации - рисуйте мишени.

*После выполнения упражнения оцените свое настроение. Поменялось ли оно? Каким образом?*

*Не ограничивайте себя, будьте настоящими и искренними перед самими собой, тогда все обязательно встанет на свои места.*

