



















# АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ЗНЯТТЯ НАПРУГИ

Арт-терапія не має ні обмежень, ні протипоказань – це найбезпечніший метод зняття напруги. Всі наші невисловлені думки блокуються в тілі, а це призводить до фізичних і невротичних розладів. Виплескуючи емоції і почуття на полотно або папір, людина допомагає собі звільнитися від непотрібних блоків і бути живим.


 Творчість – це шлях до себе, можливість успішно будувати своє життя.


У кожної людини є потреба виразити себе і, створюючи щось, вона відчуває себе задоволеною, знаходить гармонію в собі.

Доктор Вікторія Назаревич радить прості способи знайти гармонію з допомогою олівця і паперу:

-  1. Якщо ви втомилися – малюйте квіти.
-  2. Якщо ви злі – малюйте лінії.
-  3. Якщо вам боляче – займіться ліпленням.
-  4. Якщо сумно – малюйте веселку.
-  5. Якщо страшно – плетіть макраме або робіть аплікації з тканин.
-  6. Відчуваєте занепокоєння – складайте оригамі.
-  7. Хочете розслабитися – малюйте візерунки.
-  8. Хочете щось згадати – малюйте лабіринти.
-  9. Відчуваєте відчай – малюйте дороги.
-  10. Треба щось зрозуміти – намалюйте мандали.
-  11. Треба швидко відновити сили – малюйте пейзажі.
-  12. Хочете зрозуміти свої почуття – малюйте автопортрет.
-  13. Якщо треба систематизувати думки – малюйте стільники або квадрати.
-  14. Хочете розібратися в собі і своїх бажаннях – зробіть колаж.
-  15. Важливо сконцентруватися на думках – малюйте точками.
-  16. Для пошуку оптимального виходу із ситуації малюйте хвилі і кола.
-  17. Відчуваєте, що ви застрягли і треба рухатися далі, – малюйте спіралі.
-  18. Хочете сконцентруватися на меті – малюйте сітки і мішені.

Використовуйте арт-терапію на заняттях з учнями для зняття емоційної напруги.

Ми єдині 

Слава Україні! Слава ЗСУ! 

Україна переможе!    

<https://www.facebook.com/centreprpp>