

Арт-терапия для хорошего настроения



Любой творческий процесс помогает в самовыражении справиться с проблемами, развивать и проявлять свое поведение и чувства, уменьшить стресс и повысить самоуважение. Вам необязательно быть талантливой личностью или художником, чтобы получить преимущества профессионалов, которые постоянно погружаются в искусство. Для вас искусство может стать помощником в решении проблем.

Как поднять себе настроение, улучшить самочувствие и зарядиться жизненной энергией? Арт-терапевты уверены, что настроением можно управлять с помощью цветового воздействия и правильно подобранного рисунка.

Попробуйте арт-терапию – это легко, интересно и доступно. Все, что вам понадобится – это цветные карандаши, бумага и немного фантазии.

Арт-терапия — занятие творчеством с целью достижения гармонии, самопознания, самореализации. Она полезна при подавленном психическом состоянии, плохом настроении, неуверенности в себе, постоянном стрессе, депрессии. Занимаясь творчеством, человек успокаивается, отвлекается от проблем, концентрируется на внутреннем мире. Состояние гармонии, умиротворения.

Арт-терапия используется в работе со взрослыми и детьми. Она помогает понять, выразить эмоции (злость, обида, любовь, страх). Обогащает внутренний мир, дарит радость творчества.

Упражнения по арт-терапии

Вам понадобится бумага и краски (карандаши, фломастеры). Старайтесь выразить свои эмоции, переживания, страхи. Сосредоточьтесь на процессе творчества, смешивайте краски, рисуйте абстрактные картины. Вам не нужно создавать произведения искусства. Цель — познать себя, избавиться от стресса и негативных эмоций, поднять настроение.

Вариант — раскраски для взрослых. Популярное хобби. Нужно создать картину, раскрашивая по номерам. Другой метод — вы не выражаете эмоции, а создаете произведение. Монотонная работа успокаивает, вы сосредотачиваетесь на процессе. Результат радует, помогает самореализоваться.

Приемы арт-терапии для борьбы с плохим настроением

Упражнение 1. Возьмите фломастеры, ручку или карандаши, чистый лист бумаги и сядьте поудобнее. На несколько минут закройте глаза и прислушайтесь к себе, затем начните рисовать на бумаге спонтанные, абстрактные линии, фигуры, сюжеты. Важно расслабить кисть руки и не задумываться над сюжетом рисунка, просто рисуйте то, что подсказывает вам настроение. Лучше рисовать левой рукой, чтобы рисунок получился спонтанным и отвлеченным. Перенесите свои переживания на лист бумаги, рисуйте, пока пространство листа полностью не заполнится линиями и изображениями. Не хватает одного листа, чтобы выразить свои эмоции, берите еще один и продолжайте рисовать до тех пор, пока не почувствуете в теле расслабление и внутреннее равновесие.

Если хотите, то можно в абстрактных линиях поискать образы – выделить их, раскрасить и порассуждать: что для вас значат эти образы, какие эмоции вызывают и т.д.

Упражнение 2. Для выполнения следующего приема понадобится пластилин или цветная глина. Выберите свои любимые цвета. Начните придавать материалу форму, при этом проговаривая то, что вас беспокоит. Когда изделие будет готовым, мысленно или словесно «попрощайтесь» с ним и со всем тем негативным, что вы вложили в него. Это может быть слепок или образ человека, животного, вымышленного существа, предмета. Избавившись от него, вы обретете мир в душе и поднимите себе настроение.

Упражнение 3. Отпустите вашу проблему. Напишите на воздушном шаре вашу проблему (в нескольких словах, одним словом, нарисуйте соответствующий смайлик) и выпустите его в небо, тем самым «отпуская» все плохое.

Если нет воздушного шара, можно написать на листе бумаги и сделать из него бумажный самолетик. Лучше не мусорить самолетиком из окна. Позапускайте самолетик дома, наблюдайте ощущение легкости, когда вы смотрите, как проблемы улетают от вас на самолетике. Осознайте, что вы управляете проблемами (самолетиком), а не они вами. Когда будете готовы расстаться со своими проблемами – выкиньте самолётик в мусорное ведро.

Удачи всем в творчестве, арт-терапии, познании себя!

Ваш психолог: Екатерина Александровна!