

Топ - 5 арт-терапевтических техник на снижение тревоги



1. Мандала

Возьмите лист бумаги и нарисуйте круглый мотив (круг).

Затем начните заполнять внутреннее пространство круга, используя цвета, которые ассоциируются у вас с гармонией и спокойствием. Используйте любые изобразительные материалы, которые хочется взять в работу (карандаши, пастель, фломастеры).

2. Каракули (Клубок чувств)

Выберите несколько карандашей, фломастеров или мелков пастели, подходящих под ваше состояние (тревога, гнев, смятение, апатия, грусть и пр.) Изобразите, на листе формата А4, клубок из множества спутанных линий. Рисуйте в течение 3-5 минут. Попробуйте подобрать эмоцию или чувство к каждому цвету, который вы использовали. Как чувствуете себя сейчас?

3. Коллаж

Материалы: журналы, газеты, клей, ножницы, лист формата А4/А3.

Найдите журналы или газеты и начните вырезать изображения, которые привлекают, вдохновляют, придают вам силы. Создайте коллаж, располагая изображения на большом листе бумаги, выражая тем самым свои чувства и эмоции.

4. Рисование без конкретной цели

Возьмите лист бумаги и просто начните рисовать, не ставя перед собой конкретной цели или образца. Разрешите себе свободно выразить свои чувства через рисунок.

5. Лепка

Материалы: пластилин или глина

Выберите любой кусок пластилина или глины и закрытыми глазами начните разминать его, представляя свою тревогу или страх. Постарайтесь расслабиться. Далее открыв глаза начинайте создавать образ вашего страха, тревоги – лепить. После этого фигурку нужно смять, расплющить. Из этого же кусочка пластилина слепите теперь что-то хорошее и доброе.

Эти упражнения помогут сфокусироваться на творчестве и выразить свою тревогу на бумаге.

