

# БУДЬ В РЕСУРСЕ

секреты арт-терапии

## ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ – РИСУЙ!

1. Чувствуешь усталость – рисуй цветы
2. Чувствуешь злость – рисуй линии
3. Болит – лепи
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами
5. Грустно – рисуй радугу
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги
14. Надо что-то понять – нарисуй мандалы
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет
17. Важно запомнить состояние – рисуй цветочные пятна
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги
22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени

Подготовила: Климущкина-Афанасьева Ирина Владимировна, педагог-психолог