

ART Therapy

Простые способы арт-терапии,
как снять стресс, повысить самооценку,
развить творческие способности.

Арт-терапия – одна из форм психотерапии, основанная на творчестве и самовыражении. Подход используется как средство для снятия стресса, повышения самооценки и осознанности.

Этот метод подходит как для детей, так и взрослых.

Способ №1

Открытка своими руками, которую вы никому не отправите.

Если вы испытываете негативные чувства (злость, гнев) к кому – либо, в которых не готовы признаться и понимаете, что лучше сдержаться от гневных высказываний в данный момент, то попробуйте простой и эффективный способ избавления от негативных чувств.

Вам нужно в подробностях расписать свои чувства к объекту раздражения или обстоятельствам, вызывающим у вас злость:

- создаете открытку, и на одной ее стороне вы пишете текст (который вы адресуете кому-либо или каким-либо обстоятельствам, вызывающим у вас негативные эмоции). А на другой стороне открытки, вы изображаете свои чувства при помощи подручных средств для рисования.

Само написание текста несёт терапевтический эффект, а проектирование открытки его усиливает и активизирует различные участки мозга.

Когда закончите, запечатайте открытку в конверт, подпишите и отправьте в мусорную корзину (или задвиньте в дальний ящик стола).

(Варианты готовых открыток, вы можете сфотографировать и прислать на сайт школы)

Пример.



