

**КАК ЗА 10 МИНУТ
СПРАВИТЬСЯ С
ТРЕВОГОЙ С
ПОМОЩЬЮ АРТ-
ТЕРАПИИ**

vk.com/art_eot_bezstressa

Лариса Поправка



Цель:
ПОЗИТИВНЫЙ
НАСТРОЙ, ЗАПУСК
ВНУТРЕННИХ
РЕСУРСОВ,
СПОКОЙСТВИЕ





НАЧНЕМ РИСОВАТЬ?

Просто следуйте
этой инструкции
и у Вас все
получится





Что Вам понадобится?

- ✓ 3 листа бумаги формата А4;
- ✓ краски любые, гуашь или акварель;
- ✓ баночка с водой, кисточка;
- ✓ 10 минут вашего времени





Шаг 1

- Закройте глаза, подумайте о ситуации, которая Вас беспокоит и создает тревогу
- Сформулируйте ее одной фразой
Например: - меня обидел муж/ мама/ начальник
 - я боюсь ездить в автобусе
 - мне тревожно, когда на меня смотрят
- Опишите мысленно свои чувства:
 - как Вам обидно, страшно, тревожно
 - какой дискомфорт в теле, где
 - как хочется убежать
 - как вы себя из-за этого ругаете





ШАГ 2

1. Возьмите первый лист чистой бумаги.
2. Закройте глаза, мысленно представьте самый большой страх, или панический страх. То, как вы его ощущаете.
3. Пусть страх поднимется волной с низу живота.
4. Окуните кисточку в воду, обильно наберите черную краску, так, чтобы с кисти стекала краска.
5. На выдохе, эмоцию страха и все ощущения, связанные с ним, Вы стряхиваете с кисточки.
6. Выдох – встряхиваете рукой краску на лист бумаги, еще, выдох - брызгаете краской на бумагу. И еще раз, наберите краску на кисточку и, встряхните над бумагой.

ОТЛИЧНО!





ШАГ 3

У Вас получились пятна на листе бумаги.

Внимательно посмотрите на них, лист бумаги можно поворачивать. Постарайтесь увидеть какое-то изображение.

Для этого соедините их между собой или слегка подправьте, дорисуйте недостающее.

Ваше воображение само подскажет Вам правильное решение.

ОТЛИЧНО!

Вы справились!

vk.com/art_eot_bezstress

а

Лариса Поправка





ШАГ 4

1. Возьмите 2-й лист бумаги.
2. Представьте мысленно свою тревогу. Какого она цвета? Серая, коричневая, синяя?
3. Наберите обильно ЭТУ краску на кисть.
4. Сделайте вдох, и поднимите эту эмоцию на уровень груди, мысленно.
5. На выдохе вытряхните с кисти краску и вместе с ней тревогу, и все ощущения, связанные с ней.
6. Теперь повторите еще раз. И еще.
7. Внимательно посмотрите, что у Вас получилось, на что похоже, когда вы соединили между собой пятна.





ШАГ 5

1. На 3-м листе повторите тоже самое, что Вы делали на 1-м и 2-м листах.
2. Подумайте, что ассоциируется у Вас с желтой краской? Может быть обида? Выбросите ее, встряхните ее с кисти.
3. Что еще осталось? Гнев? Какой цвет у Вашей злости? Красный? Встряхните ее на тот же лист. Несколько раз, на выдохе!
4. Также выбросите тоску, или ревность или волнение. Пусть это будет зеленый цвет.





ШАГ 6

1. Попробуйте и здесь выявить какое-то изображение.

2. Соедините пятна так, чтобы у Вас получилось нечто, что растет. Это может быть цветок, дерево, животное.

3. Можно дорисовать недостающие детали рисунка, добавлять разные цвета.



ВЫ ОТЛИЧНО СПРАВИЛИСЬ!

vk.com/art_eot_bezstress

а

Лариса Поправка



ШАГ 7

Назовите каждый рисунок.

Смотрите на свой последний рисунок минуты 2-3.

Почувствуйте, что у Вас поменялось настроение, появилась улыбка.

У Вас появился ресурс.



ПОЗДРАВЛЯЮ!

Ваш рисунок готов. Как Ваше настроение? И самочувствие?

Как Вы теперь воспринимаете проблему, вызвавшую стресс?

Какие выводы Вы можете сделать после этого упражнения?