Арт-терапия от негативных эмоций

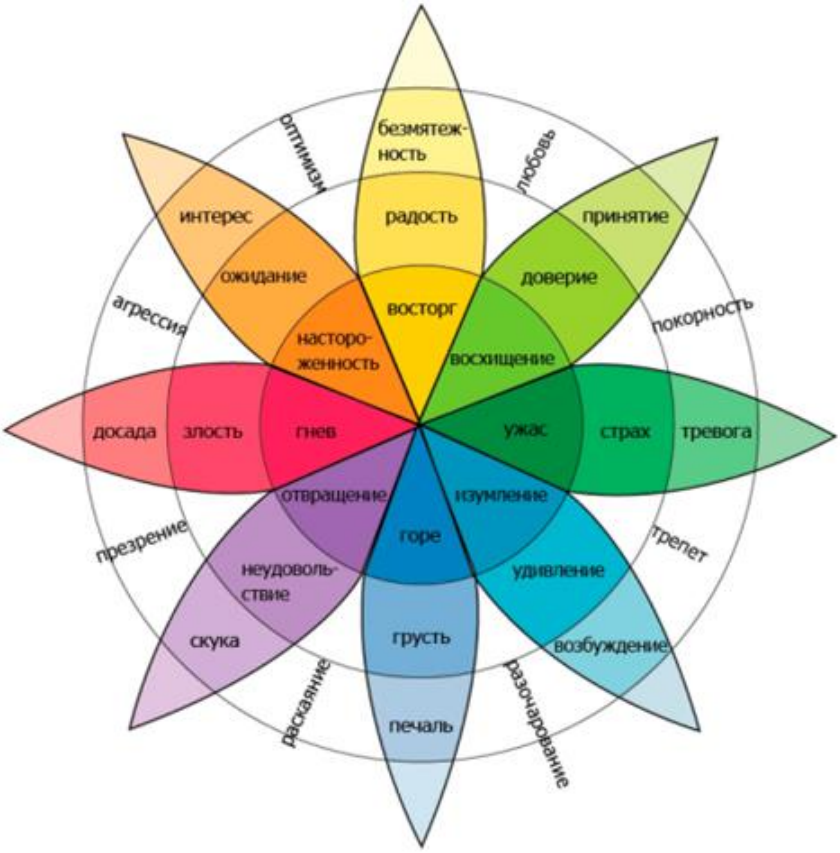
ПСИБЛОГ.РФ

«Самая здоровая форма проекции — это искусство»

Фриц Перлз, гештальт-терапевт

Всё больше людей черпают вдохновение в методах арт-терапии. Это помогает им справляться со стрессом, преодолеть тоску, просто расслабиться и отлично провести время. Мы предлагаем вас описание десяти наиболее популярных методик.

1. Нарисуй свои эмоции. Сконцентрируйся на собственных переживаниях и постарайся передать то, что ты чувствуешь в данный момент, а также по поводу тех или иных событий, используя краски или карандаши.



2. «Колесо эмоций». Используй все цвета радуги, чтобы изобразить «колесо эмоций». Сделай это в уникальной, креативной манере. Теперь тебе проще понять, какую именно эмоцию ты переживаешь, определив её место в палитре эмоций. Это помогает отделить себя от отрицательных эмоций, увидев их со стороны.

3. Займись медитативным рисованием. Это креативный способ релаксации. Неподвижно медитировать гораздо сложнее, чем делать это, выражая свое состояние

через рисунок. Возможно, медитативное рисование, — именно то, что тебе нужно. Оно не требует особых навыков, достаточно расслабиться и творчески провести время.

4. Сделай блокнот с иллюстрациями. В такой блокнот ты можешь записать важные мысли или нарисовать в нём то, что ты пожелаешь, тогда, когда ты этого пожелаешь. Визуализация эмоций помогает избавиться от навязчивых идей и состояний.



5. Создай куклу-марионетку. Это увлекательное занятие полезно не только для детей, но и для взрослых. Создавая куклу и в этот момент «вкладывая» в нее свою душу, ты создаешь образ, который окажется восприимчив к твоим переживаниям. Теперь у тебя есть, к кому обратиться с просьбой, проиграть важное будущее или прошедшее событие, тем самым устранив эмоциональные барьеры. Ты увидишь себя со стороны и, возможно, найдёшь, над чем посмеяться.

6. Используй штрихи. Грубые линии и штриховка, не смотря на свою простоту, очень точно передают состояние человека, и помогают в нём разобраться. Рисунки в такой технике получаются очень экспрессивными и несут на себе яркий отпечаток личности и переживаний.

7. Сделай открытку, которую никогда не отправишь. Ты всё ещё расстраиваешься или грустишь из-за кого-то? Напиши этому человеку открытку и выскажи всё. А вот отправлять её не обязательно.

8. Создай семейную скульптуру. Для этого, нужно вылепить из глины каждого члена своей семьи и любого другого, значимого для тебя, родственника. Это помогает больше узнавать о ролях и отношениях внутри семьи.



9. Нарисуй гору и долину. Гора — время, когда ты был счастлив. Долина – время, когда тебе было грустно или не по себе. Тогда, когда такие времена настанут, добавь по своему усмотрению элементы, связанные с конкретными ситуациями и событиями.

10. Отпусти шарик в небо. Это действие может символизировать как избавление от отрицательных эмоций, так и твое желание разделить с миром позитивные чувства. Ты можешь прикрепить к шарику рисунок или записку для того чтобы точно осознавать, что ты отпускаешь и чем ты готов поделиться.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья создана по материалам сайта http://intuitivecreativity.typepad.com

ПсиБлог