

Арт-терапия

для снижения уровня тревоги и стресса у подростков.

Основная цель арт - терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арт-терапия – это:

- знакомство со своим внутренним «я»; формирование представления о себе, как о личности;
- создание позитивного самовосприятия;
- обучение выражению своих чувств и эмоций;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.

Упражнение с цветами

Выберите из цветовой палитры два цвета. Первый — тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй — наименее предпочтительный.

Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.

1. Выберите из цветовой палитры три цвета, которые по Вашему впечатлению составят красивую гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.
2. Выберите цвета, которые, по вашему мнению, выражают Вашу личность или Ваш характер и создайте с их помощью композицию.
3. Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании любого рисунка.

Упражнение «Рисование себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного. Использовать можно разную цветовую гамму.

Опишите свой рисунок.

Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелкими), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

