

## Уроки арт-терапии

### Снять агрессию

**Во-первых**, если Вас душит агрессия и другие очень негативные, разрушительные эмоции — Вам всегда стоит предпочесть — лепку. В этом случае рисунок будет Вас только раздражать, а вот лепка, наоборот — успокоит.

**Во-вторых**, всегда (особенно на первых порах) предпочитайте рисунок наклеиванию коллажей, вырезанных из журналов. Начинают с рисунка.



**В третьих**, всегда имейте самый широкий выбор цветовой палитры — карандашей, красок или фломастеров. Однако, предпочитайте краски. Потому что кисть более пластична и свободна. Усилие нажима и строгость линии, которых требует карандаш, менее способствуют раскрепощению, особенно на первых порах.



**В червёртых**, для создания рисунков не пользуйтесь линейкой, циркулем и прочими приспособлениями для получения более «красивого» изображения. Все арт-терапевтические рисунки нужно выполнять от руки.



В пятых, занимаясь арт-терапией, Вы можете создавать «программные» рисунки или же «невесть что». Если Вы хотите рисовать «программные рисунки», то воспользуйтесь традиционной тематикой проективных тестов.

Заново создавая такие традиционные архетипы как «дом», «дерево», «человек», Вы легче достигнете инсайта — то есть

найдёте общий язык с бессознательным,  
поймёте исходящие от него сигналы.



Создавайте следующие тематические рисунки:

1. Рисунок самого себя,
2. Рисунок своей (можно воображаемой) семьи,
3. Рисунок человека вообще,
4. Рисунок «Дом, дерево, человек» (ДДЧ)

**Упражнение:** «Пластилиновое настроение»

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения.

**Материалы:** куски пластилина разного цвета.

**Время проведения:** 20 мин.

**Ход упражнения:** упражнение проводится в два этапа.

**Этап 1.** У участника в руках кусок пластилина. Первоначально его разминают, делают пластичным и формируют «жгутик». По сигналу ведущего участник гнёт пластилин, придавая ему ту форму, о которой говорит ведущий, например: круг, треугольник, прямая линия, квадрат, зигзаг, пружина. Все манипуляции проводятся только с одним куском пластилина. Фигуры можно чередовать по сложности.

**Этап 2.** Пластилин остается на столе, а участнику предлагается нарисовать пластилином на листе бумаги своё настроение

(выбирается определённая ситуация: при встрече с другом, при возвращении домой, при ссоре с родителями и т.д.) В случае затруднения «рисовать пластилином», предлагается слепить настроение фигурой или композицией. Для работы предлагается выбирать цвета и даже смешивать.

**Анализ:** размер элементов и их расположение на листе относительно друг друга, выявление доминирующих элементов, основания выбора конкретных элементов, цветовая палитра, сюжетность и упорядоченность или хаотичность и разрозненность.

**Упрощённый вариант:** лепим свою проблему в произвольной форме, «говорим» с ней, высказав ей абсолютно все, что считаем нужным и что накопилось. Трансформируем ее в то, во что захотим.

