«Как справиться со стрессом в период пандемии методами Арт-терапии»

В сложившейся ситуации, в результате накопления множества проблем, есть большая вероятность возникновения стресса. Снять напряжение поможет арт-терапия.

Основной целью арт-терапии является гармонизация психологического состояния через самовыражение и самопознание. Арт-терапия побуждает к творчеству, успокаивает и вызывает положительные эмоции, которые сейчас нам так необходимы. А главный эффект в данном упражнении достигается благодаря тому, что вы переносите негативные чувства на бумагу, тем самым высвобождая свои тело и ум.

Применяя на практике данную методику, не стоит ограничивать себя в самовыражении, можно использовать любые средства, которые помогут «выплеснуть» весь внутренний негатив. Для достижения лучшего результата выберите для себя тот род деятельности, который является для вас наиболее привлекательным. Это может быть:

- рисование цветов (рекомендовано при переутомлении);
- рисование различных линий (при наличии немотивированной агрессии);
- рисование радуги (при плохом настроении);
- рисование лабиринта (когда не можете долго вспомнить важную информацию);
- рисование троп и дорог (при отчаянии);
- рисование мандалы или автопортрета (когда хотите понять себя);
- рисование пейзажа (когда нужен прилив сил);
- рисование геометрических фигур (когда нужно упорядочить мысли);
- рисование точек (когда нужно сконцентрировать внимание на конкретной проблеме);
- рисование кругов или волн (когда не получается найти выход из сложной ситуации);
- рисование мишени (когда есть цель, но отсутствует концентрация);
- создание коллажа (когда нужно понять собственные желания или составить план);
- полная зарисовка листа яркими красками (при унынии);
- создание репродукции понравившейся картины (когда ощущается недовольство собственной жизнью);
- прослушивание спокойной музыки (при длительном напряжении);
- лепка, создание скульптур (при болях);
- оригами, создание кукол-мотанок (при повышенной тревожности);
- создание лоскутных аппликаций, вязание макраме (при страхах, фобиях);

- сжигание или разрывание бумажных (газетных) листов на мелкие кусочки (при ярости).

В качестве методических рекомендаций мы хотим предложить вам одно интересное и действенное упражнение:

Приготовьте лист бумаги формата А4 и больше, краски, кисти, воду для промывания кистей, включите приятную музыку.

Определите, какие негативные чувства вы испытываете к данной ситуации с коронавирусом или самоизоляцией: страх, тревогу, грусть, апатию, возможно гнев или раздражение. Проследите где именно в теле, находится это чувство, как выглядит, какую структуру имеет, на что похоже, какого цвета. Перенесите этот образ на бумагу и посмотрите на него со стороны. После завершения рисунок можно разорвать, тем самым избавиться на символическом уровне от негативной эмоции. А можно добавить элементы, которые сделают ваш рисунок смешным или нелепым, тем самым нейтрализуя негативное чувство.

Берегите ваше здоровье и здоровье ваших близких!