**Методы арт-терапии**

Творческий процесс, связанный с самовыражением, может помочь людям решать проблемы, а также управлять поведением и чувствами, снизить стресс и повысить самооценку. А для того, чтобы заниматься арт-терапией и получать преимущества, не нужно быть талантливым и одаренным художником. Арт-терапия используется как метод коррекции эмоциональных состояний. Это творческий метод выражения, используемый в качестве терапевтической техники. Она возникла на пересечении искусства и психотерапии.

**Цель арт-терапии** – это, по сути, исцеление. Она может быть успешно применена к людям с физическими, умственными или эмоциональными проблемами, заболеваниями и расстройствами. В терапевтическом процессе можно использовать любой тип визуального искусства, включая живопись, рисунок, скульптуру, фотографию и цифровое искусство. В большинстве сеансов арт-терапии основное внимание уделяется внутреннему опыту –чувствам, восприятиям и воображению. Хотя арт-терапия может включать в себя навыки обучения или искусство, акцент в первую очередь делается на разработке и выражении образов, которые находятся внутри человека, а не на те, что он видит во внешнем мире.

**Быстрые методы арт-терапии**

Они хороши тем, что требуют минимум расходных материалов и просты в освоении. Разумеется, если вы хотите получить от арт-терапии максимум, нужно записаться в группу. Но не у всех есть на это время и возможность, поэтому используйте следующие упражнения для того, чтобы понять себя, успокоиться и избавиться от стресса и депрессии.

**Эмоции**

С помощью этих упражнений справляйтесь с эмоциями, такими как гнев и грусть. Используйте арт-терапию как метод коррекции эмоциональных состояний.

**Нарисуйте или разрисуйте свои эмоции**. В этом упражнении вы будете полностью сосредоточены на том, чтобы рисовать то, что чувствуете.

**Создайте колесо эмоций**. При использовании цвета эта деятельность заставит вас критически думать о своих эмоциях.

**Создайте медитативную картину**. Ищете творческий способ расслабиться? Не любите медитировать? Медитативная живопись может быть именно тем, что вы ищете. Не нужны навыки рисования – только желание расслабиться и стать более креативным.

**Изучите марионеточную терапию**. Куклы не только для детей. Сделайте свою собственную и разыграйте сцену, которая вас расстраивает.

**Используйте линейное искусство**. Линия – один из самых простых и базовых аспектов искусства, но она также может содержать много эмоций. Используйте простое линейное искусство, чтобы визуально продемонстрировать, как вы себя чувствуете.

**Создайте открытку**, которую никогда не отправите. Вы все еще сердитесь или расстроены? Создайте открытку, которая выражает это.

**Создайте семейную скульптуру**. В этом упражнении вы создаете глиняное представление каждого члена семьи – матери, отца, братьев и сестер и любых других близких или членов семьи. Это необходимо для изучения эмоциональной динамики и ролей в семье.

**Нарисуйте гору и долину**. Гора может представлять время, когда вы были счастливы, а долина – когда были грустны. Добавьте элементы, которые также отражают конкретные события.

**Прикрепите чертеж или сообщение к воздушному шарику**. Отправьте отрицательные эмоции или распространите положительные, прикрепив примечание или рисунок к воздушному шару и отпустив его.

**Релаксация**

Арт-терапия может стать отличным способом расслабиться. Краска и музыка. Поставьте любимую музыку и рисуйте то, что придет в голову – это отличный способ выпустить чувства и просто расслабиться.

**Сделайте рисунок из каракули**. С помощью этого упражнения вы превратите простую каракулю в нечто красивое, используя линию, цвет и ваше воображение.

**Пальцевая краска**. Это развлечение не только для детей, взрослые тоже могут наслаждаться этим искусством. Сделайте свои руки грязными от краски и просто рисуйте, радуясь и веселясь.

**Рисуйте, закрыв глаза**. Неспособность видеть, что вы рисуете, усиливает поток, интуицию и чувствительность.

**Нарисуйте что-то огромное**. Вовлечение вашего тела и его передвижение поможет освободить эмоции во время рисования.

Используйте только те цвета, которые вас успокаивают. Создайте рисунок, используя только цвета, которые вы считаете успокаивающими.

**Рисуйте на песке**. Это отличный способ расслабиться и очистить разум.

**Сделайте зентагль**. Эти забавные маленькие рисунки – отличный инструмент для релаксации и облегчения стресса.

**Счастье**

Искусство способно не только помочь справиться со стрессом и депрессией, но и сосредоточиться на хорошем. Ознакомьтесь с этими упражнениями, чтобы отразить свое личное счастье.

**Сделайте коллаж своего идеального дня**. Подумайте о том, что представляет собой идеальный день для вас и сделайте коллаж.

**Сфотографируйте вещи**, которые, по вашему мнению, прекрасны. Распечатайте и повесьте их на стену, чтобы они постоянно напоминали о прекрасном.

**Сделайте коллаж, связанный с цитатой**, которая вам нравится. Возьмите слова мудрости и превратите их в нечто визуально вдохновляющее.

**Создайте рисунок, отражающий свободу**. Сюрреалисты практиковали автоматический рисунок как способ включения случайности и подсознания в свои рисунки и освобождения от художественных рамок и повседневного мышления. Документируйте духовный опыт. Был ли он когда-нибудь у вас? Нарисуйте то, на что это было интуитивно похоже.

**Сделайте мягкую игрушку**. Мягкие, приятные объекты могут быть очень утешительными. Документируйте опыт, когда вы сделали то, что не считали возможным. Мы все должны иногда делать то, что пугает или в чем не уверены. Используйте эту деятельность как шанс запечатлеть случай храбрости в своей жизни.

Придумайте дикое изобретение. Это изобретение должно делать то, что может помочь сделать вас счастливее – независимо от того, что это такое.

**Травмы и потери**

Эти упражнения заставят вас столкнуться с некоторыми неприятными аспектами жизни, но с целью их преодоления. Нарисуйте место, где вы чувствуете себя в безопасности. Это место поможет залечить душевные травмы.

**Создайте мини-диораму**. Эта диорама может продемонстрировать важный момент в жизни или какую-то травму, которую вы пережили.

**Создайте коллаж из своих забот**. Что вас беспокоит больше всего? Вырежьте фотографии из журналов, которые будут означать ваши заботы.

**Нарисуйте что-то, что вас пугает**. Все напуганы чем-то, и в этом проекте у вас будет шанс осветить этот страх и поработать над ним.

**Превратите свою болезнь в искусство**. С помощью метода творческого дневника.

**Эфемерное искусство**. Иногда нам нелегко отпускать, но этот проект научит вас, что все будет в порядке, потому что горе не может длиться вечно. Используйте материалы, такие как песок, мел, бумага или вода, чтобы создать что-то такое, что вы уничтожите, когда закончите.

**Самовыражение**

Познайте себя и изучите свою личность при помощи следующих арт упражнений. **Нарисуйте образы своих хороших черт**. Создание рисунков ваших хороших качеств поможет стать более позитивными и создать лучшее видение себя.

**Нарисуйте себя в виде животного**. Есть ли какое-нибудь животное, к которому у вас есть особый интерес или ощущение, что это родственный дух?

**Создайте временную шкалу и запишите на наиболее важные моменты вашей жизни**. Эта временная шкала станет историей вашей жизни, с наиболее важными моментами, выделенными при помощи визуальных инструментов.

**Составьте коллаж животных из джунглей**. Выберите животных, которых вы найдете наиболее интересными, нарисуйте их, а затем подумайте, почему вы выбрали именно их.

**Вылепите свое идеальное «я».** Если бы вы смогли превратиться в идеального человека, как бы вы выглядели и кем бы были?

**Нарисуйте разные стороны себя**. В этом проекте вы исследуете различные аспекты своей личности, предоставляя каждому из них визуальное выражение.

**Создайте искусство своими отпечатками пальцев**. Ваши отпечатки пальцев так же уникальны, как и вы. Используйте чернила и краску.

**Нарисуйте себя в виде дерева**. При этом корни дерева будут означать ваши сильные стороны и положительные качества, в то время как листья могут быть тем, что вы пытаетесь в себе изменить.

**Нарисуйте важное детское воспоминание**. Что это? Задокументируйте ее и попытайтесь понять, почему оно так важно для вас.

**Напишите и проиллюстрируйте сказку о себе**. Если бы вы могли спокойно погрузиться в ситуацию, какую роль сыграли бы и как бы развивалась история?

**Создайте визуальную автобиографию**. Этот творческий проект позволит вам оглянуться на свою жизнь и сделать визуальное представление об этом.

**Создайте свой собственный герб**. Выберите символы, которые представляют ваши сильные стороны.

**Нарисуйте комикс о забавном моменте в своей жизни**. Наслаждайтесь моментом ироничного отношения к своей личности. Не воспринимайте себя всерьез.

**Создайте свой собственный сайт**. Веб-сайты – это универсальные способы выразить себя. Создайте свой собственный, чтобы рассказать то, что наиболее важно для вас.

**Создайте коробку ценностей**. Поместите элементы внутрь коробки, которые представляют то, что вы цените больше всего.

Как видите, большинство упражнений вы можете выполнить уже сегодня вечером, потому что они не требуют многого количества времени и материалов. Желаем вам удачи!