

23 СОВЕТА ОТ АРТ-ТЕРАПЕВТА

1. **Устал** – рисуй цветы.
2. **Злой** — рисуй линии.
3. **Болят** – лепи.
4. **Скучно** – заполни листок бумаги разными цветами.
5. **Грустно** – рисуй радугу.
6. **Страшно** – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. **Ощущаешь тревогу** – сделай куклу-мотанку.
8. **При возмущении** – рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. **Чувствуешь беспокойство** – складывай оригами.
10. **Хочешь расслабиться** – рисуй узоры.
11. **Важно вспомнить** – рисуй лабиринты.
12. **Ощущаешь недовольствие** – сделай копию картины.
13. **Чувствуешь отчаяние** – рисуй дороги.
14. **Надо что-то понять** — нарисуй мандалы.
15. **Надо быстро восстановить силы** – рисуй пейзажи.
16. **Хочешь понять свои чувства** – рисуй автопортрет.
17. **Важно запомнить состояние** — рисуй цветочные пятна.
18. **Если надо систематизировать мысли** – рисуй соты или квадраты.
19. **Хочешь разобраться в себе и своих желаниях** – сделай коллаж.
20. **Важно сконцентрироваться на мыслях** – рисуй точками.
21. **Для поиска оптимального выхода из ситуации** – рисуй волны и круги.
22. **Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше** – рисуй спирали.
23. **Хочешь сконцентрироваться на цели** – рисуй сетки и мишени.