

# АРТ-ТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Вместе с нашими экспертами – опытными психотерапевтами искусства – собрали для тебя коллекцию поддерживающих упражнений и практик, которые помогут тебе восполнить ресурс и силы и снизить тревожность.

1. Сядь поудобнее, сделай несколько вдохов-выдохов, постепенно снижая напряжение.

3. Бывает так, что образ не приходит – и тогда попробуй просто начать что-то рисовать и довериться процессу.

2. Рисуй так, как если бы ты ребёнок, не думающий о том, красиво ли это получается – здесь важен сам процесс.

4. Иногда наше воображение проявляет себя только в процессе, как если бы мы проявляли фотографию.

## 1. ПРЕДСТАВЬ МЕСТО, ГДЕ ТЕБЕ КОМФОРТНО И БЕЗОПАСНО

Дай своему воображению показать место, где ты можешь расслабиться.

## 2. ЕСЛИ БЫ ТВОЁ НАСТРОЕНИЕ СЕЙЧАС БЫЛО ПОГОДОЙ?

На что бы это было похоже? Подумай и нарисуй свое настроение!

## 3. СОЗДАЁМ МОТИВАЦИОННЫЙ КОЛЛАЖ

Он может быть любым – бумажным, как набор файлов, доска в Pinterest или Miro, коллаж в Photoshop. Главное: заполнить пространство образами и изображениями, которые тебя мотивируют, дают сил и ощущение почвы под ногами.

## 7. СОЗДАЙ СОБСТВЕННЫЙ ГЕРБ ИЛИ ЛОГОТИП

Выбери символы, которые отображают твои сильные стороны, чтобы создать собственный уникальный герб или логотип. Это поможет тебе принять себя.

## 4. НАРИСУЙ СЕБЯ СУПЕРГЕРОЕМ

Какие у тебя есть способности? Как ты выглядишь? Как выглядит твоя супергеройская работа?

## 5. СОЗДАЙ ПРОШЛЫЙ И БУДУЩИЙ АВТОПОРТРЕТ

Рисунок должен отражать тебя раньше, тебя сейчас и как ты видишь себя в будущем. Не бойся экспериментировать и изображать себя в виде любого образа. Это упражнение поможет тебе лучше понять себя и свои желания.

## 6. РИСУЕМ ВАЖНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ ИЗ ДЕТСТВА

Как ты считаешь, какое воспоминание было в твоём детстве ключевым? Почему?

Выполнение этих простых заданий поможет тебе расслабиться и снизить тревожность. Материалы можешь использовать любые – рисунок ручкой в тетради, картина маслом, изображение, сгенерированное нейросетью. Мы ничем тебя не ограничиваем, главное, отнесись к процессу со вниманием и самоотдачей.

