

# Арт-терапія на карантині



Якщо ви вдома і в душі щось не так — смуток, печаль, туга чи злість на себе і світ — треба терміново зайнятися самолікуванням.

Ось кілька рецептів хоум арт-терапії:

1. Треба щось порізати і знову поклеїти. Знайдіть старі журнали, упаковки або просто коробки і уявіть,

що ріжете на дрібні частини свій поганий стан. Робіть рівно стільки, поки не відчуєте, що більше не треба. А потім, озброївшись клеєм, створіть зі шматочків картину нового настрою.

2. Якщо ви відчуваєте, що не можете зрозуміти щось або зробити вибір, і від цього Вам тривожно і складно; якщо думки немов тікають від Вас і Вам складно повернути контроль над собою — саме час взяти чорний маркер і великий аркуш паперу та почати малювати свій повторюваний орнамент порядку. Можливо, це не буде відразу просто, але якісь елементи Вам точно сподобаються. При бажанні і розмалювати можна.

3. Якщо Вам складно знайти спільну мову з домашніми, всі навколо дратують, у Вас закінчується терпіння — ось тут саме час мотати. Знайдіть будь-які нитки або можна купити, і намотайте маленькі клубочки. Зробіть їх стільки, щоб Ваше роздратування пішло, а тоді з них можна щось створити. Декор або закладки для книг — тут вже справа фантазії. У хоум арт-терапії безліч рецептів, що з покоління в покоління рятували від різних станів. Так чому ж нам не взяти найкраще з минулого?

***А ще корисно малювати! Малюй якщо:***

- Паніка — малюй каракулі і замальовуй їх;
- Страшно — промалюй страх багато разів, зменшуючи його;
- Роздратований — штрихуй щосили;
- Тривожно — відмалюй тривогу колами;
- Нудно — малюй вигаданих персонажів;
- Самотньо — малюй портрети;
- Депресивно — намалюй абстракції у 8 кольорах;
- Дезорієнтований — малюй чорно-білі візерунки.

Будемо здорові!

Використані джерела:

<http://nazarevich-art.com/houm-art-terapiya-ili-esli-vy-doma/>