

Памятка для родителей СЕМЕЙНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

Арт-терапия, кратко:

1. Устал — рисуй цветы
2. Злой — рисуй линии
3. Болит — лепи
4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами
5. Грустно — рисуй радугу
6. Страшно — делай аппликации из тканей
7. Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку
8. Возмущаешься — рвите бумагу на мелкие кусочки
9. Беспокоишься — складывай оригами
10. Напряжен — рисуй узоры
11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты
12. Разочарован — сделай копию картины
13. Отчаялся — 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

Или воспользуйтесь **Арт-альбомами**. В результате работы с альбомом вы станете гораздо лучше понимать детей, да и самих себя.