**Техніка: "Кольоровий вихор емоцій"**

Мета:

Виявити та усвідомити свої емоції.

Висловити почуття через творчість.

Знизити напругу, знайти гармонію та натхнення.

Ця техніка підходить для людей будь-якого віку і рівня художніх навичок.

Вона особливо корисна під час стресових ситуацій або емоційної перевантаженості!

Необхідні матеріали:

1. Білий аркуш паперу (формат А3 або А4, залежно від вашого комфорту).

2. Фарби (гуаш, акварель, акрил) або кольорові олівці/фломастери.

3. Пензлики, ємність із водою (для роботи з фарбами).

Покрокова інструкція:

Забезпечте собі комфортне безпечне, за можливості, місце для творчості. Увімкніть легку музику (за бажанням) або насолоджуйтеся тишею. Сядьте, закрийте очі й зробіть декілька глибоких вдихів-видихів. Спробуйте прислухатися до свого стану: що ви зараз відчуваєте? Які емоції домінують?

Візьміть палітру або набір фарб/олівців. Подумайте, які кольори відповідають вашим емоціям. Наприклад:

Червоний — гнів або пристрасть.

Синій — спокій або сум.

Жовтий — радість чи надія.

Зелений — гармонія або відновлення.

Не обмежуйтеся стандартними асоціаціями — обирайте те, що резонує саме з вами.

Візьміть аркуш і уявіть, що в центрі знаходиться ваша емоція. Починайте малювати з центру. Робіть завитки, лінії, плями чи спіралі, рухаючи руку інтуїтивно. Не намагайтеся створити "красиву" картину — це не головна мета.

Нехай малюнок розростається від центру до країв аркуша. Можете змішувати кольори, додавати нові, змінювати інтенсивність ліній. Дозвольте руці вільно рухатися — це символізує вивільнення емоцій.

Якщо відчуваєте, що емоція змінилася в процесі, додайте нові кольори або змініть форму ліній. Наприклад, з гострих кутів переходьте до м’яких завитків.

Завершення:

Коли ви відчуєте, що малюнок завершений, поставте інструменти й подивіться на свою роботу. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів.

Рефлексія:

1. Подивіться на малюнок і подумайте: які кольори, лінії чи форми привертають найбільше уваги?

2. Що вони означають для вас?

3. Як змінився ваш настрій протягом малювання?

4. Чи є у вас бажання доповнити роботу?

Рекомендації:

Якщо відчуваєте емоційне напруження, можна повертатися до цієї техніки кілька разів на тиждень.

Зберігайте малюнки як особистий емоційний щоденник. Через деякий час ви зможете побачити динаміку вашого внутрішнього стану

Результати:

Ця техніка дозволяє вивільнити накопичені емоції, заспокоїтися та знайти гармонію. Вона сприяє самопізнанню та розвитку креативності.