Триває війна росії проти України. Багато українських жінок із дітьми переховуються у бомбосховищах, метро чи власних домівках. Ви втомлені, часто плачете або, навпаки, перебуваєте в емоційному ступорі? Хвилюєтеся за дітей і можете спостерігати їхню нетипову поведінку? Як дібрати слова, якщо хтось знайомий чи близький загинув? Як допомогти психіці сина чи доньки почати відновлюватися після подій, що травмували?

Малювання – одна з найкорисливіших практик. Яке воно, антистрес-малювання?

* Малюйте будиночок – на відчуття меж, на безпеку, майбутнє.
* Групові малюнки – відчуття спільності.
* Можна намалювати страхи і спалити малюнок (якщо ви у відносній безпеці вдома чи маєте змогу прогулятися у теплу погоду на вулиці).
* Можна малювати ватними паличками, краплями, пластиліном.
* Малюємо на кольоровому, на темному, на посуді й на тканині.



