**Що таке арт – терапія, та як її можна**

**використовувати у повсякденному житті**

  Арт-терапія будується на вірі у творчу основу людини. Вона не ставить собі за мету зробити людину художником або актором. Вона спрямована, в першу чергу, на вирішення психологічних проблем. В арт-терапевтичній роботі може приймати участь практично кожна людина, незалежно від свого віку. Це не вимагає наявності у нього здібностей до творчості**.** Малюючи, займаючись ліпленням, ви ніби отримуєте закодоване послання від самого себе. Форма, колір та інші характеристики продуктів творчості можуть не лише розкрити істинні, глибинні бажання, страхи, відношення до когось або чогось, настрій в даний момент, але й вплинути на свій психологічно емоційний та фізичний стан. Адже відомо, що кожна форма, колір та звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров`я.

Оскільки арт-терапія не має обмежень, то практично кожній людині вона доступна. Надзвичайно цікава робота, яка не вимагає спеціальних здібностей і художніх навичок, доступна абсолютно всім, мобілізує творчий потенціал людини, запускає механізм психічного імунітету до самозцілення і відновлює процеси саморегуляції та здатна через позитивне наповнення змінювати світогляд людини. У процесі творчої роботи наше підсвідоме через створювані художні образи взаємодіє із свідомістю, а сам процес приносить задоволення, навчає більш довільно і спонтанно виражати свої переживання**.**

***Пропоную три методики з арт – терапії, які стануть у нагоді, коли потрібно*** ***створити почуття гармонічного сприйняття навколишнього середовища, знайти свій засіб виходу зі стресової ситуації.***

**Методика «Клубок ліній».**  
Для цієї методики Вам потрібен чистий аркуш та ручка або простий олівець.  
Завдання: згадуючи неприємну, стресову ситуацію, яка викликає у Вас негативні емоції, почніть водити ручкою / олівцем по аркушу паперу, створюючи хаотичні лінії. Продовжуйте малювати лінії до тих пір, поки не відчуєте емоційне полегшення (це може зайняти у Вас від декількох хвилин до півгодини). В результаті у Вас на аркуші утворюється клубок з ліній, в які у Вас перейде енергія Ваших негативних емоцій. Таким чином, Ваші емоції та переживання буквально перемістяться з Вашого внутрішнього світу (Вашої підсвідомості та свідомості) – до зовнішнього світу, а саме на листок паперу. Ви побачите, наскільки ця легка методика дозволить Вам своєчасно опрацювати свої негативні емоції та не дати їм можливість вкоренитися в Вашій душі. Після виконання завдання з листом, на якому зображений Ваш клубок ліній, Ви можете зробити те, що побажаєте (можете його залишити як є, можете викинути, спалити, зім’яти або трансформувати). Тут немає меж Вашої фантазії.

**2. Методика «Мій настрій».**  
Цю методику можна виконувати як окремо взяту, так й після виконання методики «Клубок ліній». Вам знадобиться чистий аркуш та на вибір образотворчі матеріали (кольорові олівці, фломастери, крейда або фарби). Завдання: покажіть свій настрій (емоції та почуття) через кольори та лінії, з яким воно у Вас асоціюється. Дайте назву малюнку, що вийшов. Час виконання – від декількох хвилин до години. Після виконання завдання з малюнком Ви можете вчинити так само на свій розсуд, як описано в методі 1.

**3. Методика “Звуки відпочинку”.**  
Напевно, багато хто вже чув про те, що “музика” природи позитивно позначається на стані здоров’я (фізичного та психічного). Звуки шуму прибою, дощу, кішки, що муркоче, поліна в каміні, що потріскує, спів птахів та ін. здатні занурити нас у стан спокою та безтурботності, давши можливість відпочити нам та відволіктися. Прослуховування протягом 30 хвилин звуків природи щовечора у фоновому режимі стане відмінною методикою проти стресу. Ви помітите, як Вам стане легко та затишно, а проблеми відійдуть на другий план. Також нормалізується режим сну, Ви будете себе почувати набагато більш відпочившим та свіжим.

Спробуйте, й Ви обов’язково відзначите для себе, що негативні емоції, стрес та тривогу подолано. З’явилися нові прагнення, віра у власні сили та бажання рухатись вперед.