

10 простых упражнений по арт-терапии для релаксации

Чтобы расслабиться, снять стресс и усталость можно воспользоваться легкими упражнениями по рисованию.

1. Нарисуйте свои хорошие черты характера;
2. Изобразите себя в виде животного;
3. Сделайте контур своей руки (ладони с пальцами) и создайте внутри уникальные рисунки;
4. Нарисуйте свое детское воспоминание;
5. Изобразите свой собственный герб;
6. Сделайте рисунок-абстракцию своих положительных моментов в жизни;
7. Разукрасьте камень или кирпич;
8. Соберите коллаж из листьев, палочек (приклейте их к бумаге) и дорисуйте фон, изображения вокруг них;
9. Создайте собственную интерпретацию известной картины;
10. Рисуйте свои мечты.

Упражнение «Мандала счастья» — путь к себе

Мандала-терапия — один из увлекательных методов арт-терапии. Внешне все очень просто. Нужно заполнить рисунок в форме круга.

Цель терапии — создать визуализацию счастья с помощью цветных графических образов, вернуться в состояние эмоционального равновесия, снять стресс.

Как нарисовать мандалу

Вам понадобится циркуль, транспортир, линейка.

Вначале рисуется круг и через центр проводятся диагональные линии. Рисовать начинают от центра. От центральной фигуры идет дополнение в виде повторяющихся узоров.

Как стать увереннее?

Автор: Бочаров Сергей Иванович

К психологам довольно часто обращаются с запросом – помогите стать увереннее.

Для проблемы неуверенности характерна высокая осознанность и достаточная высокая степень мотивации ее решения. Слишком очевидны потери в жизни человека, связанные с его неуверенностью.

Но мало кто понимает, что причина их неуверенности та же, что и у иррациональных страхов человека. Эти две реакции коррелируют друг с другом, и невозможно стать уверенным человеком, не избавившись от своих иррациональных страхов.

Как же много мы теряем и упускаем из-за наших страхов.

И лишь малая часть людей способны, вопреки своим страхам, добиться того, чего желают. Чаще всего люди, даже не приступив к какому-либо делу или занятию, начинают себя изводить страхами и переживаниями. Эти люди не живут, а лишь существуют. Один из базовых страхов, о котором люди рассказывают на консультациях психолога – это страх жить.

И если не освободиться от своих страхов, то постоянная тревога, страхи, неуверенность в себе, в свои силы, зависимость от мнения окружающих набирают свою мощь и забирают у человека силу, энергию, время. Живя в ожидании чего-то плохого и страшного, мы теряем все радости и прелести жизни.

То, что человек думает, влияет на то, что он делает и что чувствует.

И если ваши мысли заставляют вас переживать иррациональный страх и действовать

неуверенно, то и неприятности не заставят себя ждать. А причина кроется всего лишь в ваших мыслях.

Если думать о том, что с вами может случиться что-то плохое - оно реально может случиться.

И что же с этим делать?

Конечно, нет человека, который не боится. Но есть миллионы, кто смог побороть свои страхи. Давайте и мы попробуем сделать шаг навстречу к избавлению от страхов и обретению уверенности.

1. Составьте список, чего вы боитесь. Страхи нужно знать, чтобы побороть их.
2. Меняйте отношение к своему страху. От полного неприятия до полного приятия. Если у вас актуализировался какой-либо страх, не старайтесь его избегать или подавлять, и тем более пытаться моментально сделать так, чтобы он исчез. Позвольте своему страху существовать.

Вас посетил «гость», - так принимайте его! Не всем гостям и не всегда мы рады. Надо из этой ситуации выйти победителем, оказаться на высоте, найти хорошее решение, как вести себя с этим гостем.

К вам пришел незваный гость и вы испугались? Незваный гость - еще не означает, что это плохо, зачем-то же он пришел. Переживайте страх, «выпускайте» его из себя порциями. Постарайтесь сами понять - почему к вам этот «гость» пришел и с чем этот «гость» пришел. Страх - это ваш учитель.

3. Если вы боитесь, вы будете неуверенным в себе, у вас будет заниженная самооценка. Поработайте, насколько сможете самостоятельно, со своей самооценкой. В интернете вы найдете много тестов и советов, как поднять самооценку.

4. Не бойтесь совершать ошибки. Ошибки - это то, что нужно всем. Ошибки помогают совершенствоваться и становиться лучше. Делайте и пробуйте, несмотря на свои страхи и неудачи. Это будет вашим драгоценным опытом и даст толчок к совершенствованию и достижению лучших результатов. Прикладывайте усилия, чтобы жить полноценной и счастливой жизнью.

5. Просите помощи у друзей и близких, даже у незнакомцев, если они могут вам помочь. Не стыдно не знать, стыдно не хотеть знать.

6. Оставьте неудачи и страхи в прошлом. Это уже ушло. Живите сегодня и сегодняшним днём.

7. Саморефлексия. Рассказывайте, обсуждайте и разбирайте свои страхи. Это и есть путь к избавлению от них.

8. Разумеется, все люди индивидуальны, как и их страхи. Если вы готовы для принятия профессиональной помощи, то вам следует обратиться к психологу. Это самый эффективный метод избавления от страхов и тревог. Потому что корни ваших страхов могут уходить глубоко в детство или другие периоды вашей жизни, о которых вы давно забыли.

РАССЕРЖЕННЫЕ ШАРИКИ

В настоящее время повышенная раздражительность и агрессивность свойственны многим взрослым и детям независимо от их возраста и социального положения. Во многих случаях дети не чувствуют себя достаточно защищенными в среде, в которой они находятся.

Техника «Рассерженные шарики» служит для обучения адекватным способам выражения чувств раздражения и гнева. Данная методика проста и безопасна.

Цель: научить разнообразным безопасным способам выражения агрессии.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ребята, представте, пожалуйста, как вы надуваете красные шарики и мысленно завяжите их. Представьте, будто надутый шарик — это тело человека, а находящийся в нем воздух — чувства раздражения, напряжения.

Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека (шарик)?

А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?

Ребята, теперь мысленно прыгните на свой шарик так, чтобы он взорвался. Что случилось с шариком?

Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему?

Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? (Если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх.)

Ребята, если шарик — это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека.

Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

Давайте надуем еще один красный шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

Вы помните, шарик — это человек, а воздух внутри него — чувства раздражения и гнева.

А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

Вы заметили, что шарик уменьшился?

Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?

Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь?

Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.

Давайте по чуть-чуть выпускать воздух из шарика и выполнять перечисленные упражнения.

Ребята, гнев и раздражение, если их безопасно выражать, могут «выйти» из человека, как воздух из нашего шарика.

Способы выражения агрессии (см. фото)

Литература

Громова Т.В. Страна эмоций. — М., 2002.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.

Минаева В.М. Развитие эмоций. — М., 2001.

Проективный тест "Дом мечты"

Вы давно хотели иметь свой собственный дом, созданный специально для Вас? Тогда давайте вместе подумаем о том, какой он будет, а заодно и узнаем кое-что о себе.

Бывало ли с Вами так, что впервые зайдя в квартиру или дом кого-то из своих знакомых, Вы удивлялись, насколько сильно их жилище отражает их характер и индивидуальные особенности? Ведь если человек живет сам, он обязательно перекраивает свое жилище под себя, чтобы ему было комфортно и приятно жить там, чтобы все радовало глаз и ничего не раздражало. У одних квартира напоминает полосу препятствий, другие как будто живут в картинной галерее, третьи устроили в своем доме любовное гнездышко. Но сегодня мы будем говорить не о ком-то другом, а о Вас и Ваших представлениях о себе.

Если бы Вам выпала уникальная возможность приобрести дом своей мечты, то каким бы он был? Давайте прямо сейчас заглянем вовнутрь и попутешествуем по комнатам. А потом посмотрим, что означает представившаяся нам картинка. Только не спешите

заранее подсмотреть значение образов. Так тест проходить будет не интересно, а то и вовсе бесполезно.

Инструкция: Сейчас Вам предстоит путешествие по дому своей мечты. Вы долго о нем мечтали, копили деньги, и вот настало время его купить. Осталось только лучше рассмотреть, какой он изнутри. Только не нужно что-то специально выдумывать, скрупулезно формируя каждую деталь. Лучше просто расслабиться и подождать, наблюдая за тем, какой образ нарисует у Вас в голове.

Описание:

1. Вы находитесь на пороге дома своей мечты. Самое время открыть дверь и увидеть, как он устроен изнутри. Итак, дверь распахивается, и прямо перед собой Вы видите лестницу. Какой Вы ее видите? Она освещена или лишь слегка угадывается в темноте?
2. Дом довольно долгое время стоял пустым и немного запылел. Какая из его комнат кажется Вам наиболее грязной, запущенной: холл, столовая, туалет или ванная? А может, какое-то из помещений удивило Вас своей чистотой и аккуратностью?
3. Вы продолжаете осмотр дома, и вдруг замечаете, что оставили входную дверь открытой, теперь в нее кто-то заглядывает. Кто этот человек?

Упражнение для расслабления тела"

Ребята, попробуйте сделать это упражнение в свободное время. Надеюсь, что оно поможет вам снять усталость и напряжение.

Телу не хватает времени, чтобы расслабиться, отдохнуть, восстановить потраченные силы. Что делать? Останавливаться для отдыха и выходить из ритма жизни? – Не плохо бы. Но не все могут вовремя остановиться.

Чтобы тело не перегружилось, его необходимо расслаблять и давать ему отдых различными упражнениями.

Выполнять упражнение лучше всего не в период усталости тела, а заранее, с целью предупредить ее появление. Даже если вы чувствуете себя в силе, энергичным и полным желания действовать человеком, то стоит остановиться в своих действиях и сделать расслабление.

1. Сядьте удобно. Можно лечь. Главное условие для тела во время проведения упражнения – комфортное его положение. Во время выполнения упражнения положение тела может меняться (выпрямляться руки, вытягиваться ноги, туловище принимать иное положение).
2. Успокойте сознание. Для этого сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов (3-5-7).
3. Создайте приятное настроение. Подумайте о том, что вы собираетесь сейчас выполнять приятную и радостную для вас работу, заниматься любимым делом.

Подготовительный этап (из выше описанных трех пунктов) очень важен, как и само упражнение. Уделите ему время. Выполнение упражнения в некомфортном положении

тела, с беспокойными или посторонними мыслями, без радости и удовольствия не дадут нужного результата.

4. Направьте внимание в носоглотку. Понаблюдайте за дыханием, отмечая, как на вдохе прохлада наполняет вашу носоглотку, а на выдохе тепло выходит из области рта. Действительно так и происходит процесс дыхания. На вдохе идет сужение сосудов и капилляров, и человек ощущает прохладу. А на выдохе ткани и клетки расширяются, и ощущается тепло.

5. Перенесите внимание в область стоп и образ дыхания в стопы. То есть, осуществляя естественный процесс дыхания, представляйте, что прохладный ветерок на вдохе входит в ваши стопы, наполняет их свежестью, легкостью, чистотой. На выдохе представляйте, как теплый ветерок покидает ваши стопы, унося вместе с собой напряжение и усталость (3-5-7 раз)

6. Теперь перенесите внимание выше, в голени. На вдохе представляйте, как вдохнув прохладу через стопы, вы поднимаете ее по голени до коленных суставов. На выдохе представляйте, как тепло от колен опускается вниз по сосудам, тканям, мышцам и через стопы выходит наружу, унося напряжение. Помните об удовольствии во время упражнения. Выполняйте дыхание спокойно, посылая радостную и нежную заботу своему телу. Количество подходов зависит от самого человека. Дыхание и расслабление, вызывающие наслаждение в теле, гораздо эффективнее многократных повторений без чувств.

7. Увеличьте траекторию вашего внимания. Вдыхая прохладу через стопы, протягивайте ее до тазобедренных суставов и паха, выдыхая тепло, двигайтесь мысленно вниз, представляя освобождение своих ног от усталости и напряжения.

8. Теперь расслабьте руки. Внимание перенесите на кисти рук. Делая естественный вдох через нос, представляйте, как ваши пальчики вдохнули прохладную свежесть утреннего ветерка. Пронесите эту прохладу вверх по рукам до плечевых суставов. Представляйте, как руки наполняются чистым свежим ветерком, прочищаются сосуды, ткани, мышцы, кожа. Выдыхая, ведите тепло от плечевых суставов вниз до кончиков пальцев, представляя расслабление рук и испытывая приятную негу наслаждения и покоя.

9. Идентичную работу можно проделать с туловищем. Поочередно представлять наполнение участка тела прохладой на вдохе и теплом на выдохе. Сначала расслабьте область таза, затем среднюю часть туловища (спины и живота), затем верхнюю.

10. Для расслабления головы используйте реальный массаж руками. Слегка помассируйте кончики волос (у кого они длинные), затем корни, кожу головы. Помассируйте уши и лицо руками. Прикосновения должны быть мягкими, теплыми и очень любящими.

Вначале, по мере овладения техникой «Образного дыхания», вы будете тратить на ее выполнение минут 15—20, может 30. Но, освоив метод, вы сможете расслабляться очень быстро, перенося внимания по телу и посылая ему команду в виде образа тепла и прохлады. Можно «продышать» отдельно взятый орган, если в нем или области его нахождения имеется чрезмерно сильное напряжение. Но помните. Насилия над телом не должно быть. Если после выполнения данного упражнения не произошло расслабление, значит для устранения спазма требуется другое упражнение (о других упражнениях будет сказано ниже). Телу нужна любовь. Это прежде всего забота, которую мы ему предлагаем, а не навязываем. И если тело не откликается на предложенную ему заботу, то значит оно

хочет другого внимания, другого участия и другой ласки. Научиться понимать свое тело не сложно. На это нужно время, как и на овладение всего остального, с чем мы сталкиваемся впервые. Будьте терпеливы к своему телу.

--

Отправлено из Mail.ru для Android