

2022

3 вправи з арттерапії для відновлення ресурсів

Як знайти ресурс ?

Уміння відновлювати свої ресурси та психо-емоційний стан – одна з найважливіших якостей вчителя. Тому, пропонуємо декілька ефективних методик для того, щоб вчитель міг знайти потрібне рішення, покращити психічне самопочуття.



Арт-терапевтичні методи – це достатньо простий і ефективний спосіб знайти новий підхід в професійній діяльності, досягти гармонії в психо-емоційній сфері. При цьому, можливо використовувати різні напрямки: ізо-терапію, музико-терапію, метафоричні карти та інше...

Пропоную 3 методики, які, на мою думку, реально будуть корисні і ефективні в подоланні негативу та пошуку ресурсів...

Техніка 1. Намалюй себе як квітку.

Уявіть собі, що ви квітка. Це може бути польова квіточка, або квітка на газоні, або в горщику. Квітка може бути одна, або це може бути букет квіточок. Вибір за вами – які квіточку обрати.

Малюйте спонтанно, вибравши улюблені матеріали (фарби, пастель, олівці). Важливо те, які емоції ви відчуваєте, коли малюєте. Аналізуйте свої емоції, аналізуйте малюнок, який ви отримали. Всі квіти прекрасні. Відчуйте свою індивідуальність, свою неповторність, гармонію.

Техніка 2. Міст до вашої мрії.

Намалюйте схематично в одній частині аркуша паперу себе сьогодні. В іншій частині аркуша намалюйте свою мрію. Зобразіть місточок, який можна прокласти до вашої мрії...

Зображення моста дасть вам відчуття впевненості в можливості нових досягнень. Подумайте, який міст ви намалювали? Міцний і широкий? Чи хиткий? Це може бути інтерпретацією вашої впевненості в досягненні вашої мрії.

Техніка 3. Двері рішення проблеми.

Намалюйте схематично свою проблему, яка найбільше бентежить вас. Після цього, подумайте, яке може бути рішення вашої проблеми. Намалюйте це рішення на іншому аркуші паперу. Тепер візьміть перший аркуш і виріжте двері (роблячи прорізи з трьох сторін, щоб двері наче відхилилися).

Спробуйте накласти перший аркуш на другий і відчинити двері. За дверима ви побачите рішення, яке ви шукаєте.