Інструкції для проведення мистецької сесії вдома

Виділіть навколо себе достатньо місця для спокійної діяльності. Захистіть стіл або підлогу так, щоб невелике забруднення не турбувало. Також відведіть час для роботи. Під час заняття вам ні куди не потрібно поспішати, і вам не потрібно думати про інші справи. Переключіть телефон на беззвучний режим. Можна включити музику. Це може бути будь-яка розслаблююча або ваша улюблена музика. Навіть якщо ви думаєте, що не вмієте малювати, ви все одно можете шукати, знаходити і поєднувати кольори, форми та речі, які приносять вам радість. Робота руками допомагає зосередитися на теперішньому моменті і розслабитися – результат не є головним.

Малюнок приємних речей

Виріжте з журналів або намалюйте речі, які приносять вам радість. Це можуть бути речі, які вам подобаються або якими ви любите займатися. Коли малюнок готовий, покажіть його та розкажіть про нього комусь. Наприклад, можна розповісти про вправу і надіслати фотографію роботи одному з друзів. Розкажіть, чому обрали саме ці речі.

Місце для відпочинку

Спочатку можете розім'яти тіло. Легко потягнутися або покрутити плечі назад. Якщо бажаєте, закрийте очі та прийміть зручну позу. Уявіть себе в місці, де вам добре. У цьому місці ви можете розслабитися та почуватись у безпеці. Це може бути реальне або уявне місце. Спокійно розгляньте його у своїй уяві. Яке це місце? Що ви бачите? Що чуєте? Чи відчуваєте якісь запахи? Зосередьтеся на тих речах, які допомагають вам відчути спокій.

Потім створи своє місце відпочинку на папері. Можете використовувати фарби або вирізати відповідні картинки з журналів. Не існує правильного або неправильного способу зробити виріб. Коли він готовий, подивіться на нього кілька хвилин.

Придумайте виробу або вашому уявному місцю назву. Можете повісити виріб на стіну. Поглядаючи на нього пізніше, ви зможете повернутися в це місце і відчути спокій, коли забажаєте.

Гарна/гарний я

Подумайте про те, у чому ви хороші. Які у вас здібності та навички? Які ваші хороші риси? Що допомагає вам впоратися та виживати? Якщо б ваш хороший друг розповів про ваші сильні сторони, що б, на вашу думку, він сказав?

Потім створіть малюнок себе, вирізаючи або рвучи картинки з журналів. Можете також малювати або писати слова. Малюнок не обов'язково має виглядати як ви чи зображати людину. Якщо хочете, можете додати на малюнку речі, яких ви б хотіли мати більше у своєму житті. Чого ви хотіли б навчитися? Чого сподіваєтеся від майбутнього? Які у вас мрії?