

Арт-терапевтична техніка «Захисна парасолька»

Арт-терапевтична техніка «Захисна парасолька» - це ефективний метод зниження тривожності та формування відчуття безпеки у дітей та дорослих, особливо під час стресу. Техніка передбачає малювання парасольки, що символізує захист від зовнішніх негараздів (страхів), під якою розташовується сама людина.

Алгоритм дій:

1. Візьміть аркуш паперу.
2. Візьміть кольорові олівці або фломастери.
3. Намалюйте ближче до верху аркуша чорним кольором парасольку.
4. Розфарбуйте її за власним бажанням.
5. Намалюйте себе під парасолькою так, щоб відчувати себе найбільш захищено від впливу навколишнього світу.
6. За бажанням можна виділити той простір, який захищає парасолька від зовнішніх негараздів.
7. Уявіть, що крім того, що парасолька захищає, вона ще коли розкривається – дарує вам різноманітні радощі.
8. Намалюйте в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають вам на думку.

Ці радості, що ви намальовали і є тими простими речами, які допомагають позбутися суму та поганого настрою. Варто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією з намальованих вами підказок. Нехай над кожним із вас буде своя захисна парасолька.

Джерело: <https://www.youtube.com/watch?v=OKJI2n57s40>