Альбом

Упражнения по арттерапии

~~Первухина Е.Ю.~~

~~2015г.~~

Ты видишь визитку-это для тебя.

Заполни ее так, чтобы было понятно, что она твоя.

При работе можно использовать различные материалы: акварельные краски, карандаши, фломастеры, гуашь, пастель , мелки и т.д.

ФАМИЛИЯ.....

ИМЯ.....

ВОЗРАСТ.....

.....

.....

.....

Напиши все то, что ты хочешь добавить о себе

Сейчас ты видишь начало роста.

Любое дело начинается с малого первого шага, зернышка, одного штриха…

Главное –начать действовать, делать, творить и находить в этом радость.

Тогда непременно что то вырастет и ты это увидишь.

Сделай первый шаг!

Задание: посади зернышкои раскрась первые ростки тем цветом, каким пожелаешь. Имей виду: если ты за-

Создай несколько рисунков о том, что ты любишь делать больше всего.

Расскажи о своем рисунке.

Рассмотри свои руки.

Выбери цвет краски, который тебе нравится сейчас и раскрась свою ладонь.. Оставь отпечаток в альбоме.

Это задание выполняется гуашью.

Представь, что это ты, с одним из родителей.
Представь, что вам предстоит сниматься в кино.
Кого мог бы играть каждый из вас?
Придумай и нарисуй, как бы тебе хотелось одеть себя и маму(папу)?

Нарисуй тему по выбору «Отдых», «Праздник», “Грусть», “Доброта», “Счастье» и т.д.

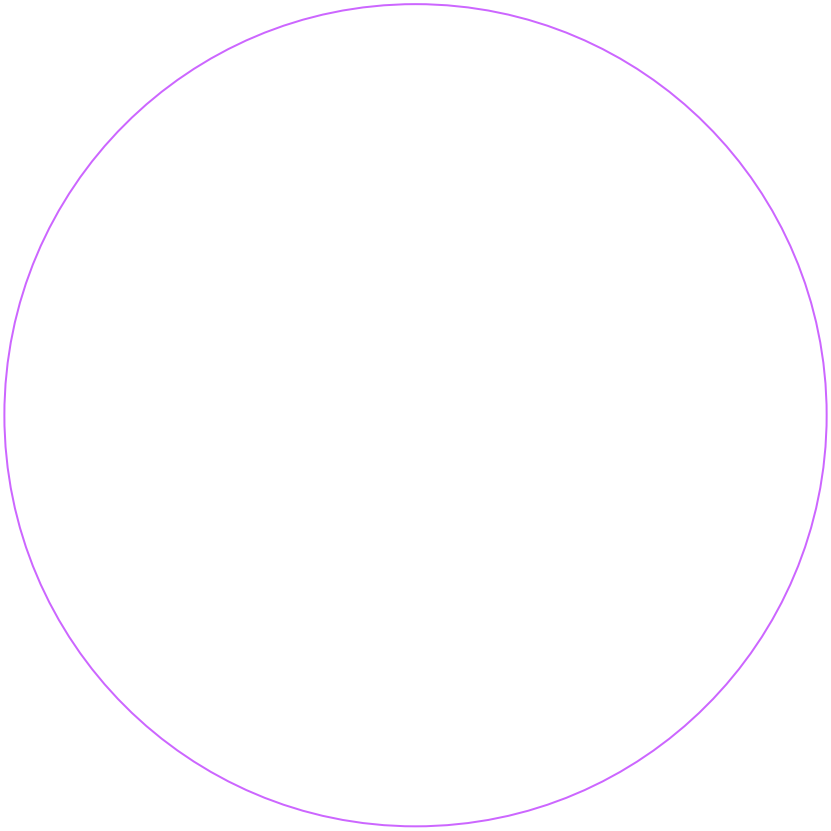
Сочини рассказ по своему рисунку.

Вспомни, какие чувства бывают у людей.
Заполни пять колонок.

Какие чувства бывают у людей?	Когда я испытываю это чувство?	На какой цвет похоже это чувство?	Каким значком можно обозначить это чувство?	Подбери слово для этого чувства(ассоциацию)

Выбери одно из чувств и нарисуй его.
(См. предыдущее задание.)

Заполни изображением круг, начиная с центра.



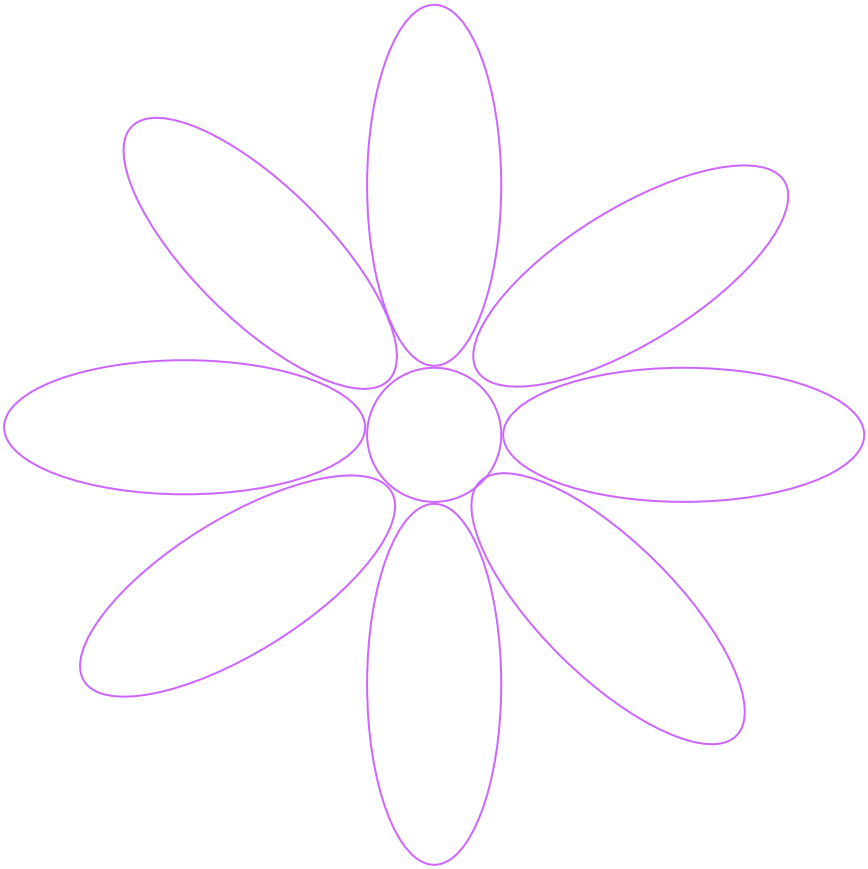
Расскажи о своем рисунке, что изображено в круге.

На листе изображены два зеркала.

Представь, что на одном из них изображено то, что тебя огорчает. А на другом, то, что тебя радует. Изобрази это.

Расскажи о рисунках.

Создай «Ромашку желаний», напиши в каждом лепестке свое желание. Дорисуй то, что пожелаешь.



Расскажи об этих желаниях.

Выбери любое желание из «ромашки» и создай коллаж на эту тему.

Коллаж-это работа, похожая на аппликацию, в ней можно наклеивать на лист картинки, фотографии, слова из газет и журналов. Не забудь о том, что твоя работа, должна выражать твое желание!

Чем коллаж напоминает тебе твое желание?

Нарисуй маски, выражающие чувства «Добро», «Любовь», «Страх», «Радость», «Тревога».

Для оформления масок используй краски, вырезки из журналов, газет и т.д.

Расскажи о своих масках.

Нарисуй любимую музыкальную мелодию. Используй линии, точки.

Расскажи о своей любимой мелодии.

Вспомни различные запахи: травы, цветов, парфюмерии, кондитерских изделий.

Представь как может выглядеть запах.

Зарисуй запах по желанию.

Вспомни вкус продуктов: подсолнечное масло, мед, лимон, варенье, хлеб, мороженое, укроп и т.д.

Нарисуй вкус используй пятна различного цвета и формы.