



Хотите посмотреть на жизнь свежим
взглядом?

Узнать что-то новое о себе и
сделать удивительные
открытия?

**Техника арт-терапии коллаж поможет
Вам посмотреть на себя или свои
проблемы с другой стороны и найти
верный путь.**

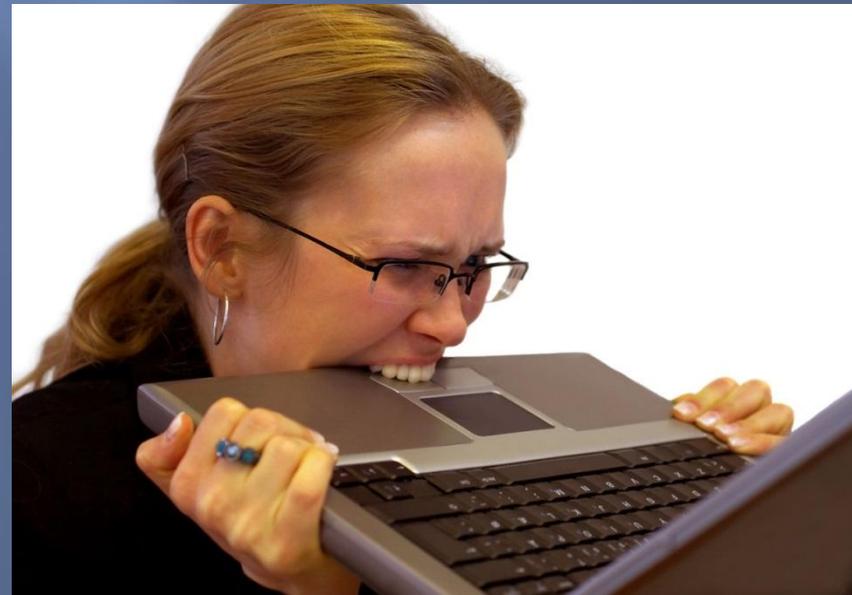


Этот метод часто используется арт-терапевтами для работы с трудными эмоциональными состояниями людей.



Психологическая работа позволяет в безопасной форме прояснить тяжелую ситуацию, найти интересные решения

Коллаж можно освоить и самостоятельно - особенно, если вы попали в трудное положение и вам нелегко найти выход.





А еще это может помочь узнать свои истинные желания, когда чувствуете, что ускользает нечто важное

Коллаж невозможно сделать неправильно. В любом случае у вас получится интересная картина, отражающая психологическое состояние, особенности характера, цели и стремления на данном этапе жизни.

А уж какое удовольствие получите от процесса!

Тема коллажа – «Мои жизненные ценности».

1. Что для вас является самым главным в жизни? Подумайте и напишите список своих ценностей.
2. Для начала просто полистайте журналы, отмечая в уме изображения, которые отвечают вашей теме.
3. Сядьте поудобнее, закройте глаза и подумайте о том, что вас волнует, о людях, которые вас окружают, о своем отношении к тому, что происходит в жизни.
4. А теперь начинайте творить! Снова перелистайте журналы, выберите изображения, вырежьте и разложите на листе бумаги. Внимание: не приклеивайте сразу! Когда решите, что картинок вполне достаточно, подвигайте их на листе, найдите место для каждой. Не ограничивайте себя ни в чем - наклеивайте картинки и фотографии так, как вам нравится. Совершенно необязательно, чтобы ваша композиция была симметричной - располагайте образы в любом порядке.
5. В завершение внимательно посмотрите на свое творение. Возможно, вам захочется его еще чем-то дополнить или написать какую-нибудь фразу цветной ручкой или фломастером. А может быть, сочтете, что коллаж уже закончен, и ничего больше не нужно добавлять. Ваше право, ведь это - отражение внутреннего уникального мира.

- Нравится ли вам то, что получилось?
- Какое настроение возникает, когда вы на него смотрите?
- Соответствует ли изображение вашим мыслям?
- Отражает ли тему или ситуацию, ради которой затеяли работу?
- Понравился ли вам сам процесс?
- Ответьте себе на эти вопросы, рассмотрите коллаж еще раз, полюбуйте творением.
- Держите его в поле зрения, и, возможно, с помощью этой картины вы увидите что-то новое в той области жизни, о которой она рассказывает, или найдете способ решения трудной ситуации.