

«Арт- терапевтические упражнения для всей семьи»

Предлагаем вашему вниманию серию публикаций
"Арт- терапевтические упражнения для всей семьи".

Итак, наше первое упражнение называется "Гора злости".
Упражнение направлено на снижение уровня детской агрессии.

Цель: работа с негативными чувствами, снятие эмоционального напряжения.

Материалы: бумага, краски, клей.

Упражнение: Если вы видите, что ребенок не в духе, начинайте игру «Гора злости». Скажите буквально следующее: «Я вижу, ты злишься. Наверное, тебе так и хочется что-то сломать? Смотри — вот бумага, мы можем ее мять, рвать, кидать. Вот так я делаю, когда злюсь (взрослый делает комок из бумаги и кидает его в стену)». А еще из этих «комков злости» можно сделать целую гору (склеить их между собой скотчем или клеем), и раскрасить ее разными цветами.

