**Приятная и полезная техники исцеления от страхов с помощью творчества.**

Страх — это базовая эмоция человека. И в чистом виде страх не хороший и не плохой. Он — всего лишь защитный механизм, который  предостерегает нас от потенциальной опасности, помогая нам выжить как биологическому виду. Во многих случаях это полезно, особенно если есть реальная угроза здоровью и жизни человека. Смотря в какой жизненной ситуации мы находимся, страх может нести в себе добрые намерения, оберегает от беды. И бороться с ним не стоит. Но есть и другой страх, с которым мы встречаемся гораздо чаще, — страх перед воображаемыми угрозами. В реальной жизни их нет, и мы придумываем их сами, опираясь на собственный или чужой опыт, грустные картинки из новостей или даже фильмов ужасов.

Мы накручиваем себя и начинаем бояться катастроф, каких-то ужасных событий. Сами того не желая, мы начинаем верить в то, что это произойдет и реально. Вот с такими страхами можно и нужно уметь справляться. Средства арт-терапии – это один из способов борьбы с такими страхами.

Арт-терапия — мягкое «лечение» с помощью творческих методов. С ее помощью можно настроиться на нужный лад, успокоиться, снизить уровень стресса.

Если вы обнаружили у себя страхи, которые вас беспокоят, предлагаю вам попробовать несложную технику арт-терапии. Прорисовать свой страх на бумаге.

Итак, для этого упражнения выделите 40-60 минут времени наедине с собой. Вам понадобятся цветные карандаши и альбомный лист. **«Рисуем свой страх»**

Вспомните и сконцентрируйтесь на своем страхе или отрицательном герое из ужасного фильма, который вас пугает.

Страх можно нарисовать по-разному, нет единых правил, как он «должен» выглядеть. И у каждого он будет ассоциироваться с чем-то своим, личным.

 Как будет выглядеть ваш страх, решать только вам.

**Что дальше делать с нарисованным страхом?**

Можно:

— уничтожить его, а вместе с ним и страх;

— дорисовать новые детали, превратить образ страха в веселый и смешной;

— украсить рисунок, чтобы образ страха стал приятным и добрым;

— придумать свой способ.

**Обговорите** что вы нарисовали и какие чувства испытывали во время рисования?

Что вы почувствовали во время процедуры «избавления» от страха? Как теперь изменилась интенсивность страха?

После проделанной работы, стали ли вы относиться к страху по-другому? Как?

Честно ответив себе на эти вопросы, вы лучше поймете себя. Скорее всего, вы поймете, что страха либо совсем не осталось, либо его стало намного меньше. Кроме того, вы заметите, что, оказывается, не такой уж он и страшный! Наоборот, довольно милый или даже смешной. А значит, он больше не будет вас сковывать, и вы можете смело двигаться дальше, к своим целям и новым достижениям.

 Данная техника дает чудесные результаты. А именно: они перестают паниковать, уходит предчувствие неудачи, снижается уровень тревожности, появляются новые силы. Кроме того, у людей вдруг могут раскрыться таланты рисования.

Психолог ГАУСО МО «Каширский ЦСО «Забота»

Социально – реабилитационное отделение Симонова Татьяна Викторовна

Примеры занятия по арт – терапии. Задача была из отрицательной картинки, сделать смешную.

  