

## *Арт –терапевтичні вправи для дорослих*

### *Панічна книжка*

**Кому підходить?** Людям з тривожністю, які часто панікують і переживають стрес.

**Що потрібно?** Чистий зошит, альбом для малювання або скетчбук, ножиці, кольорові олівці чи фломастери, старі газети чи журнали, фотографії.

**Завдання:** Вам потрібно наповнити вашу книжку всім, що асоціюється зі спокоєм і рівновагою. Це можуть бути ілюстрації улюблених міст або природи, казкові сюжети, фотографії тварин – обмежень немає. Важливо при цьому аналізувати, що саме викликає у вас умиротворення, а що нервує – і, якщо вийде, запитувати себе, чому так. Ви також вільні домальовувати до вирізаних зображень власні рисунки. Не обов'язково заповнювати всю книжку за один раз. Також спробуйте тримати її неподалік, щоб у випадку підсилення тривоги сконцентруватися на своїй підбірці спокою.

### *Яка на вигляд тривожність?*

**Кому підходить?** Тим, хто не може зберігати холодну голову в стресових ситуаціях.

**Що потрібно?** Будь-які матеріали для декорування, які у вас є вдома: папір, фарби, олівці, пластилін, тканина тощо.

**Завдання:** Вам потрібно уявити свою тривожність. У будь-якому вигляді: людини, тварини, невідомої істоти, місця, природного явища чи просто абстракції. Це потрібно, аби краще розпізнавати такі стани та контролювати їх. Тому поступово візуалізуйте своє відчуття тривоги, зосереджуючись на кожній деталі: якого вона розміру, кольору, яка на дотик, із яких частин складається. Після цього починайте створювати її з тих матеріалів, які у вас є