

Маргарита Шевченко

АРТ-ТЕРАПИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
Как поднять самооценку и обрести  
уверенность в себе

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922  
ББК 88.53  
Ш37

*Все права защищены.  
Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена  
или использована в какой-либо форме, включая электронную,  
фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения  
и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения  
правообладателя.*

**Шевченко, Маргарита Александровна.**

Ш37 Арт-терапия на каждый день. Как поднять самооценку и обрести уверенность в себе / М. А. Шевченко. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. — 96 с.: ил. — (Рисуночные тесты).

ISBN 978-5-17-160949-8

Человеку важно выражать свои чувства и эмоции, но иногда это невозможно сделать словами. Тогда идеальным инструментом становится арт-терапия, ведь рисунок превосходно отображает психологическое состояние своего создателя. При помощи рисования человек может решить свои внутренние проблемы, если знать, какими инструментами пользоваться.

Для арт-терапии не нужно обладать художественным мастерством — Маргарита Шевченко расскажет, на что обращать внимание в ваших рисунках. Рисуйте по авторским методикам ежедневно, и тогда вы заметите, что стали лучше понимать себя, ведь творчество — лучший способ самовыражения!

**УДК 159.922.1  
ББК 88.53**

ISBN 978-5-17-160949-8

© Шевченко М. А., текст, 2024  
© Шевченко М. А., изображения, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. Арт-терапия исцеляет. . . . .	5
ГЛАВА 1. АРТ-ТЕРАПИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ: ПОДНИМАЕМ САМООЦЕНКУ, ОБРЕТАЕМ УВЕРЕННОСТЬ, УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ . . . . .	7
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» . . . . .	8
Упражнение «Разноцветный слон» . . . . .	10
Упражнение «Запоминаем лучший момент жизни». . . . .	12
Упражнение «Рисуем свое настроение» . . . . .	13
Упражнение «Программируем себя на успех». . . . .	15
Упражнение «Автобиография со знаком плюс» . . . . .	16
Упражнение «Рисуем лечебную мандалу» . . . . .	18
ГЛАВА 2. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ РИСОВАНИЯ. ОТКРЫВАЕМ В СЕБЕ ТВОРЦА! . . . . .	20
Техника «Фрактальный художественный рисунок» . . . . .	21
Техника «Акварельный дудлинг» . . . . .	23
Техника «Грифонаж» . . . . .	25
Техника «Граттаж» . . . . .	27
Техника «Фроттаж» . . . . .	29
Техника «Пуантилизм» . . . . .	31
Техника «Коллаж». . . . .	33
Техника «Белым по черной бумаге» . . . . .	36
Техника «Монотипия» . . . . .	38
Техника «Кляксография». . . . .	40
Техника «Энкаустика» . . . . .	42
Техника «Эбру» . . . . .	44
Техника «Суминагаши». . . . .	47
ГЛАВА 3. «НЕОБЫЧНОЕ» РИСОВАНИЕ. РИСУЕМ САМИ И СО СВОИМИ ДЕТЬМИ . . . . .	49
Рисуем на наждачной бумаге . . . . .	50
Рисуем кофейным раствором . . . . .	51
Рисуем молоком. . . . .	51
Рисуем водой . . . . .	52
Рисуем солью . . . . .	52
Рисуем свечой. . . . .	55
Рисуем нитками . . . . .	55
Рисуем углем . . . . .	56
Рисуем зубной пастой . . . . .	56
Рисуем клеем . . . . .	59

Рисуем мятой бумагой . . . . .	60
Рисуем на мятой бумаге . . . . .	63
Рисуем картоном . . . . .	63
Пять самых простых упражнений для настроения . . . . .	63
Рисуем весело отпечатками пальцев . . . . .	64
Рисуем активно прямые и кривые линии. . . . .	64
Рисуем губкой . . . . .	64
Рисуем на природе . . . . .	64
ГЛАВА 4. ПСИХОЭНЕРГЕТИКА РИСУНКОВ И КАРТИН. . . . .	66
Воздействие рисунков и картин. . . . .	66
Энергоинформационные рисунки и картины . . . . .	66
ГЛАВА 5. МУЗЫКОТЕРАПИЯ . . . . .	68
Влияние музыки на здоровье . . . . .	68
Влияние музыки на энергетику . . . . .	69
Интегративная музыкотерапия . . . . .	72
Музыкализотерапия (музыка и рисунок). . . . .	72
Музыкацветотерапия (музыка и цвет) . . . . .	75
Упражнение «Определяю цвет музыки» . . . . .	92
Упражнение «Цветовые пятна» . . . . .	92
Упражнение «Визуализация красных роз». . . . .	92
Музыка и танец . . . . .	93
Упражнение «Натарадж – медитация» . . . . .	93
Музыкальные инструменты и их влияние на организм. . . . .	93
Музыкальные произведения для коррекции психического и эмоционального состояния . . . . .	94
Музыкальные произведения для коррекции болезненных состояний . . . . .	95

# Введение

## Арт-терапия исцеляет

Термин «арт-терапия» ввел в употребление Андриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Арт-терапия включает в себя множество методов: изотерапию, музыкотерапию, песочную терапию, фототерапию, сказкотерапию, игровую терапию...

Изотерапия – это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Чаще всего используется для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений как взрослых, так и детей, а также подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах под наблюдением арт-терапевта. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Можно рисовать только с помощью карандаша и бумаги, а можно использовать большой набор художественных материалов – таких, как краски, гуашь, восковые мелки, пастель. Изотерапия превосходно выражает эмоциональное состояние рисующего. Рисуя, человек способен решать многие психоэмоциональные проблемы, привести в норму мысли и чувства, выразить свои эмоции, успокоить нервную систему.

Арт-терапией можно заниматься и самостоятельно, но, ***если у вас есть установленный психиатрический диагноз, заниматься арт-терапией нужно под наблюдением специалиста.***

Любой человек интуитивно чувствует, насколько полезны занятия творчеством: рисованием, вышивкой, вязанием, музыкой, лепкой и т.п. В настоящее время учеными доказано, что такие занятия самым благоприятным образом влияют на наше здоровье, ход болезни, помогают пережить страшные жизненные потери, стрессы, способствуют дальнейшему благополучию. Доказано и то, что абсолютно каждый человек, занимаясь творчеством, способен войти в особое творческое состояние, по-новому осмыслить жизнь и посмотреть на нее совсем иначе.

***Занимаясь арт-терапией,*** вы сможете:

- раскрыть интуитивно-творческий канал;
- развить воображение, художественные навыки;
- добиваться в действительности всего, чего вы хотите: здоровья, любви, молодости, процветания;
- избавиться от проблем, боли, болезней и стрессовых ситуаций;
- научиться «приманивать» вдохновение;

- погрузиться в состояние детской легкости и спонтанности в творчестве;
- насладиться процессом взаимодействия с цветами и красками;
- повысить энергетический уровень и жить с огоньком в душе;
- всегда находиться в хорошем настроении и гармонии с самим собой.

Живите интересно, рисуйте, занимайтесь творчеством и увидите, как самым наилучшим образом изменится окружающий вас мир.

## Глава 1

# **Арт-терапия на каждый день: поднимаем самооценку, обретаем уверенность, укрепляем здоровье**

Почти каждый день мы не замечаем, как ругаем себя. Вспомните, уронили что-нибудь, тут же добавили: «руки- крюки», споткнулись – «ноги не держат» и т.п. А как часто на просьбу нарисовать рисунок я от своих клиентов слышала: «Да у меня руки не из того места растут». А из какого они будут еще расти, если вы так о себе говорите? И таких примеров множество. Наш организм очень чуткий к таким комментариям, проходит время, и руки действительно становятся крюками. Что делать? Конечно, надо выработать в себе привычку больше замечать того, что вы хорошего сделали и даже хвалить себя или хотя бы не ругать. Вспомните, как часто наши предки похвалялись всем, что бы ни сделали. Заработали рубль, тут же говорили: «Сегодня заработал рубль, завтра два». От этого приумножался доход, потому что мужик или купец становился все более увереннее в себе от каждого заработанного рубля, от своих мыслей и действий. В наши дни жизнь, конечно, изменилась, но суть души человеческой осталась. Чтобы преуспевать и в наше время, необходимо иметь высокую самооценку, здоровье, уверенность в себе и своих поступках. Начните что-то делать прямо сейчас, чтобы ваша жизнь начала меняться наилучшим образом. Например, заведите дневник успехов, в котором отмечайте и хвалите себя, старайтесь выработать привычку делать это каждый день. Докажите самому себе, что вы что-то можете, чему-то научились и, значит, можете собой гордиться. Разговариваете с кем-то из родных или близких по телефону, похвалите себя просто за какой-нибудь маленький поступок, например, что проснулись не в 10 часов утра, а в семь, и увидите, как поднимется от этих слов ваше настроение, и это произойдет оттого, что смогли преодолеть себя.

Кроме этого, не забывайте о силе своего воображения. Например, если у вас есть цель, то постарайтесь визуализировать сам процесс ее достижения. Предположим, вы знаете, что вам предстоит преодолеть какое-то препятствие, или освоить что-то новое, или провести сложный разговор. Проживите эту ситуацию в своем воображении, причем проживите **УСПЕШНО!** Вы можете по несколько раз повторять какие-то фрагменты или целые «этюды». Можно буквально репетировать в уме любой поступок, на который, например, вам тяжело решиться, но вы считаете, что это необходимо. Прокручивайте в воображении самые разные варианты успешного состояния и поведения (так, как вы понимаете успех), все более и более детализируя то, что вы видите, слышите, чувствуете. Эта глава содержит простые и доступные каждому упражнения, которые помогут вам достичь наилучших успехов в вашем стремлении быть более уверенными, успешными, здоровыми.

## Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Помогает поднять самооценку, обрести уверенность в себе, создать в вашей жизни как можно больше радости, света, тепла, позитива. Очень хорошо выполнять его всегда сомневающимся в себе и своих действиях людям. Для выполнения упражнения возьмите лист бумаги формата А4 и простой карандаш. На бумаге нарисуйте солнце, а в центре солнечного круга нарисуйте свой портрет таким, какой вы есть в настоящее время, а под портретом напишите свое имя. Затем нарисуйте лучи, исходящие из солнца, и вдоль лучей напишите свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Конечно, чем больше будет лучей у солнца, тем больше и достоинств. Как закончите рисовать, обязательно раскрасьте свой рисунок.

**Нарисуй!**

## Упражнение «Разноцветный слон»

На большом листе бумаги нарисуйте слона. Это могут быть контуры тела или более подробное изображение, как вам больше нравится. Над слоном напишите его кличку. Это может быть название вашего грандиозного проекта или выдуманное имя, связанное с одной из самых значимых для вас целей. Разделите рисунок слона на маленькие сектора, в каждый из которых впишите промежуточные цели и задачи со сроками их выполнения. Каждый сектор с выполненной задачей закрашивайте карандашом другого цвета. Красно-сине-зелено-желтый слон будет радовать глаз и постоянно напоминать, что последовательная и планомерная работа неминуемо приведет к достижению вашей цели.