** ***Краткое руководство арт- терапевта*** Что делать если… Бывает мы входим в такое состояние задумчивости, в котором карандаш в руке сам начинает рисовать линии, обычное черкание образует какой-то узор, он бывает узнаваемый, в других случаях вообще «не пойми что». Эти образы выдает нам наше подсознание. Посланиями можно пользоваться как диагностическим материалом, так и для достижения чего-то определенного, конкретного. **\***Если Вы устали- рисуйте розы. **\***Злость можно сбросить, рисуя линии: пересеченные, угловатые, резкие. **\***Что-то болит – лепи, из глины, пластилина, или любого подходящего для этого материала. **\***Грустно - изобразите радугу, многоцветную, яркую. **\***Страх и тревога преобразовывается и трансформируется вовремя плетения мандал, макраме, поясов, веревочек и т.п. Поможет в этом случае и изготовление народной куклы из лоскутков мотанки, или из ниток. **\***Хочется расслабиться - рисуйте узоры. **\***В процессе рисования лабиринтов можно вспомнить что-то важное и нужное. **\***Вас преследует недовольство собой и окружающими – делайте копии картин известных художников. **\***Вы отчаялись и предполагаете, что Вам ни что не поможет – берите карандаш и рисуйте дороги. **\***Постичь мудрость и что-то понять – нарисованная Вами мандала откроет все секреты. Хотите узнать себя нового, понять свои чувства пишите автопортрет. **\***Если Вам важно запомнить и зафиксировать свое состояние- используйте для этого цветовые пятна, наносите их на лист широкими мазками. **\***Пришла пора разобраться в себе, в своих желаниях и мечтах делайте коллаж. **\***В поисках оптимального эффективного решения рисуйте волны круги, если застряли спирали. **\***В концентрации помогут сетки, мишени.

**Психологическая служба рекомендует - живить интересно. Рисуйте, творите и увидите , как самым наилучшим образом изменитесь Вы и окружающий вас мир.**

****



**Как помочь непослушному ребенку и себе?**

Самый общий ответ на вопрос – не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок. Дело в том, что в подобных случаях образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели – и возобновляет их с новой энергией. Значит, задача родителя перестать реагировать на непослушание прежними способами, и тем самым разорвать заколдованный круг. **Варианты конструктивного поведения взрослого в разных ситуациях непослушания:** ►Если идет **борьба за внимание**, нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Делать это в относительно спокойные моменты, когда никто никому не досаждает, и никто ни на кого не рассержен. Это могут быть совместные занятия, прогулки и т.д. Стоит попробовать, и вскоре вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок. ►Если источник конфликтов – **борьба за самоутверждение**, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка – лишь раздражающая вас форма мольбы: “Позвольте же мне жить своим умом”. ►Когда вы испытываете **обиду**, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее исправить. ►Самая трудная ситуация у **отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка.** Нужно перестать требовать “полагающегося” поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка, ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Итак, главные усилия надо направить на то, чтобы ***переключить свои отрицательные эмоции*** (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) ***на конструктивные действия.***

Как и в любом другом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Кроме того, важно знать, что при первых ваших попытках что-то изменить ребенок может усилить свое плохое поведение! Возможно, он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять вас. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.

Психологическая служба желает Вам оптимизма, активности и взаимопонимания.