

Занятие

«Краски жизни»



Педагог –психолог МАОУ СОШ №7
Рябцева Екатерина Николаевна

Упражнение «Карта счастья»

Цель упражнения — осознанность своих чувств, саморегуляция эмоций.

Продолжительность — 15-20 минут.

Материалы — бумага (формат А3), краски, кисточка.

Как выполнять:

- ✓ Положите перед собой бумагу;
- ✓ Представьте свою счастливую жизнь, какой Вы ее видите;
- ✓ Прочитайте список привычек для счастья и выберите 3, которые откликнулись в Вашей душе;
- ✓ Нарисуйте эти 3 привычки, а в центре изобразите свое счастье (это может быть любой яркий образ, который описывает Ваши счастливые чувства).



Список привычек для счастья:

- ✓ Смех. Слушать, смотреть юмористические передачи; читать смешные рассказы или рассматривать веселые изображения;
- ✓ Утренняя зарядка;
- ✓ Прогулка в парке;
- ✓ Чтение книги;
- ✓ Любимая музыка;
- ✓ Общение с семьей;
- ✓ Общение с друзьями;
- ✓ Отдых;
- ✓ Поездки за город;
- ✓ Посещение театра, концерта, музея;
- ✓ Дарение себе приятных подарков.



После завершения своей работы, посмотрите на нее внимательно и ответьте себе на вопросы:

- ✓ Что Вы чувствуете в настоящий момент?
- ✓ Какую полезную привычку Вы начнете внедрять с сегодняшнего дня?



Упражнение «МОЁ НАСТРОЕНИЕ»

Цель: снять мышечное напряжение. Совершенствовать мелкую моторику.

Продолжительность — 15-20 минут.

Материалы — бумага (формат А3), краски, кисточка.

Как выполнять:

- ✓ Положите перед собой бумагу;
- ✓ Закройте глаза и представьте свое настроение в виде цвета, образа;
- ✓ Нарисуйте то, что представили себе.



10 простых упражнений

Чтобы расслабиться, снять стресс и усталость можно воспользоваться легкими упражнениями по рисованию.



- ✓ Нарисуйте свои хорошие черты характера;
- ✓ Изобразите себя в виде животного;
- ✓ Сделайте контур своей руки (ладони с пальцами) и создайте внутри уникальные рисунки;
- ✓ Нарисуйте свое детское воспоминание;
- ✓ Изобразите свой собственный герб;
- ✓ Сделайте рисунок-абстракцию своих положительных моментов в жизни;
- ✓ Разукрасьте камень или кирпич;
- ✓ Соберите коллаж из листьев, палочек (приклейте их к бумаге) и дорисуйте фон, изображения вокруг них;
- ✓ Создайте собственную интерпретацию известной картины;
- ✓ Рисуйте свои мечты.

Секреты хорошего настроения



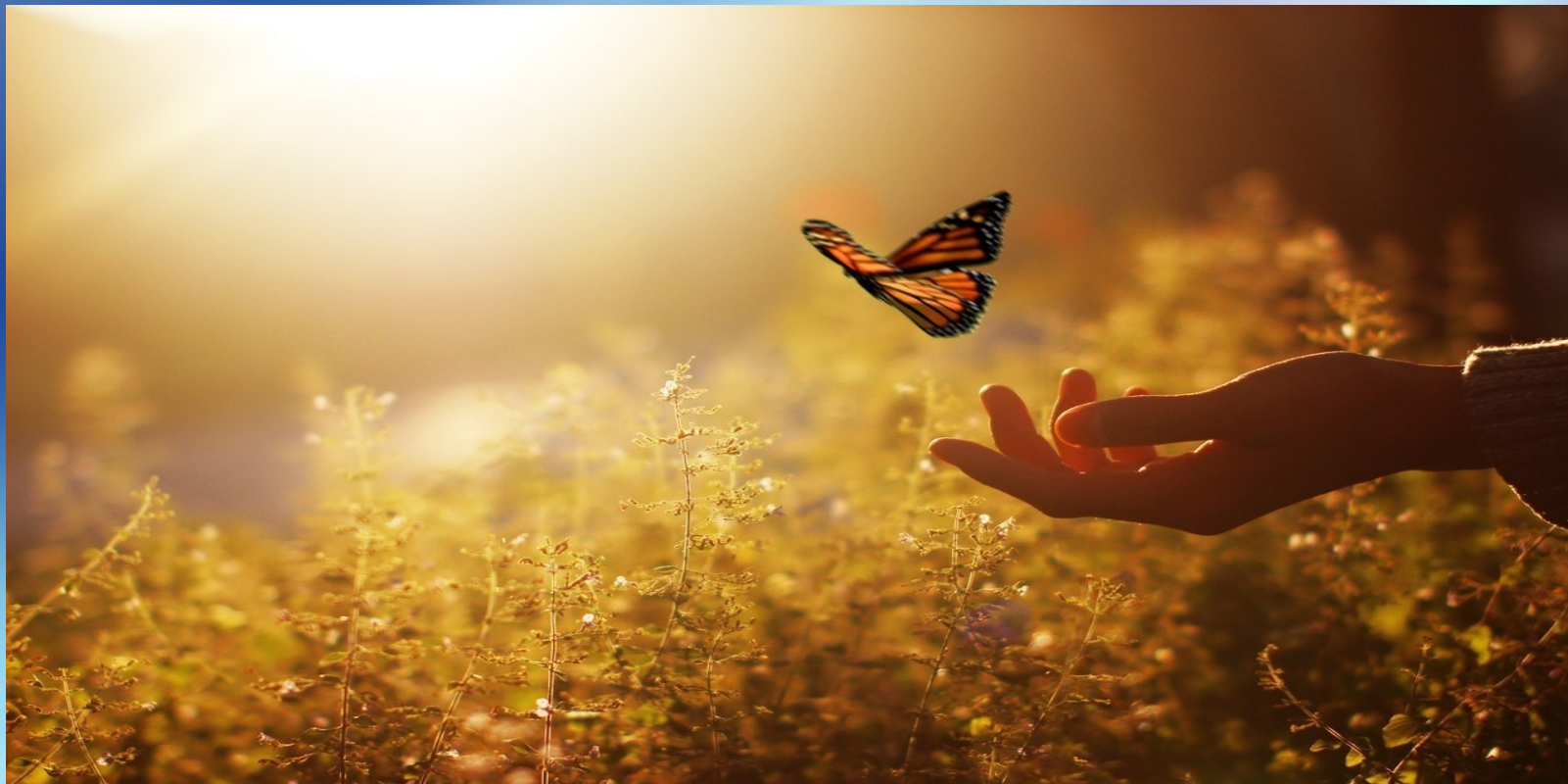
Главное - правильно дышать)
Вдыхать Счастье...
Выдыхать Добро...



Солнце внутри нас!



*Наши мысли — это краски
нашей жизни.
Пусть они будут добрыми и
яркими!*





Кто знает "Зачем",
обязательно придумает "Как" !!!

КТО МОЛОДЕЦ?
Я МОЛОДЕЦ!

