Упражнение «Цветок»

Цель упражнения «Цветок»: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Возраст: от пяти лет.

Материалы: бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

**Закройте глаза и представьте прекрасный цветок.**

**Как он выглядит?**  
У него может быть длинный или короткий стебель. У него может быть много лепестков. Сколько у него листьев? Важно обратить внимание на цвет бутона. Ведь [выбранный цвет](http://healingarts.ru/category/psixologiya-cveta/) может о многом в человеке нам рассказать.

**Как он пахнет?**  
Есть ли у человека какие-либо ассоциации с этим запахом? Обратите внимание на то, что запах может быть каким угодно, вовсе не обязательно, чтобы он пах как какой-либо из известных ребенку цветков.

**Где он растет?**  
Цветок может расти в горах или в лесу, на лугу или около ручья. Мы косвенно сможем определить как ребенок относится к окружающему миру, насколько враждебным он ему кажется.

**Что его окружает?**  
Цветок растет один или таких как он много? Его окружают цветы такого же цвета, как и он сам или другого?  
М.б. его окружает просто трава? Насколько яркая эта трава? (Во время рисования обратите внимание насколько тщательно прорисована трава, большое ли внимание ребенок уделил всему тому, что цветок окружает.)

А теперь открой глаза и попробуйте изобразить все, что представили. Какое настроение у вашего цветка? Давайте придумаем историю про него. Как он родился? Чем он занимается? Почему он именно такого цвета?

Примечания: в этом упражнении по арт-терапии важно закончить на положительной ноте, если ребёнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить историю так, чтобы настроение стало хорошим. Например, рассказать, как вышло солнышко или как цветок радуется утренней росе и порханию бабочек.