**«ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ»**

***В любой непонятной ситуации — рисуйте!***

* ***Устал*** — рисуй цветы.
* ***Злой*** — рисуй линии.
* ***Болит***— лепи.
* ***Скучно***— заполни листок бумаги разными цветами.
* ***Грустно***— рисуй радугу.
* ***Страшно*** — плети макраме или делай аппликации из тканей.
* ***Ощущаешь тревогу*** — сделай куклу-мотанку.
* ***Возмущаешься*** — рви бумагу на мелкие кусочки.
* ***Беспокоишься*** — складывай оригами.
* ***Напряжен*** — рисуй узоры.
* ***Важно вспомнить*** — рисуй лабиринты.
* ***Разочарован*** — сделай копию картины.
* ***Отчаялся*** — рисуй дороги.
* ***Надо что-то понять*** — нарисуй мандалы (рисунок в круге).
* ***Надо быстро восстановить силы*** — рисуй пейзажи.
* ***Хочешь понять свои чувства*** — рисуй автопортрет.
* ***Важно запомнить состояние*** — рисуй цветовые пятна.
* ***Если надо систематизировать мысли*** — рисуй соты или квадраты.
* ***Хочешь разобраться в себе и своих желаниях*** — сделай коллаж.
* ***Важно сконцентрироваться на мыслях*** — рисуй точками.
* ***Для поиска оптимального выхода из ситуации*** — рисуй волны и круги.
* ***Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше*** — рисуй спирали.
* ***Хочешь сконцентрироваться на цели*** — рисуй сетки и мишени.



*И спустя какое-то время Вы почувствуете облегчение и удивительное спокойствие.*