

## VYMALUJ SE Z TOHO



Malování či kreslení nemusí vždy sloužit k tomu, abychom vytvořili něco krásného, ale také k tomu, abychom mohli vypustit to, co nás tíží, abychom se uvolnili, ulevili si. Také v tom nám může pomoci arteterapie. Ventilovat emoce, uvolnit napětí (podobně jako u pána na obrázku).

### Postup je následující:

- ✎ Najděte si na sebe čas (alespoň 15 minut) a hlavně klid. Zajistěte, že na vás v průběhu plnění úkolu nebude nikdo mluvit, něco po vás chtít. Vypněte si telefon.
- ✎ Vezměte si čistý bílý papír, ideálně formátu A4. K tomu pastelky, fixky nebo jen tužku, podle toho, co najdete a na co budete mít "chuť".
- ✎ Zavřete oči a vnímejte, jak se cítíte. Jaký nepříjemný pocit či nepříjemnou emoci cítíte? Pokud nebudete schopni odpovědět, vnímejte, kde ve svém těle cítíte napětí, bolest či pocit nepohodlí. Jaká emoce se tady usadila? Možná ji nebudete umět pojmenovat, nicméně stačí, když ji budete vnímat. A teď této emoci v duchu řekněte: "Přenáším tě na papír. Chci tě vidět a poznat."
- ✎ Malujte cokoli vás napadne. Kdyby měl tento pocit barvu, jaká by byla? Kdyby měl tvar, jaký by byl? Malujte tak dlouho, jak sami uznáte za vhodné. Nezapívejte se estetikou, výsledkem může být klidně i monotónní čmáranec. Cílem je dostat alespoň část těchto pocitů, které nás svazují, ven.

Pokud mi napíšete, jak jste se v průběhu a po malování cítili, budu ráda. E-mail: [rozsypalova@zsmlynska.cz](mailto:rozsypalova@zsmlynska.cz). Zdraví vás vaše školní psycholožka Jana Rozsypalová.