**Арт-терапия от лени**

Любой человек время от времени устаёт, но отдых на воздухе и сон помогают справляться с этой проблемой и с новыми силами возвращаться к делам. Если тебя [одолела лень](https://telefon-doveria.ru/ekspress-test-na-len-naskolko-ty-lentyaj/), а стандартные способы не помогают от нее избавиться, предлагаем заняться арт-терапией.

**Арт-терапия** — это метод психологической коррекции посредством искусства. Творчество «будит» душу: заставляет действовать, творить, позволяет ненавязчиво встретиться со своей проблемой, осознать и решить ее. Используя различные виды арт-терапии — изотерапию, пластилинотерапию, музыкотерапию, песочную терапию и другие — ты сможешь мотивировать себя к активным действиям.

Психологи Детского телефона доверия подготовили для тебя несколько практик, позволяющих оценить «масштабы бедствия» лени, найти причины и определить способы преодоления.

1. **Терапевтическая техника «Моя лень».**Честно определи занятия, которые ленишься выполнять. Возьми 2 листа бумаги, на одном из них напиши: «Если НЕ сделать… (укажи действие)», а на втором напиши «Если сделать… (укажи действие)».

Дальше на каждый лист нанеси 7 отметок времени: 1 день, 1 неделя, 1 месяц, 1 год и так далее.

Возьми первый лист и напротив каждого отрезка времени содержательно и реалистично пропиши все события, которые произойдут с тобой, если ты не сделаешь указанные действия. Напротив каждого можно нарисовать грустный или веселый смайлик.

То же самое сделай на втором листе, а потом по результатам записей ответь на вопрос: лучше сделать или не сделать? Как повлияет бездействие на свою жизнь?

Теперь сделай выводы, оцени результаты. Возможно, эта техника пробудит в тебе желание сделать нелегкое дело.

1. **Визуализируй свою лень**: нарисуй её определённым цветом, отметь характерные черты, например, заискивающий взгляд, выпирающий животик и бока, пустоту внутри, платочек на голове как в советском мультфильме «Лень». Или представь её в виде дыры, засасывающей желания и возможности. Задай себе вопросы о ее причинах и возможных способах преодоления. Нарисуй прогрессирующую лень и ту, что сдаёт позиции и превращается в активность и трудолюбие.
2. **Создавай рисунки, коллажи, поделки, отражающие твои цели и мечты —** это поможет найти внутреннюю мотивацию для преодоления лени и достижения того, чего ты хочешь получить от жизни.
3. **Поработай с пластилином.** Возьми столько материала, сколько хочется, и того цвета, который нравится. А теперь представь, что он является эквивалентом твоей жизни. Скатай из материала красивый и ровный шарик, передав ему свое тепло, нежность. Держа пластилин в руках, прислушайся к себе, и вспомни, сколь дел было отложено на завтра за последнюю неделю и не выполнено из-за лени. А теперь за каждое несделанное дело отщипывай по кусочку пластилина и откладывай в сторону. Когда список невыполненных заданий закончится, посмотри, сколько пластилина в руках осталось. Мало, и шарик потерял вид. Выполнение отложенных дел вернёт шарику (жизни) целостность и красивую форму.
4. **Окунись в раннее детство.** Посмотри свои детские фотографии, рисунки/поделки, поговори с родителями и вспомни, кем планировал быть, что нравилось, что здорово получалось, что вдохновляло, что вселяло энергию. Например, если ты в детстве обожал рисовать/петь/танцевать, возобнови занятия и будь уверен, что любимое дело поможет тебе найти баланс, гармонию и силы заниматься другими делами.
5. **Подключай музыку**. У всех бывают такие моменты, когда нужно заниматься скучными рутинными делами, навевающими лень. Уборка в комнате, например. Музыка избавит тебя от скуки и сонливости! Ритмичные мелодии способствуют увеличению энергичности, и ты сможешь выполнить больше задач, да ещё и с хорошим настроением!

К тому же науке известен «эффект Моцарта» — учёные считают, что музыка великого композитора активизирует работу головного мозга.