ПЯТЬ ВИДОВ ТВОРЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПЕРЕЖИТЬ РЕБЁНКУ СТРЕСС

В каждом ребенке живет художник, способный создавать целые миры из подручных материалов. Лепка, рисование, рукоделие способны не только развивать и развлекать детей, но и учат их расслабляться, верить в себя, бороться со своими страхами. Еще много столетий назад люди обратили внимание на то, что искусство исцеляет: занятия творчеством помогают снять стресс. Вызвать его может все что угодно, в том числе и страх совершить ошибку, неуверенность в своих силах. Предложите ребенку, который находится в стрессовом состоянии, пять вариантов творчества, где нет правильных, идеальных вариантов. В работе над ними ошибаться можно таким образом, что результат от этого только выигрывает.

«Мазилки»

Много хаотичных мазков – и «мазилка» готова

Возьмите чистый лист и краски в тюбиках. Пусть ребенок сам выберет цвета. Предложите ему размазывать эти краски по бумаге так, как ему только захочется, любым методом. Не нужно специально стараться: можно оставлять мазки любого размера и формы, делая их и пальцами, и всей ладонью. Главное — не рисовать традиционным способом, и самое важное правило — отсутствие всяких правил.

Когда ребенок закончит работу и будет удовлетворен своей «мазней», можно поговорить с ним о том, что он чувствует. Например, так: «Сейчас ты рисовал не так, как тебя учили. Тебе было легко делать это неправильно? Тебе нравится то, что получилось?»

Лепка из глины

Робкий глиняный заяц

Один из лучших вариантов снятия стресса — лепка из глины. Этот мягкий, податливый материал успокаивает и снимает негативные переживания, он буквально вбирает в себя плохие эмоции. Из глины можно вылепить образ проблемы, можно просто мять и кидать ее. Предложите ребенку размять этот материал таким образом, чтобы он стал мягким, а руки сами что-то лепили. Потом подумайте вместе, на что может быть похож полученный образ. Если он вызывает негативные переживания, предложите ребенку избавиться от него, скатав в шарик, или подождите, пока глина подсохнет, и предложите ребенку разбить фигурку. Если же эмоции от образа положительные, то эта фигурка может стать для ребенка символом выхода из стрессового состояния. Сохраните ее.

Пластилиновые картины

Божья коровка, «раскрашенная» пластилином

Если глины нет, то лепить можно из пластилина, правда, не фигурки, а настоящие картины.

Возьмите готовый шаблон или нарисуйте на картоне фломастером то, что нравится ребенку: замок, машину, робота, цветок, сказочного персонажа. Важно, чтобы контур изображения был хорошо виден. Подготовьте пластилин — он должен быть очень мягким, чтобы ребенок смог легко размазывать его по картине. А дальше включается полет фантазии. Ребенок может раскрашивать картину пластилином так, как захочет, при этом работа принесет ощутимую пользу: он расслабится, успокоится, получит удовольствие и от процесса, и от результата.

Песочные картины

«Мечты о море»

Вам понадобится клей ПВА в тюбике, картон и песок разных цветов, который можно купить в магазинах для творчества. Предложите ребенку рисовать на картоне клеем любые образы, фигуры, линии, посыпая их при этом песком разных цветов. Эта медитативная техника поможет успокоиться, расслабит и порадует юного творца интересным результатом. Возможно, получившаяся работа сослужит хорошую службу и вам: вы поймете, о чем мечтает ребенок, если он сам об этом не говорит.

Ватные фигуры

Вата — знакомый с детства и приятный для многих материал. Мало кто помнит, что раньше, до революции, многие семьи делали игрушки для детей из этого материала. Для работы вам понадобятся проволока, фольга, вата — медицинская, а не в виде дисков, и клей ПВА. Из проволоки делается заготовка будущей фигуры. Затем она обматывается фольгой для объема. Вату рвут (а это тоже терапевтический процесс) на кусочки разного размера, обмакивают в клей и наносят на заготовку как пластилин. Процесс неспешный и очень захватывающий. Когда фигурка подсохнет, ее можно раскрасить красками. В результате — новая игрушка, сделанная своими руками.

Такая арт-терапия поможет ребенку выразить свои чувства и эмоции, развить воображение, расслабиться. А вы, помогая ему творить, станете лучшего его понимать и отлично проведете время вместе!

Гумбетова Р.А., воспитатель группы № 3