

Створення безпечного емоційного стану у дітей за допомогою творчості



Творчість є одним з найкращих способів вирішити багато психологічних проблем, як дитини, так і дорослого. Ви можете вивільнити негативні емоції, внутрішні переживання м'яко без негативних наслідків. Арт терапія допоможе зняти напругу у відносинах та вантаж важких життєвих ситуацій. Творчість природно пов'язана з життям дитини, і є необхідною частиною її розвитку. Через малюнок, розповідь, гру дитина передає те, що для неї важливо і що її хвилює. Дайте дітям відповідний вид діяльності або матеріал і творчий процес вже не зупинити.

Серед великої кількості видів мистецтва найдоступніші за матеріалами та можливістю виконання:

✚ ліплення з будь-яких пластичних матеріалів (пластилін, глина, солоне тісто...) - цей вид творчості без перебільшення впливає на емоційний та психічний стан кожної людини, знімає емоційну психічну напругу, допомагає формувати позитивну та адекватну самооцінку.



✚ робота з папером (оригамі, колаж, аплікація...) - зменшують рівень тривожності й підвищують упевненість у своїх силах.

✚ малювання (різноманітними матеріалами, на склі, мокрому папері, пальчиками, нитками...) - своєрідне медитативне заняття, що сприяє звільненню розуму від думок, що спричиняють стрес. Якщо відволікти дитину від джерела стресу й дозволити трохи помалювати, це допоможе їй швидше впоратися з важкими емоціями.



✚ робота з текстилем (створення мотанок з підручних матеріалів) – допоможе дитині удосконалювати дрібну моторику рук і координацію рухів, абстрагуватися під час створення виробу. З готовими ляльками можна проводити

ігри, які через ляльку допомагатимуть дитині вивільняти негативні емоції й почуття, а також витіснятимуть небажані події.

Існує велика кількість технік, які сприяли б відволіканню дитини у критичні моменти, але головне – відчуття підтримки дорослого. Тому дуже важливо – що ви б не запропонували для дитини – робити це разом чи на занятті з педагогом, чи вдома з батьками. Пам'ятаємо, що за будь-яких складних подій і тем дитина намагається на нас покластися. Тож, фантазуйте разом із дитиною, втілюйте Ваші задуми, мрії та бажання.

Джерела інформації:

<https://vseosvita.ua/user/id1010856/blog/stvorennia-bezpekovo-ho-emotsiino-ho-stanu-u-ditei-zasobamy-mystetstva-pid-chas-viiny-chastyna-1-67467.html>

<https://t.me/pidtrumaidutuny/641>

