



Малювання - Кращий Засіб Від дитячого стресу!



У дитинстві світ сприймається яскраво і безпосередньо. Але навіть маленькі діти стикаються з хвилюваннями, образами, страхами чи втомою. Дошкільник ще не завжди може розповісти словами, що його турбує, зате може намалювати свої емоції. Саме тому малювання не просто приємна гра, а потужний інструмент зняття стресу і розвитку внутрішнього спокою.



ЧОМУ МАЛЮВАННЯ ДОПОМАГАЄ ДІТЯМ ДОЛАТИ СТРЕС?

1. Вираження емоцій без слів.

Дитина виливає на папір те, що важко пояснити словами – тривогу, сум чи навіть радість.

2. Заспокоєння нервової системи.

Ритмічні рухи олівця чи пензлика діють на дитину як «медитація», знижуючи напруження.

3. Розвиток упевненості.

Коли малює створює власний малюнок, він відчуває: «Я можу, у мене виходить!» – і це підвищує самооцінку.

4. Безпечний спосіб проживати труднощі.

Страх темряви, грози чи лікарні можна «намалювати», подивитися на нього збоку і поступово подолати.

5. Фантазія як ресурс.

Малювання стимулює творче мислення, а воно допомагає дітям знаходити нові рішення і легше адаптуватися до змін.



Прості ігрові Вправи з малювання:

➔ **«Веселий дощ»** - дитина малює різнокольорові краплі, які «змивають» поганий настрій.

➔ **«Мій чарівний щит»** - намалювати круг і заповнити його символами, які дарують силу та спокій.

➔ **«Розфарбуй настрої»** - обрати колір, який відповідає нинішньому стану, і намалювати ним абстрактні лінії чи плями.

➔ **«Перетвори страх на смішинку»** - намалювати страшного монстрика, а потім домалювати йому капелюх, бантик чи смішні окуляри.

Малювання – це доступний, простий і водночас дієвий спосіб допомогти дитині зняти стрес, розкрити свій внутрішній світ і відчувати гармонію. Папір та фарби стають своєрідним «вікном у душу», через яке дитина вчиться розуміти себе і справлятися з труднощами. Тож дозвольте малюкові малювати щодня, не втручайтеся і не виправляйте, а просто будьте поруч. Адже кожен малюнок – це маленький крок до спокою, радості та щасливого дитинства.





Як організувати «антистресове малювання» вдома?

✓ Створіть затишний куточок – нехай це буде столик чи килимок із папером, фарбами, олівцями.

✓ Не оцінюйте – у малюванні немає правильного чи неправильного, важливий сам процес.

✓ Малюйте разом – дитині легше відкритися, коли вона бачить підтримку дорослого.

✓ Запропонуйте теми: «Мій настрій», «Чарівна країна», «Що мене радує», «Мій страх у вигляді монстрика».

✓ Використовуйте кольори як терапію: синій і зелений заспокоюють, жовтий і помаранчевий піднімають настрій.

