Рисование – лучшее средство от детского стресса

Рисование – это веселое занятие, которое развивает ребенка и помогает ему справляться со стрессом. Дети начинают рисовать с самого раннего возраста. Они любят яркие цвета, и поэтому начинают рисовать фломастерами раньше, чем карандашом.

Дошкольники проводят за рисованием много времени: раскрашивают картинки, рисуют пальцами или фломастерами простые линии или геометрические фигуры. В отличие от взрослых и старших детей, дошкольники не понимают, что они рисуют. Их интересует сам процесс рисования, а не результат. Дети сосредотачиваются на настоящем моменте и выражают себя через это занятие. Дайте ребенку свободу самовыражения, не вмешивайтесь. И кто знает – возможно, перед вами будущий Пикассо!

Мотивируйте ребенка проявлять творчество:

- не помогайте ребенку рисовать – это может отбить у него желание к этому занятию. Он еще не умеет делать это так же хорошо, как вы. Просто побудьте рядом с ним и похвалите его творения;
- не делайте ребенку общих комплиментов, когда оцениваете его творчество. Постарайтесь быть максимально конкретными. Вместо того чтобы сказать: «Красивый рисунок», скажите: «Ты использовал в рисунке много красной краски. Почему ты выбрал этот цвет?» Это заставит ребенка думать, а также даст ему понять, что вы обратили внимание на его рисунки;
- не подсказывайте ребенку, что и как ему рисовать. Поощряйте его экспериментировать с цветами. Не стоит говорить ему, например: «Нарисуй дом или дерево». Вместо этого скажите, что он может нарисовать все, что видит или представляет в своем воображении;
- вместе с ребенком анализируйте его работы. Спросите, почему он нарисовал определенный объект и почему выбрал такие цвета. Попросите его объяснить идею своего рисунка;
- не бойтесь быть неправыми. Не предлагайте ребенку доделать или переделать рисунок, если он считает, что закончил свою работу. Дайте ему понять, что его рисунок достаточно хорош. Это повысит его уверенность в себе и творческие способности.

Рисование – это не только веселое, но и чрезвычайно полезное занятие для ребенка. Кроме всего прочего, рисование развивает у ребенка способность анализировать и решать проблемы, используя разные способы. Также это хорошее средство от детского стресса.

Как рисование помогает детям бороться со стрессом

1. Рисование помогает расслабиться

Рисование – прекрасный способ успокоить тело и мысли. Если вы отвлечете ребенка от источника стресса и позволите немного порисовать, это поможет ему быстрее справиться с трудными эмоциями. Рисование – это своего рода

медитативное занятие, которое позволяет освободить разум от мыслей, вызывающих стресс. Поэтому в следующий раз, когда вы почувствуете, что ситуация накаляется, дайте ребенку книжку-раскраску и фломастеры. Это поможет ему расслабиться.

2. Рисование развивает у ребенка творческие способности

Творчеству нельзя научиться теми же способами, что и чтению или математике. Ребенок может использовать различные сочетания цветов и создать уникальный рисунок. Секрет творчества просто в том, как ребенок выражает себя через рисование. Не обязательно стремиться к тому, чтобы рисунок был идеальным. Сам процесс рисования повышает креативность ребенка. Его воображение уникально, поэтому и рисунки тоже будут уникальными.

3. Рисование помогает ребенку бороться с беспокойством

Когда ребенок продолжает думать о какой-либо ситуации и испытывает от этого беспокойство, рисование может помочь ему отвлечься. Рисование – хороший способ справиться с легким беспокойством. Оно также помогает сконцентрировать внимание на процессе. В свою очередь, это успокоит мозг и снизит частоту пульса.

4. Рисование вносит разнообразие в день ребенка

Когда в течение дня у ребенка много занятий в детском саду, вечером он может почувствовать усталость. Рисование способно расслабить и успокоить ребенка в перерыве между занятиями. Если вы не будете перегружать ребенка рисованием, оно не только не утомит его, но и поможет восстановить энергию.

Почему стоит приучить ребенка к рисованию с раннего возраста

- когда ребенок держит в руках карандаш или фломастер, он развивает навыки мелкой моторики, ловкость рук, координацию движений кистей и пальцев;
- сортируя и подсчитывая количество карандашей и фломастеров, ребенок учится основам арифметики;
- рисование (как и любой другой вид творчества) повышает у ребенка уверенность в себе;
- экспериментирование и совершение ошибок помогает ребенку развивать воображение;
- рисование способствует развитию мозга ребенка;
- рисование повышает способность ребенка концентрироваться и фокусировать внимание;
- рисование помогает ребенку бороться со стрессом.

Итак, рисование приносит большую пользу ребенку. Поэтому позволяйте своим детям проявлять творчество с самого раннего возраста.

Источник: https://childdevelop.ru/articles/develop/7711/