

Батькам на замітку

Малювання -
кращий засіб від
дитячого стресу



VS

Малювання - це веселе заняття, котре розвиває дитину й допомагає їй долати стрес. Діти починають малювати змалечку. Їм до вподоби яскраві кольори, і тому вони малюють фломастерами раніше, ніж олівцем.

Дошкільнята приділяють малюванню достатньо багато часу: розфарбовують картинки, малюють пальцями або фломастерами прості лінії й геометричні фігури. На відміну від дорослих і старших дітей, дошкільнята не розуміють, що саме вони малюють. Їх цікавить власне процес малювання, а не його результат. Малюючи, діти зосереджуються на теперішньому моменті й виражають себе через це заняття. Дайте дитині свободу самовираження і не втручайтеся. І хтозна - можливо, перед вами майбутній П'їкассо!

Малювання - це не тільки веселе, а й надзвичайно корисне заняття для дитини. Воно розвиває в неї здатність аналізувати й у різний спосіб вирішувати проблеми. Також це ефективний засіб, аби позбутися стресу.



Мотивуйте дитину виявляти творчість:

- ✓ не допомагайте дитині малювати, оскільки це може розохотити її займатися цим заняттям. Вона ще не вміє малювати так добре, як ви. Просто побудьте поряд із нею, похваліть її твір;
- ✓ не робіть дитині загальних компліментів, оцінюючи її творчість. Намагайтеся бути максимально конкретними. Не варто говорити: «Гарний малюнок», натомість скажіть: «Ти використав у малюнку багато червоної фарби. Чому ти обрав цей колір?». Таке запитання змусить дитину думати, а також дасть їй зрозуміти, що ви звернули увагу на її малюнки;
- ✓ не підказуйте дитині, що і як їй треба малювати. Заохочуйте її експериментувати з кольорами. Не найкращим варіантом буде сказати: «Намалюй будинок або дерево». Натомість заохотьте дитину намалювати все, що вона бачить або уявляє;
- ✓ разом із дитиною аналізуйте її твори. Запитайте, чому вона намалювала певний об'єкт й обрала ті чи інші кольори. Попросіть її пояснити ідею створеного нею малюнка;
- ✓ не бійтеся бути неправими. Не пропонуйте дитині доробити або переробити малюнок, якщо вона вважає, що закінчила свою роботу. Дайте їй зрозуміти, що її малюнок досить гарний. Це підвищить її впевненість у собі й сприятиме розвитку творчих здібностей.

Як малювання допомагає дітям боротися зі стресом?

МАЛЮВАННЯ ДОПОМАГАЄ РОЗСЛАБИТИСЯ

Малювання – чудовий спосіб заспокоїти тіло й думки. Якщо відволікти дитину від джерела стресу й дозволити трохи помалювати, це допоможе їй швидше впоратися з важкими емоціями. Малювання – це своєрідне медитативне заняття, що сприяє звільненню розуму від думок, що спричиняють стрес. Тому щоразу, коли відчуваєте, що ситуація загострюється, дайте дитині книжку-розмальовку і фломастери. Це допоможе їй розслабитися.



МАЛЮВАННЯ РОЗВИВАЄ В ДИТИНИ ТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ

Творчості годі навчитися тими ж способами, що й читання або математики. Використовуючи різні поєднання кольорів, дитина може створити унікальний малюнок. Секрет творчості в тому, як дитина виражає себе за допомогою малювання. Не обов'язково прагнути, щоб малюнок був ідеальним. Процес малювання сам по собі підвищує креативність дитини. Її уява унікальна, тому й малюнки теж будуть унікальними.



МАЛЮВАННЯ ДОПОМАГАЄ ДИТИНІ БОРОТИСЯ ІЗ ЗАНЕПТОКОЄННЯМ

Коли дитина не припиняє думати про ту чи іншу ситуацію, відчуваючи від цього занепокоєння, малювання може допомогти їй відволіктися. Малювання - чудовий спосіб упоратися з легкою тривогою. Воно також допомагає зосередити увагу власне на процесі роботи. Своєю чергою, це заспокоює мозок і знижує частоту пульсу.

МАЛЮВАННЯ УРІЗНОМАНІТНЮЄ ДЕНЬ ДИТИНИ

Коли день дитини в дитячому садку насичений низкою занять, увечері вона, природно, відчуватиме втому. Малювання допомагає дитині розслабитися й заспокоїтися у перерві між заняттями. Якщо ви не перевантажуватимете дитину малюванням, воно не тільки не втомить її, а й допоможе відновити енергію.



VS



ЧОМУ ВАРТО ПРИВЧИТИ ДИТИНУ ДО МАЛЮВАННЯ З РАНЬОГО ВІКУ:

- ✓ тримаючи в руках олівець чи фломастер, дитина розвиває навички дрібної моторики;
- ✓ сортуючи й підраховуючи кількість олівців та фломастерів, дитина вивчає основи арифметики;
- ✓ малювання (як і вид творчості) підвищує в дитини впевненість у собі;
- ✓ експериментування й помилки допомагають дитині розвивати уяву;
- ✓ малювання сприяє розвитку мозку дитини;
- ✓ малювання підвищує здатність дитини зосереджуватися і фокусувати увагу;
- ✓ коли дитина бере в руки олівець чи фломастер, це розвиває в неї спритність рук, координацію рухів кистей і пальців;
- ✓ малювання допомагає дитині долати стрес.

Отже, малювання дуже корисне для дитини. Тому давайте змогу своїм дітям виявляти творчість із раннього віку.