

Магия рисунка:

как снять стресс за 5 минут

Прозорова Алена Германовна,
воспитатель

Иногда ребёнок рисует, лепит, делает аппликации не для того, чтобы создать шедевр, а чтобы выразить то, что сложно сказать словами: страхи, радость, обиду, мечты.

В дошкольном возрасте это особенно важно, ведь словарный запас ещё мал, а эмоции — очень сильные.



Чем полезно занятие рисованием для дошкольника?

- **Снимает напряжение и тревожность.** Творчество помогает расслабиться.
- **Развивает эмоциональный интеллект.** Ребёнок учится понимать и называть свои чувства.
- **Повышает самооценку.** Главное — не результат, а сам процесс. Нет «правильных» и «неправильных» рисунков.
- **Развивает мелкую моторику и воображение.**
- **Помогает пережить сложные ситуации** (например, адаптацию к саду, появление младшего брата или потерю близкого).

**Вам не нужно быть художником!
Главное — атмосфера.**



1. **Создайте пространство.** Выделите место, где можно свободно пачкать красками и лепить.

2. **Используйте разные материалы:** краски (гуашь, пальчиковые), карандаши, пластилин, глину, цветную бумагу, природные материалы (листья, шишки).

3. **Не оценивайте.** Избегайте фраз: «Что это ты нарисовал?», «Совсем не похоже!», «Давай я помогу сделать красивее». Лучше спросите: «Расскажи о своём рисунке», «Какое у тебя настроение?».

4. **Рисуйте вместе!** Совместное творчество сближает. Вы можете рисовать своё настроение и делиться друг с другом.

Простые упражнения для дома.

- **«Настроение цветом».** Попросите ребёнка выбрать цвет, который похож на его настроение сегодня, и просто закрасить лист бумаги этим цветом.
- **«Пластилиновая сказка».** Слепите вместе героев любимой сказки или придуманной истории.
- **«Рисуем музыку».** Включите спокойную музыку и предложите ребёнку нарисовать то, что он слышит (линии, пятна, образы).

Рисуйте вместе — это прекрасный способ лучше узнать своего ребёнка и помочь ему стать увереннее. Позвольте ему творить свободно, и вы увидите, как много он может рассказать вам через свои поделки и рисунки.

**Совместные усилия
семьи и детского сада помогут
ребёнку уверенно перейти на
новый уровень. Используйте
лето для укрепления здоровья,
развития навыков и ярких
впечатлений!**

