



Малювання – улюблене заняття багатьох маленьких дітей, яке не тільки розважає, а й дає користь

Малювання – кращий засіб від дитячого стресу

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 Пікассо!

Мотивуйте дитину виявляти творчість:

- не допомагайте дитині малювати, оскільки це може розохотити її займатися цим заняттям. Вона ще не вмє 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.

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.

Як малювання допомагає дітям боротися зі стресом

1. 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.

2. 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. Сек-

рет 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.

3. Малювання допомагає дитині боротися із занепокоєнням

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.

4. 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.

Чому варто привчити дитину до малювання з раннього 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.



Стрес у дошкільників: причини і симптоми

Після напруженого робочого дня багато батьків грається з маленькими дітьми, щоб позбутися стресу. Та чи відомо вам, що й малята теж відчувають стрес?

Стрес – невід'ємна частина життя сучасної людини. Хронічний стрес може спровокувати в дорослих такі недуги, як цукровий діабет, астма, депресія, артрит, гіпертонія й серцево-судинні захворювання.

У маленьких дітей прояви стресу насамперед пов'язані з проблемами з поведінкою: дитина стає примхливою або стикається з труднощами у навчанні. Іноді стрес у маленьких дітей призводить до енурезу. Якщо у вашої дитини є ті чи інші симптоми стресу, знайте: ви цілком у змозі їй допомогти. Як саме – спробуймо з'ясувати.

Причини стресу в дошкільнят

Стрес – це реакція людини на складні ситуації в школі, на роботі, у взаєминах із друзями, родиною тощо. У дошкільнят прояви стресу нерідко виникають із низки причин. Розгляньмо найпоширеніші.

1. Розлука з батьками. Маленькі діти, коли їх уперше приводять у дитячий садок, відчувають занепокоєння і стрес через страх розлуки з батьками. Коли

дитині самотужки, без звичної для неї підтримки доводиться досліджувати соціальне оточення, це може викликати в неї страх і занепокоєння.

2. Соціальний тиск. Зазвичай його відчувають діти старшого віку, але іноді й дошкільнятам ведеться нелегко, скажімо, коли вони змушені пристосовуватися до нової ситуації (наприклад, у дитячому садку). Діти стають сором'язливими й замкнутими.

3. Домашня атмосфера. Атмосфера в родині суттєво впливає на поведінку і звички дитини. Діти, які стають свідками частих конфліктів у сім'ї, розлучення батьків або смерті когось із близьких, нерідко страждають від стресу.

4. Інші чинники. Стрес у дошкільнят може виникати через тривожні повідомлення в новинах, хвороби, фінансові проблеми в родині, брак батьківської підтримки тощо. Дослідження також свідчать, що причиною стресу в дошкільнят може бути хронічний стрес, який переживають їхні батьки, особливо матір.

Симптоми стресу в дошкільнят

Ось декілька ознак того, що маленькі діти відчувають стрес.

- | | |
|---|--|
| ✓ Недостатньо розвинені мовленнєві навички. | ✓ Дитина невпевнена в собі. |
| ✓ Розлади навчання. | ✓ Дитина відчуває тривожність і страх. |
| ✓ Погана зосередженість. | ✓ Дитина замкнута. |
| ✓ Проблеми при запам'ятовуванні. | ✓ Дитина дратівлива. |
| ✓ Агресивна поведінка. | ✓ Дитина боїться розлуки з батьками. |
| ✓ Дитина грубо розмовляє з людьми навколо. | ✓ Дитина має розлади сну. |
| ✓ Дитині важко довіряти іншим людям. | ✓ У дитини часто болить живіт. |
| ✓ Дитині нелегко заводити друзів. | ✓ Дитина має поганий апетит, втрачає вагу. |
| ✓ Дитина часто плаче або кричить. | ✓ Дитині властиві розлади травної системи. |
| ✓ Дитину охоплює істерика. | ✓ Дитина страждає від жахів. |
| | ✓ Дитина страждає від енурезу. |

Як допомогти дошкільнику впоратися зі стресом

Дотримуючись нескладних порад, вам до снаги допомогти дитині впоратися зі стресом. Ці рекомендації для батьків також стануть основою створення і збереження здорових взаємин із дитиною.

- **заспокоюйте дитину.** Будьте поруч із нею, допоможіть їй почуватися безпечно. Якщо дитина побоюється залишатися без вас у дитячому садку, скажіть їй, що ви йдете ненадовго;
- **говоріть із дитиною спокійним тоном.** Це дасть їй змогу впоратися з роздратуванням і заспокоїтися;
- **звертайте увагу на поведінку дитини.** Якщо вона вередує і час від часу її охоплює істерика, можливо, це – прояви стресу, і своєю поведінкою дитина хоче щось вам сказати;
- **допоможіть дитині вербально висловити її почуття.** Але водночас окресліть їй кордони.

Пам'ятайте, що стрес – це невід'ємна частина сучасного життя. Ви у змозі допомогти дитині впоратися зі стресом, виявляючи любов і підтримку. Якщо ж усі ваші зусилля марні й дитина все ще перебуває в стресовому стані, зверніться до фахівця.



За матеріалами ОСВІТА. UA