

## 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.*

Малюючи, діти зосереджуються на теперішньому моменті й виражають себе через це заняття. Дайте дитині свободу самовираження і не втручайтеся.



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:

- чудовий спосіб заспокоїти тіло й думки.
- дозволяє відволікти дитину від джерела стресу
- допоможе їй швидше впоратися з важкими емоціями;
- 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.

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.





### **3. Малювання допомагає дитині боротися із занепокоєнням:**

- коли дитина не припиняє думати про ту чи іншу ситуацію, відчуваючи від цього занепокоєння, промальовування цієї ситуації, може допомогти їй.
- чудовий спосіб упоратися з тривогою;
- також допомагає зосередити увагу власне на процесі роботи;
- заспокоює мозок і знижує частоту пульсу.

### **4. Малювання урізноманітнює день дитини:**

- допоможе відновити енергію;
- переключитися на інший вид діяльності.



### **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.

***Бережіть себе та своїх близьких!***

***КУ «Херсонський інклюзивно-ресурсний центр № 2» ХМР***