

СТРАНИЧКА ПЕДАГОГА–ПСИХОЛОГА

АРТ–ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ: КАК СНЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ У РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКОВ

Тревожность у детей дошкольного возраста может проявляться по-разному и иметь различные причины. Важно вовремя заметить тревожные симптомы и помочь ребёнку справиться с ними.

Причины тревожности у дошкольников

- ❖ Конфликты в семье, недостаток внимания и любви со стороны родителей, а также чрезмерные требования и ожидания могут вызвать тревожность у ребёнка.
- ❖ Дети могут испытывать тревогу из-за неуверенности в новых ситуациях, например, при смене детского сада или появлении новых воспитателей.
- ❖ Дети дошкольного возраста часто стремятся угодить взрослым и соответствовать их ожиданиям. Однако завышенные требования и критика могут вызвать тревожность.
- ❖ Некоторые дети могут быть более чувствительными к стрессам и тревогам из-за особенностей нервной системы.
- ❖ Взрослые могут неосознанно сравнивать ребёнка с другими детьми, что может вызвать у него чувство неполноценности и тревожность.



- ❖ Травмирующие события, такие как болезнь, потеря близкого человека или переезд, могут вызвать тревожность. Будьте внимательны к эмоциональному состоянию ребёнка после таких событий и при необходимости обратитесь за помощью к специалисту.
- ❖ Гиперопека или, наоборот, недостаточное внимание со стороны родителей также могут способствовать развитию тревожности. Найдите баланс в вашем подходе к воспитанию, проявляйте интерес к жизни ребёнка и поддерживайте его самостоятельность.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

Один из способов снять тревожность является арт-терапевтические приемы. Это методы и техники, используемые в арт-терапии для психологической и эмоциональной помощи человеку. Они включают в себя различные формы творческой деятельности, такие как рисование, лепка, работа с глиной, создание коллажей и другие виды художественного самовыражения.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ

1. Рисование. Предложите ребёнку нарисовать свои переживания или то, что его тревожит. Это может помочь выразить эмоции и снизить напряжение.

2. Лепка. Создание фигурок из пластилина или глины также может эффективным способом выразить эмоции.

Ребёнок может лепить то, что вызывает у него тревогу, и таким образом «преобразовывать» свои переживания.



1 Работа с красками. Рисование красками может быть более эмоциональным и интенсивным, чем рисование карандашами. Позвольте ребёнку выразить свои чувства через цвета и формы.

2 Элементы сказкотерапии. Создайте вместе с ребёнком сказку, в которой он сможет выразить свои переживания и найти решение проблемы. Это может быть как устное рассказывание, так и создание иллюстраций к сказке.

3 Коллажи. Предложите ребёнку создать коллаж из картинок, отражающих его чувства и мысли. Это может помочь визуализировать внутренние переживания и лучше понять их.

4 Элементы музыкальной терапии. Позвольте ребёнку выразить свои эмоции через музыку. Это может быть игра на музыкальных инструментах, пение или просто прослушивание музыки.

5 Театрализованная игра. Создайте вместе с ребёнком мини-спектакль, в котором он сможет выразить свои чувства и переживания. Это может быть как настольный театр, так и импровизация.

Важно помнить, что каждый ребёнок уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Перед началом занятий арт-терапией рекомендуется проконсультироваться с профессиональным психологом или арт-терапевтом.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ШКЕЛТИНЫШ О.Р.

