

Малюнок як креативний спосіб пережити карантин для всієї сім'ї



Малювання – це захоплююче заняття, яке розвиває дитину й допомагає долати стрес. Цей процес корисний дітям і дорослим. В умовах карантину – це чудовий спосіб для організації спільногодозвілля всією сім'єю. Діти дуже полюбляють яскраві кольори. Тому дорослі можуть стати ініціаторами цієї ідеї, а далі й самі приєднатися до креативного процесу. Адже малювання – це не тільки веселе, а й надзвичайно корисне заняття для дитини, яке має свої переваги.

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.

Розвиває 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.

Допомагає 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.

Малювання урізноманітнює день

Коли день вдома 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.

Якщо дитина боїться малювати, можна запропонувати наступні способи, які допомагають зняти внутрішній страх малювання:

- малювання аквареллю на вологому папері;
- абстрактні образи (намалюйте каракулі, а потім спробуйте разом відшукати в них образи);
- використовуйте різноманітні нестандартні матеріали (поролонові губки, зім'ятий папір, ватні палички і т. д.);
- великі аркуші паперу для малювання на підлозі (ватман, шматок шпалер);
- малювання під музику без слів.

Шановні батьки, почніть малювати теж! Дитина буде бачити ваше задоволення, вашу захопленість процесом. А це заражає! Чи не так? Чим ви ризикуєте? Що дитина все ж таки почне малювати? Але ви в будь-якому випадку отримаєте перевагу: ваша внутрішня дитина прокинеться і буде щасливою, час пролетить непомітно, ви нарешті зробите те, чого собі не дозволяли.

Сформуйте у своїй сім'ї звичку робити розклад приємних справ. Наприклад, кожну суботу з 10 до 12 години або з 18 до 20 – спільна сімейна творчість. Це можуть бути веселі групові картини або особисті малюнки. Можна зробити колаж бажань для всієї родини або для когось окремо, використовуючи різноманітні засоби для творчості. Для дітей важливо знати, що попереду. Це дає відчуття комфорту і знімає страх перед малюванням.

Якщо дитина хоче малювати сама, тоді не стійте поряд, коли вона малює. Не намагайтесь у всьому допомагати: відкрити фарби чи дістати інші інструменти для малювання; змінити водичку дитина зможе самостійно. І це також творчий процес! Не відбирайте у дитини задоволення бути самостійною цілком під час малювання.

Щодо спільногомалювання:

- наносіть фарби на спільний папір (ватман, шпалери), шукайте спільний настрій;

- нехай буде сімейна творчість, яка має для дитини і для вас велику цінність;
- також це чудова можливість для нового розуміння одне одного. Можна запросити татуся, бабусю, сестричок-братиків і т. д;
- малюйте щось просте, щоб вийшло у всіх. При цьому не обмежуйте себе. Дайте волю фантазії: зображені фантастичні квіти, неіснуючі тварини, космос – бризкайте зірками тощо.

Малюйте і будьте щасливі разом!