



ТВОРЧА ГРА

для задоволення і заспокоєння

Арттерапевтичні практики для дітей старшої групи

Людмила ГАЛІЦИНА,

практична психологиня,

будинки дитячої творчості Подільського району, м. Київ



Як ми можемо допомогти дітям упоратися зі стресом? Усі засоби добрі, але ігрові, та ще й такі, що допомагають налагодити контакт із власним тілом, найкращі, вважає практична психологиня. До вашої уваги модифіковані авторські методики, що допоможуть зняти тривожність і подарують малечі неабияке задоволення від процесу творчості.

Сьогодні ми всі перебуваємо в стані хронічного стресу різного ступеня інтенсивності. Війна не припиняється, а отже, небезпека для нашого життя нікуди не зникає. Особливо складно впоратися зі стресом дітям, адже їхня нервова система ще не встигла зміцніти.

Хронічне емоційно-м'язове напруження, породжене стресом, впливає на всі сфери дитячої особистості: фізичну, фізіологічну, когнітивну, емоційну, поведінкову. Тобто стрес має системний вплив.

І що ж із цим робити? Авжеж, допомагати дітям справлятися з напруженням, проводити з ними час, підтримувати тілесний та вербальний контакт, пояснювати їм стани, які вони переживають... І гратися, більше гратися! Саме через гру діти й розвиваються, і розслабляються. Арттерапія для малят — своєрідна творча гра, що дарує і задоволення, і полегкість.

Пропоную кілька арттерапевтичних методик для стабілізації психоемоційного стану дітей, зниження рівня їхньої тривожності.

..... ФАНТАСТИЧНІ ОСТРОВИ, ФАНТАСТИЧНІ ДЕРЕВА

Матеріал: по 2 аркуші паперу формату А4, олівці, фарби, пензлі, посудини для води — за кількістю дітей.

Заувага. Для практики згодяться будь-які художні матеріали, які є під рукою. Можна використати пластилін (малювати пластиліном, ліпити з нього листя, траву, квіти, плоди, тварин тощо).

Хід заняття

Психологиня. Сьогодні ми разом із вами вирушимо в мандрівку до фантастичних островів і побачимо фантастичні дерева. А для цього нам із вами знадобляться... наші долонь-

ки та ступні! Саме з їх допомогою ми створимо щось незвичайне.

Етап 1

Психологиня. Зараз ми покладемо наші долоньки й передпліччя на папір і по черзі обведемо їх олівцями.

Діти з допомогою дорослого обведуть олівцем свої долоні.

Етап 2

Психологиня. А тепер ми покладемо аркуші на підлогу, поставимо на





Журнал “ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ”

місце сили
українського дошкілля

тут завжди:



необхідна
інформація

зв'язок
із колегами



психологічна
підтримка



натхнення
для творчості



інструменти
для роботи

енергія
для боротьби



Оформіть
ВИГІДНУ ПЕРЕДПЛАТУ
на сайті
dv.in.ua/peredplata

