

Уважаемые родители!

Я, как психолог, часто стабилизирую чувства и эмоциональное состояние детей через **рисование и творчество с песком**. Эти простые методы и приемы доказали свою эффективность. Поэтому, я рекомендую вам попробовать их дома, со своими детьми.

Если ребенок **устал** - пусть рисует цветы.

Дайте выбор средств рисования: гуашь, фломастеры, карандаши, песок. Свобода выбора заинтересует ребенка и даст полет фантазии. Для тех у кого не получается рисовать самостоятельно, советую метод «Рука в руке».

Если ребенок **злой** - пусть рисует линии.

Самые разные, они могут быть четкими или слабыми, отрывистыми или в виде штриховки.

Если у ребенка что-то **болит** – пусть лепит.

Пластилин, глина, магнитный песок, полимерная глина. Чем больше выбора, тем лучше. Можно вылепить свою боль и раздавить ее, размазать.

Если ребенку **скучно** - предложите заполнить листок бумаги разными яркими цветами. Заодно поговорите с ребенком о многообразии красок.

Если ребенку **грустно** – пусть нарисует радугу.

По окончании рисования можете попросить ребенка глубоко вздохнуть и представить, как он карабкается на свою радугу, а на выдохе представить, как он с нее скатывается

Если ребенку **страшно** - предложите сделать аппликации из тканей, сплести макраме.

Детский возраст предполагает получение большого опыта тактильных ощущений, отличная возможность их предоставить. Можно сплести объект страха или сделать аппликацию с изображением объекта страха и сделать его не страшным, а смешным. Добавить какие-то элементки страху, которые развеселят ребенка.

Если ребенок **ощущает тревогу** - можно сделать куклу-мотанку.

И во время совместной творческой деятельности с ребенком проговорите предстоящее событие, из-за которого тревожиться ребенок. Расскажите о своих чувствах, что вы очень любите его независимо не от чего. кроме того, совместная деятельность разовьет мелкую моторику, сблизит с ребенком и придаст уверенности в творческой деятельности. Так же наверняка сэкономите на игрушке, ведь дети очень любят играть своими творениями.

Если ребенок чем-то **возмущен** - предложите ему порвать бумагу на мелкие кусочки и выговаривать свои чувства. Дети уже чувствуют себя достаточно взрослыми. У них очень ярко проявляется так называемая «самость», и очень многие вещи вызывают у них недовольство и ярое возмущение. Во избежание невроза вашего и ребёнка. Рекомендую не жалеть бумаги.

Если ребенок **беспокоится** - пусть складывает оригами. Интернет вам в помощь. И во время этого нет простого действия, проговорите с ребенком то, что его беспокоит. Совместное складывание оригами не только снимет тревожность, но и поспособствует развитию мелкой моторики.

Хотите понять свои чувства - нарисуйте автопортрет. Попросите ребенка нарисовать себя. Посмотрите, что изображаете вы и ребенок в первую очередь, какие цвета выбираете, какой нажим.

Напоминаю Вам, уважаемые родители, что Вы всегда сможете обратиться за индивидуальной консультацией педагога-психолога по любым вопросам в отношении развития Вашего ребенка.