

Эмоциональная разгрузка. Метод рисования.

Рисунок – как способ эмоциональной разгрузки.

В период Коронавируса на детей и родителей ложится много задач, которые раньше выполнять не приходилось, учеба в домашних условиях одна из них. Как же быть? Руки уже опускаются, дети капризничают, родители нервничают. Это эмоциональная усталость. Она определяется состоянием физического, психического и эмоционального истощения. Зачастую она является основной причиной возникновения периодов длительного, затянувшегося стресса.

Один из самых простых способов снять стресс и для ребенка любого возраста и для родителей – это рисование.

В психологии существует такое понятие как Арт-терапия. Давайте разберемся, что же это такое? Термин «арт-терапия» (буквально: лечение искусством) ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году. Существует и педагогическое направление арт-терапии, задачи которой - развитие, коррекция, воспитание и социализация.

Занятия творчеством, а именно процесс создания разнообразных изображений, невозможны без развития мелкой моторики рук. А развитие мелкой моторики рук развивает и совершенствует мозг, когда человек находится в возрасте ребёнка.

Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык. Новые изобразительные способы и задачи мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание.

Арсенал способов создания изображений широк: акварель, тушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами и ладонями, пульверизатором и т. д. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, расцветут цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски — в невиданных животных. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить «злых чудовищ», победить свои страхи и неуверенность, ну а взрослые весь свой негатив направят не на семью, а в рисунок.

Таким образом, увлечение рисованием не только доставляет эстетическое удовольствие, развивает фантазию, творчество, но и помогает выразить свои мысли и чувства, помогает снять нервное напряжение, справиться со своими психологическими проблемами, восстановить эмоциональное равновесие.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что целью применения арт-терапии в воспитании и образовании является сохранение или восстановление здоровья учащихся, воспитанников, приемы арт-терапии могут быть использованы в качестве инструмента для развития определенных психологических и личностных качеств детей.