

Как помочь ребёнку справиться со стрессом с помощью рисования



Психологи утверждают, что если у ребёнка появился повод для тревоги, то рисование - это лучший способ успокоиться. Творчество помогает пережить стресс без затяжных переживаний и глубоких душевных ран.

А чем сильнее была стрессовая ситуация, тем больше ребенок нуждается во взрослых. Общение с близкими поднимает уровень окситоцина и серотонина, это снижает чувствительность к стрессу и даже к физической боли.

Поэтому как можно больше времени проводите с ребёнком за **СОВМЕСТНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ**: рисуйте, лепите, делайте поделки. По вечерам перед сном предложите ребенку порисовать в ванной пальчиковыми красками. Не ограничивайте ребёнка, пусть перепачкает всё вокруг.

Это поможет ему выплеснуть неосознанные, непроработанные эмоции. Повторяйте 6 -7 дней.

Как показывает практика, люди, увлекающиеся рисованием, более жизнерадостны, приветливы и лучше справляются со стрессовыми ситуациями.