

«Снятие тревожности у дошкольников через продуктивную деятельность» (консультация для педагогов ДОУ)

*Харитонова Т. Н., воспитатель,
декабрь 2024 г.*

Продуктивная деятельность, такая как рисование, лепка, аппликация, конструирование, может помочь в снятии детской тревожности. Вот несколько упражнений, которые можно использовать:

- **Рисование героя сказки, который испытывает такой же страх, что и ребёнок.** Цель упражнения: дать ребёнку возможность перенести свою ситуацию в новые обстоятельства, пережить и осознать её заново, увидеть свою ситуацию извне, открыть новые возможности поведения.
- **Упражнение «Тревожный персонаж».** Педагог использует нарисованный ребёнком рисунок того, чего он боится, или только что нарисованный рисунок страха. Затем предлагает закрасить «тревожный» персонаж поверх рисунка краской, говорит, что он спрятался, забрался в ящик, исчез, а потом он оттуда снова вылезает. После этого педагог предлагает нарисовать его уже меньшего размера, без устрашающих деталей (зубов, когтей - если это зверь, оружия - если человек). Затем его снова закрашивают. В конце концов, персонажа закрашивают, и педагог говорит, что он ушёл, улетел, его больше не видно.
- **Рисование в ванной комнате.** Цель упражнения: смывание и уничтожение изображения страха ребёнка, облегчение переживаний ребёнка, снижение напряжения. Для него понадобятся гуашевые краски, кисть, кафельная стена. Взрослый предлагает нарисовать любого страшного зверя, который приснился ребёнку, или даже громкий звук в виде существа или просто пятен определённого цвета. Потом ребёнок может сам взять душ и струёй смыть изображение до полного его исчезновения.
- **Игра «Спрятанные проблемы».** Цель: помочь детям выразить свои чувства, снизить уровень тревожности, страхов. Для игры понадобятся пустая ёмкость с крышкой (ящичек, коробка, баночка), в крышке проделывается отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги, фломастеры, бумага. Взрослый предлагает ребёнку нарисовать то, что (или кто) его тревожит, пугает, рассказать об этом, а потом бросить рисунок в ящик, то есть спрятать проблему.

Вывод: таким образом занятия продуктивной деятельностью обладают психотерапевтическими свойствами: повышают активность правого полушария мозга и уравнивают работу обоих полушарий, повышают уровень интеллекта в целом, активизируют творческое мышление, повышают и стабилизируют на высоком уровне психоэмоциональное состояние, снимают тревожность.