

Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №26
Вінницької міської ради»

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

НА ТЕМУ:

**«Використання АРТ - техніки для психологічного розвантаження дітей
під час та після війни»**

Вихователь
групи №4
Невідома С.І.

Арт-терапія для дітей під час війни: шлях до внутрішнього спокою і відчуття безпеки

Війна приносить із собою не лише фізичні загрози, але й емоційні потрясіння, які особливо сильно відображаються на дітях. У ці важкі часи арт-терапія стає важливим інструментом для допомоги дітям розслабитися, переключитися на щось позитивне і відчувати себе у відносній безпеці. Це не просто малювання чи ліплення, а процес, що дозволяє дітям висловлювати свої емоції, позбавлятися стресу і знайти внутрішній баланс.



Як арт-терапія допомагає дітям під час війни?

1. Висловлення емоцій через творчість

Діти не завжди можуть словами пояснити свої страхи, тривоги чи переживання. За допомогою малюнків, аплікацій або ліплення вони можуть виразити те, що відчувають всередині. Це дозволяє їм “вивільнити” свої емоції, не тримаючи їх у собі.

2. Перемикання уваги на позитив

Під час творчого процесу діти можуть відволіктися від тривожних подій навколо. Вони концентруються на тому, що роблять своїми руками, чи це малювання природи, створення фігурок із глини чи вирізання паперових

виробів. Це допомагає їм зосередитися на позитивних емоціях і знизити рівень стресу.



3. Відчуття контролю та безпеки

У процесі творчості діти мають можливість створювати щось власне, що дає їм відчуття контролю над своїм оточенням. У часи війни, коли контроль над подіями зовні майже відсутній, це дуже важливо для формування відчуття безпеки.

4. Розвиток навичок самоусвідомлення

Арт-терапія допомагає дітям краще усвідомлювати свої емоції та навчитися з ними працювати. Діти починають розуміти, що можна не лише боятися чи хвилюватися, але й створювати щось прекрасне навіть у складні моменти.



5. Створення спільного простору для спілкування

Групові арт-терапевтичні заняття сприяють комунікації між дітьми. Вони можуть обмінюватися ідеями, обговорювати свої роботи, підтримувати одне одного. Це формує відчуття спільноти, що є важливим під час стресових періодів.



Які форми арт-терапії можуть допомогти?

- **Малювання:** Діти можуть малювати свої емоції, мрії або фантазії. Це один із найпоширеніших та найефективніших методів арт-терапії.
- **Ліплення з глини чи пластиліну:** Такий вид творчості допомагає розвивати моторику та знижувати напруження.
- **Колажі:** Створення колажів з паперу чи інших матеріалів дозволяє дітям візуалізувати свої думки і бажання.
- **Аплікації:** Це допомагає дітям зосередитися на деталях і структурувати свої думки.

Арт-терапія як можливість відчуття безпеки

У світі, де багато чого здається неконтрольованим і небезпечним, арт-терапія створює для дітей “безпечний простір”. Вони можуть вільно творити, не боячись помилок або осуду. Це простір, де їхні думки і почуття приймаються, а творчий процес допомагає знайти внутрішній спокій.

Важливо пам’ятати, що арт-терапія — це не лише інструмент розваги, але й серйозний метод емоційної підтримки. У наш час, коли діти стикаються з

такими викликами, як війна, ця методика дозволяє їм розвиватися емоційно, залишаючись вільними від страхів та негативу.

Підтримка творчості в цей період — це важливий крок до збереження психологічного здоров'я дітей. Тож, запрошуємо вас заохочувати малюків до творчості, створювати з ними щось нове, даруючи їм спокій і впевненість у майбутньому.

