## ☘ КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫСТРО СНЯТЬ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ВОЗБУЖДЕНИЕ ☘

3 простых арт-упражнения, которые здорово снимают напряжение и успокаивают ребенка, если он перевозбудился. Да и взрослому после напряженного рабочего дня будет полезно помедитировать с карандашом в руках.

Вам потребуется:
- Лист бумаги А4
- Цветные фломастеры (толстые или средние)
- Цветные карандаши

Это занятие не требует предварительной подготовки. В любом доме, где растут дети, найдутся и фломастеры, и карандаши, и бумага.

Главное — настрой. Сначала сделайте мягкие стряхивающие движения ведущей рукой и плечевым отделом. Эти действия помогут снять напряжение мышц и сконцентрироваться на ощущении собственной руки.

### 1. НЕ ОТРЫВАЯ РУКИ

Позвольте ребенку самому выбрать цвет фломастера (карандаша). Покажите ему, как правильно поставить карандаш на бумагу, и предложите начать движение в любом направлении. Рука перемещается плавно, не отрываясь от бумаги.

При этом, очень важно концентрировать внимание на том, какой след оставляет на бумаге карандаш, и наблюдать за его движением. Помогите ребенку настроиться и расслабиться, чтобы не было зажимов в руке, следите, чтобы он дышал спокойно и ритмично.

### 2. СЛЕПОЙ КОНТУР

Слепой контур – это рисование с закрытыми глазами. Можно отвернуться, чтобы не смотреть на листок, или завязать глаза.

Упражнение всегда вызывает бурю восторга – ведь это так удивительно и неожиданно, что получается, если не видишь рисунка. Кажется, что рука сама выполняет его, но на самом деле в этот момент вовсю работает мозг и его аналитическая функция, а также развивается координация тела. Выключается внутренний критик и второстепенные отвлекающие факторы, например, разглядывание рисунка «А что я делаю?», «А на что похоже?».

Начните с простого упражнения – попробуйте нарисовать круг. Посмейтесь вместе над тем, что получилось. Можете меняться с ребенком местами, рисовать по очереди. Пусть он понаблюдает за тем, как вы это делаете. Обратите внимание, что с каждым разом движения будут становиться всё увереннее.

Попробуйте повторять это упражнение время от времени. Вы сами увидите, как замечательно оно тренирует интуицию.

3. СИСТЕМА КООРДИНАТ

А теперь усложним задание!

Вариант 1:

Берём новый лист бумаги. На нём нарисуем не глядя сразу несколько кругов так, чтобы они не выходили за края листа. Сейчас задача для мозга и системы координации стала еще интереснее: надо ощущать и форму кругов, и допущенное для рисования пространство.

Если есть желание, можно повторить упражнение или нарисовать круги разными цветами. Только не подглядывайте, пока не закончите рисунок.

Вариант 2:

На новом листе бумаги мы будем опять рисовать круг. Но на этот раз он должен быть максимально большим, при этом, помещаться на листке. Хорошенько сосредоточьтесь, включите все системы невизуального ориентирования и творите!

В самом конце занятия можно взять один из вариантов с несколькими кругами и закрасить их. Цвета карандашей пусть выбирает ребенок, ориентируясь на интуицию. Зоны пересечения тоже надо закрасить.

Если ребенку захотелось смешать цвета, перекрыть один цвет другим – отлично. Работа должна получиться радостной и вдохновляющей, как праздничный салют.