

Артпсихологія

Страх – це та емоція, яку дитині переживати «соромно», «не можна». Діти часто чують від дорослих: «не бійся», «ти ж дорослий вже» і таким чином, страх, не проявлені емоції – закарбовуються глибоко у душі дитини і поглинають її. Страх у дітей – це така форма соціалізації, адаптації дитини до нових умов. Дорослим важливо допомагати дитині з раннього віку пізнавати себе, свій страх і розглядати його як підтримку та ресурс для подальшого розвитку.

 Давай боятися разом з методикою «Помагайко»

Запропонуйте дитині розглянути зображення і обрати ту картинку, де б їй (або Помагайко) хотілося б побоятись...

1. Що це за місце?
2. Чому там можна «боятися»?
3. Як довго там хочеться бути?
4. Можливо варто збудувати сховище?

 Підготуйте всі необхідні матеріали для творчості та зробіть спільно із дитиною – сховище.  Ховайтеся в ньому разом із диною, щоразу, коли виникатиме необхідність «побоятися разом», тоді страх розділений з кимось не здається таким небезпечним, а боятись у сховищі стає навіть весело. 

 Обов'язково говоріть із дитиною про почуття, розповідайте про свої страхи і як ви їх проживали. Дитина має право знати, що страх – це природна емоція, яка має право бути.

 Методика "Помагайко" - чудовий інструмент у роботі з дітьми та дорослими.