

## **Творчі вправи для дітей, які допоможуть збалансувати моральний стан**

Дітям, особливо маленьким, важко розповідати про те, що вони відчувають. Вони проявляють себе через гру або творчість. У часи тривог та небезпек саме творчість може допомогти впоратися зі стресом та тривогами, і для цього не завжди обов'язково залучати професійних арттерапевтів. Мама, тата, бабуся й дідусі та інші близькі дорослі можуть допомогти дітям у цьому.

### **Що для цього потрібно?**

Зробіть так, аби матеріали для творчості (папір, фарби, олівці, ножиці, тканина, нитки, пластилін, полімерна глина тощо) завжди були напоготові, щоб дитина у будь-який момент могла звернутися до них.

Якщо дитина сама виявляє бажання малювати, ліпити, клеїти, то дуже важливим є те, як ви сприймете малюнок чи інший творчий виріб. Обов'язково обговорюйте його з дитиною. Коли син чи донька проговорює свій твір, розповідає про героя на малюнку, про того, кого він/вона зліпили, пояснює чому вони саме таких кольорів, має стільки вух, лап та хвостів, що відчуває і чого хоче, вона вчиться розпізнавати й усвідомлювати власні почуття.

Не критикуйте та не намагайтеся виправити те, що вам здається неправильним, наприклад, те, що трава синя, а в лисички – сім хвостів. Не лякайтесь, якщо на малюнку темні кольори або зображені неприємні сцени. Для дитини, яка зазнала травматичного досвіду, нормальним є зображувати або програвати його.

Запропонуйте дитині намалювати щось не ведучою рукою. Якщо вона правша – лівою, якщо шульга – правою. Нехай вона помалює пальцем, зобразить щось догори дригом.

Ви також можете запропонувати дитині такі творчі вправи:

### **Долоньки**

Дитина кладе долоню на аркуш паперу та обводить її. Ця вправа добре підходить для дітей молодшого шкільного віку та дошкільнят. Коли дитина обмальовує силует долоні, то ніби визначає свої кордони. Під час війни наш простір та наші кордони порушуються, і діти відчувають це. Вправа допомагає дитині заявити про себе.

### **Банка тривог**

Щоб позбутися своїх страхів, можна запропонувати дитині намалювати чи зліпити їх та викинути у коробку, на якій буде написано «Банка тривог».

### **Простір безпеки**

Зараз нам усім дуже не вистачає відчуття безпеки. Тому важливо створити такий простір хоча б на малюнку. Простір безпеки – це не обов’язково щось реальне. Це може бути фентезійний світ, світ супергероїв, світ, де замість людей живуть фантастичні тваринки, котики, собачки, бойові кактуси.

Запропонуйте дитині детально намалювати свій простір безпеки. Можна зробити колаж із наявних матеріалів: вирізати і наклеїти зображення того, що асоціюється в неї з безпекою.

Нехай дитина уявить, що вона перебуває в цьому просторі, й опише його вам. Запитайте в неї, які запахи та звуки є у її безпечному просторі, як вона почувається, перебуваючи в ньому.

### **Мій герб**

Герб дає відчуття впевненості та сили. Запропонуйте дитині вигадати і намалювати власний герб. У верхній частині має бути картинка, у нижній – слова, які можуть бути її девізом. Цей герб можна причепити десь на видному місці в кімнаті.

### **Коло життя**

Нехай дитина намалює коло, а в ньому – те, що її завжди підтримує, навіть у найскладніший час. Те, що допомагає, додає сили, дарує радість. Це можуть бути люди, домашні тварини, ігри, книжки, пісні, мультфільми...

### **Таємний лист**

Запропонуйте дитині написати таємний лист. Наприклад, майбутньому собі або собі в минулому. Або комусь, за ким вона сумує. Не вимагайте, щоб дитина показувала цей лист вам чи адресату, чи взагалі будь-кому.

### **Казкотерапія**

Запропонуйте дитині намалювати або розповісти казку. Головною умовою буде те, що які б події в ній не відбувалися, закінчення має бути обов’язково щасливим.

Допомагайте їй в цьому процесі. Основними елементами такої казки є:

1. Головний герой. Запитайте дитину, хто зображений на її малюнку або хто головний герой її казки. Нехай розкаже, з ким дружить цей герой, яка в нього мета.
2. Шлях героя. Це ті дії, які має виконати герой, щоб розв'язати свою проблему та досягти мети.
3. Перешкоди. Це можуть бути гори, ріки, злі чарівники, страшні звірі, або й реальні вороги, бомби, ракети, танки.
4. Помічники – це персонажі, які допомагають герою досягти своєї мети: чарівні створіння, лицарі, супергерої.
5. Позитивний фінал і висновки. Герой обов'язково має подолати всі перешкоди, перемогти всіх ворогів і досягти своєї мети.

Коли дитина вигадує казку й розповідає її, вона ідентифікує себе з головним героєм та отримує сили та інші якості цього героя. Це допомагає розширити діапазон її психологічного ресурсу – і вона стає сильнішою за свої переживання та травматичний досвід.