

***Лакеева Наталья Павловна***

педагог дополнительного образования

***Малых Елена Ивановна***

педагог-психолог, педагог дополнительного образования

***Ходыкина Светлана Ивановна***

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Дом детского творчества»

г. Алексеевка, Белгородская область

## **РЕСУРСНАЯ МАСТЕРСКАЯ: КАК РУКОДЕЛИЕ ПОМОГАЕТ УЧАЩИМСЯ ДОМА ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

***Аннотация:** авторы раскрывают тему механизмов влияния рукоделия на психоэмоциональное состояние учащихся. Описаны конкретные приёмы, которые помогают воспитанникам снимать стресс, справляться с тревогой и получать ресурс от творческой деятельности. Материал будет полезен педагогам дополнительного образования, психологам и всем, кто работает с детьми в творческих объединениях.*

***Ключевые слова:** ресурсная мастерская, рукоделие, эмоциональное равновесие, эмоциональный интеллект, дополнительное образование, снятие стресса, психологический комфорт, творческая деятельность.*

Современные школьники живут в очень быстром мире. Уроки, секции, кружки, гаджеты, бесконечный поток информации. К концу дня многие дети чувствуют себя «выжатыми как лимон». Они становятся раздражительными, тревожными, у них падает настроение и желание что-то делать.

В нашем «Доме детского творчества» мы нашли способ помочь учащимся восстанавливаться прямо во время занятий. Мы назвали этот подход «Ресурсная мастерская». Это не отдельный кружок, а особый способ проводить занятия рукоделием, где главное не только результат, но и состояние ребёнка.

### *Как рукоделие восстанавливает?*

Давайте разберёмся, что происходит с ребёнком, когда он садится за вязание, лепку или плетение.

*Во-первых, это ритм.* Монотонные движения (нанизывание бусин, вязание петель, плетение косичек) действуют на нервную систему как колыбельная. Они успокаивают, замедляют пульс, снижают уровень гормона стресса – кортизола. Ребёнок как будто входит в «лёгкий транс», где все проблемы отступают.

*Во-вторых, это тактильность.* Руки – это наш второй мозг. На подушечках пальцев огромное количество нервных окончаний. Когда ребёнок трогает тёплую шерсть, мягкую вату, прохладную глину или гладкое дерево, он буквально «заземляется». Он возвращается в своё тело, уходит из головы с её тревожными мыслями в руки, которые здесь и сейчас делают дело.

*В-третьих, это метафора ошибки.* В рукоделии ошибку всегда можно исправить. Распустил петлю – связал заново. Слепил криво – поправил. Для ребёнка это важный опыт: он учится тому, что ошибка – не катастрофа, а часть процесса. Этот навык потом переносится и в жизнь: «Я ошибся в контрольной? Ничего, я разберусь и исправлю».

В нашей «Ресурсной мастерской» мы используем простые приёмы, которые помогают детям успокаиваться и настраиваться на работу.

*Приём «Дыхание в цвет».* Перед началом занятия дети выбирают ниточку того цвета, который им сейчас нужен (жёлтый – энергия, синий – спокойствие, зелёный – уверенность). Мы кладём ниточку на ладошку и дышим на неё, представляя, что цвет наполняет нас. Это занимает всего минуту, но после этого дети становятся заметно спокойнее.

*Приём «Узелок на память».* Если кто-то пришёл расстроенным или злым, мы предлагаем завязать узелок на верёвочке и «завязать» в него свою обиду или злость. А в конце занятия можно этот узелок развязать – отпустить проблему. Детям очень нравится этот ритуал, он помогает не тащить тяжёлые мысли домой.

*Приём «Круг благодарности».* В конце каждого занятия мы садимся в круг и передаём друг другу клубок ниток. Тот, у кого клубок, говорит одно слово о

том, за что он благодарен сегодняшнему занятию. «За тишину», «за то, что получилось», «за помощь подруги». Это учит детей замечать хорошее и заканчивать занятие на позитивной ноте.

Мы убеждены, что любой кружок в «Доме творчества» может стать ресурсным. Для этого не нужно менять программу. Достаточно добавить немного внимания к чувствам детей, несколько простых ритуалов и право на паузу. И тогда творчество станет для ребёнка не нагрузкой, а источником сил.

Мы уверены, если в каждом «Доме творчества» появится такая ресурсная среда, дети станут счастливее. А счастливый ребёнок – это и есть главный результат нашей работы.

### *Список литературы*

1. Арт-терапия – новые горизонты / А.И. Копытин, К. МакКлин, Ш. МакНифф [и др.]; под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2020. – 336 с.