

Влияние рукоделия на здоровье мамы и развитие ребенка.

Многие мамы знают о пользе рукоделия не только с практической точки зрения, но и с психологической. Речь идет о том, как творчество влияет на развитие вашего ребенка. То, что совместные семейные занятия сближают детей и родителей, известно всем. Но рукоделие также позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, его способности и много других качеств.

Наши предки были прекрасно осведомлены в подобных вопросах, потому хорошей хозяйкой и достойной невестой считалась именно та девушка, которая умеет шить, вышивать, вязать, то есть, создавать прекрасные вещи собственными руками. И не только потому что она сможет обустроить быт и заботиться о семье. А еще из-за того, что рукоделие гармонизирует эмоции женщины, «связывая» весь негатив, вплетая мечты и желания в творение рук, которое может стать оберегом дома.

Женщина, не умеющая работать с собственными эмоциями, выливает их на детей и мужа, тем самым разрушая семью. Вот почему каждая мама с ранних лет учила дочь ткать, шить, вышивать, напевая при этом мелодии. А ведь это еще и развитие мелкой моторики рук, активизация точек, которые находятся на кончиках пальцев. У деток при этом развивается интеллект, а у взрослых – укрепляется иммунитет за счет массажа биологически активных точек. Кроме того, активизируется правое полушарие мозга, отвечающее за образное мышление, творчество, интуицию и эмоции.

Само по себе рукоделие – это сосредоточенность внимания на процессе, это возможность быть «здесь и теперь». Именно в таком состоянии психика отдыхает, не растрачивая попусту энергию. Для тех, кто спешит жить или часто находится в стрессе, такие занятия особенно полезны. Вместе с тем, рукоделие – прекрасная возможность упорядочить мысли, сделать «перезагрузку». Ведь увлекаясь процессом, мы входим в легкий транс, тем самым даем нервной системе отдохнуть.

А какое эстетическое наслаждение мы получаем порой, несколько часов посидев за таким занятием! Это очень полезно для гипертоников, которые нередко страдают перфекционизмом, то есть, стремятся выполнить любую работу идеально. А также для тех, кто работает с людьми и склонен к эмоциональному выгоранию. К тому же, занимаясь творчеством в любом его проявлении, мы получаем достаточно быстрый результат, что немаловажно как для самооценки, так и эмоционального состояния. Длительно «висящие» незавершенные дела вызывают дополнительное раздражение, снижают мотивацию к работе и, как следствие, – хроническая усталость, проблемы с сердечно-сосудистой и пищеварительной системой.

Кроме того, рукоделие способствует похудению, так как оно может увлечь вас надолго, при этом оно приносит больше положительных эмоций, чем всевозможные сладости. Зачастую лишние килограммы у человека появляются, когда он пытается переключиться с другого занятия. В этом

случае рукоделие может стать отличной заменой перееданию, сохраняя здоровье и прекрасную фигуру.

Психологические возможности рукоделия:

- ✚ Повышение самооценки. В процессе рукоделия женщина выступает как дизайнер, творец, а создание чего – то нового красивого своими руками повышает самооценку – «Я могу, я сделала, это красиво!»
- ✚ Уравновешенность и спокойствие. Современные научные исследования подтвердили догадки и наблюдения людей о положительном влиянии ручного труда на эмоциональное состояние, а развитие мелкой моторики еще способствует развитию определенных отделов мозга.
- ✚ Ощущение собственной уникальности. И еще раз вернемся к самооценке и затронем ее с другой стороны. Женщина создает шедевр в единственном экземпляре, и что бы это ни было, такого больше нет, он один и только у нее. «Я сделала это и это произведение мое, оно эксклюзивно и дышит индивидуальностью, оно в единственном экземпляре и только у меня». И что же она чувствует, как себя ощущает?
- ✚ Положительные эмоции – радость, восторг, удовольствие. При создании нового активизируются творческие способности, креативность, а это в свою очередь несет поток положительных эмоций разной амплитуды.
- ✚ Женственность. Рукодельничая, каждая женщина осознает, что она «женщина», уходят качества присущие мужчине – активность, напористость, стремление к цели, а на их место приходит нежность, спокойствие и это пробуждает женственность!
- ✚ Активизация личностных ресурсов.

Рукоделие вызывает у нас положительные эмоции, увлекает, дает ощущение своей значимости и полезности своего труда. Тем самым оно нормализует давление, снимает накопившуюся усталость и даже может излечить от головных болей.

Так, **вышивка** помогает избавиться от пищевых расстройств, заболеваний рук и ног, способствует снятию усталости. И самое главное – вышивка станет настоящим спасением для тех, кто страдает головными болями и часто испытывает нервное перенапряжение. Еще один интересный факт – с помощью вышивки женщины издревле притягивали выполнение желаний. Поэтому если вы хотите удачно выйти замуж, получить ценный подарок, развить бизнес или улучшить атмосферу в доме, вышивайте соответствующие картинки и символы. Ведь с помощью вышивки мы

настраиваемся на тот образ, который изображаем, тем самым притягивая его реализацию в реальной жизни.

Шитьем лечатся болезни сердца (вегетососудистая дистония, гипертония и т.п.), а также нормализуется внутричерепное давление. Соответственно, гораздо легче переживается любой стресс, улучшается сон и общее самочувствие, человек может дольше сохранить активность на протяжении дня.

Вязание поможет при сердечно-сосудистых заболеваниях, расстройствах желудочно-кишечного тракта, зубной и головной болях, при некоторых воспалениях. Облегчает протекание неврологических заболеваний и травм. Помогает бороться с депрессией.

А вот **макраме** показано для тех, кого беспокоят болезни сердца и почек, боли в костях, головные боли, боли в желудке. Также макраме снимает раздражение, волнение и тревогу, сонливость, и даже помогает при гормональных нарушениях.

Существуют и другие подобные техники, пришедшие к нам из Востока, например, плетение мандал и изготовление «ловца снов». Они тоже благотворно действуют на нервную систему и системы органов.

Если вас привлекает **бисероплетение**, то вам не страшны бессонница, рассеянное внимание. Уменьшится уровень тревоги и усилится интерес к жизни. Вы не будете страдать хроническими заболеваниями дыхательных путей, головными и зубными болями. Хотите без простуд перенести зиму – заготавливайте бисер!

Декоративная роспись и декупаж полезны при близорукости, гастрите, аллергических реакциях и кожных заболеваниях, гипотонии. Помогают при наличии различных фобий.

Вязание, шитье, вышивка – это еще и работа с цветом, а каждый цвет, как мы знаем, несет свою смысловую и энергетическую нагрузку на организм. Поэтому для тех, кому не хватает в жизни активности, у кого слабая нервная система, полезно использовать в рукоделии яркие, насыщенные цвета. А тем, кто страдает сердечными заболеваниями, импульсивным людям и тем, у кого повышенная тревожность, - рекомендуются, наоборот, приглушенные, нежные цвета.

Наш организм очень грамотный, он сам находит для себя лекарства. Если у вас неожиданно появился интерес к рукоделию – следуйте своим порывам.

Исцеление творчеством давно доказано наукой, поэтому нам с вами остается только порадоваться тому, какие чудесные способы создало человечество себе во благо.

А какую же пользу принесут ребенку занятия рисованием, шитьем, вязанием?

Обучение:

Хорошие качества у ребенка необходимо развивать с детства – они помогут ему во взрослой жизни. Так, именно благодаря творческим занятиям вы

сможете выработать у своего малыша привычку доводить все до конца. В будущем ваши сын или дочь смогут правильно расставлять жизненные приоритеты, стремиться достигать лучшего результата и быть уверенными в своих силах.

Изготовление разных поделок действует на ребенка успокаивающе – он забывает о каких-то своих проблемах, улучшается настроение. Рукоделие можно назвать хорошим антидепрессантом и отдыхом. И, конечно, желание сделать приятное для своих близких – разве это не будет радовать родителей? Какая мама не захочет получить в подарок бусы, серьги и другую бижутерию, сделанную с любовью руками своего обожаемого чада! Все это говорит о том, что рукоделие влияет на детское развитие только положительно. Чем раньше вы начнете заниматься аппликациями и рисованием с ребенком, тем больше радости получите.

Чем заняться:

Достать сегодня все необходимое для рукоделия не проблема. В нашем городе есть специализированные магазины, где продают любые товары для рисования, вязания, лепки и других интересных занятий. Да и в каждом доме имеются подручные средства, которые пойдут в ход. В последнее время все больше ценятся изделия «hand made». Связанные вручную шапочки, шарфики, кофточки снова возвращаются в моду. Почему бы не освоить вместе со своим ребенком технику вязания по принципу «от простого к сложному»? Схемы, советы и фотографии можно найти в специальных журналах или на веб-ресурсах. Можно попробовать связать детские игрушки, украшенные бусинками, одежду для кукол и многое другое. Здесь уже нужно смотреть по возрасту, уровню восприятия и способностям ребенка – что ему больше нравится и что лучше получается.

Знание технологий вязания и вышивания, ваше большое желание научить полезным вещам, фантазия помогут заинтересовать малыша новыми интересными занятиями.

Во многих детских садах и семьях стало традицией к праздникам и торжествам дарить сувениры - подарки, сделанные своими руками. Дети вместе со взрослыми придумывают много интересных и оригинальных поделок.

Начните знакомство с самых простых поделок. Предложите ребенку повторить ваши действия.

Перед началом работы, напомните о правилах безопасности с колющими и режущими предметами!

Получайте удовольствие от общения с ребенком, не требуйте от него слишком много! Применяйте свои артистические способности, исполняйте роль ученика, и тогда, ваш маленький "учитель" с радостью придет к вам на помощь!

Помните, что занятие не должно длиться более 30 минут. При появлении усталости сделайте физразминку или пальчиковую гимнастику.

Любое изделие, выполненное ребенком, - это его труд, в который он вкладывает много стараний, усилий, терпения, времени и, главное, желание сделать хорошо и красиво, чтобы подарок понравился. Сколько радости доставит ребенку сознание того, что его подарок не спрятан в шкаф, а украшает комнату, коридор, кухню, его уголок или стоит у мамы на столе!

Оцените работу ребенка по достоинству и не забудьте его похвалить!

Постепенно к нему придет опыт, сформируются навыки, и он с легкостью выполнит большую работу самостоятельно, без помощи взрослого, но всегда будет помнить, и ценить те первые шаги, которые взрослый и ребенок сделали вместе.