

Творчество в борьбе с подростковой депрессией.

С болью мы смотрим на то, что происходит вокруг нас, в мире царит хаос: войны, катастрофы, теракты... На фоне негативных явлений современного мира: наркомании, преступности, общество столкнулось с проблемой подростковой депрессии. А мы - родители и педагоги, хотели бы видеть своих детей здоровыми, счастливыми, эмоционально благополучными, преуспевающими в делах, учебе, разносторонне развитыми. Ради этих целей необходимо искать и использовать все возможные способы нравственного, эстетического и трудового воспитания, проявляя терпимость, мудрость, деликатность, чтобы подростки не «сидели» в Интернете, меняя реальное, «живое» общение на социальные сети.

Да, стремительный темп нашей жизни требует от нас многого, постоянно меняется круговорот наших дел и забот. Но ради решения жизненно важных проблем мы просто не имеем права отгораживаться оправданиями нехватки времени от наших детей! Необходимо иногда остановиться, найти время для общения, совместного отдыха, общих любимых занятий! Или хотя бы просто суметь заинтересовать подростка каким-то интересным видом деятельности, чтобы у него появилось желание научиться чему-то новому с пользой для себя. Есть огромное множество способов проведения досуга. Чтобы приятное времяпровождение способствовало общему восстановлению душевных и физических сил. Полноценный отдых станет профилактикой переутомления, средством восстановления душевного равновесия для преодоления сложных жизненных ситуаций. Но нужно учитывать важное условие такого необходимого отдыха – смену деятельности. После дела – не ничегонеделание у телевизора, не игры у компьютера, а другое занятие, пусть не трудоёмкое, но всё-таки требующее определённых усилий.

Одно из решений проблемы- определённая созидательная деятельность. Способность к творчеству – отличительная черта человека, благодаря которой он может жить в единстве с миром, с природой, с любовью создавая что-либо, не нанося никому вреда, ничего не разрушая.

Всем известно, что творческий процесс приносит радость. При этом совершенно не важно, каким именно видом творчества вы решили заняться. Это может быть рисование, лепка, написание музыки, пошив платья, сборка моделей и не только. Занимаясь одним из созидательных видов деятельности, человек на время забывает о своих проблемах, повседневных заботах, полностью уходит в творчество. Вышивание, оригами, выжигание – это отличные способы самовыражения своих мыслей и чувств, возможность донести их до окружающих. Можно забыть про любые рамки,ограничения, стандарты и выплеснуть всё, что накопилось на душе – станет намного легче,

спокойнее. Вовсе не обязательно в этом деле добиваться высоких результатов, главное – сам творческий процесс, то удовольствие, которое он приносит. И не надо думать, что для занятий требуется очень много времени, сил, умений, приспособлений, каких-то особых условий, для начала можно просто взять в руки самые обычные цветные карандаши, или нитки с иглой, или бисер, или что-то другое, и начать рисовать, шить, лепить, чувствуя себя творцом, созидателем! И куда-то уйдут все негативные эмоции, растворятся в творческом процессе! Например, учёные давно доказали благотворное влияние на психику в целом и на эмоциональную сферу в частности занятие ручным вязанием, которое является одной из распространённых форм психотерапии используется при некоторых невротических расстройствах. Существует даже медицинский термин «спицетерапия». Монотонное действие одних и тех же движений во время вязания формирует особое состояние ослабленной психической деятельности, совпадающее с признаками перехода организма от бодрствования ко сну: снижение тонуса нервной системы и мышц, определённые колебания биоэлектрического потенциала мозга, понижение артериального давления.

Вместе с тем, можно не ограничиваться выбором «спокойных» видов творчества, освоением несложных технических приёмов, повторением образцов. Понятие «творчество» подразумевает создание нового, того, чего ранее не было. Приобретая опыт, совершенствуя свои умения в выбранном виде творчества, каждый имеет возможность проверить, оценить свои возможности, поправить свои результаты. Не секрет, что многие молодые люди пасуют перед трудностями технологических процессов, не хотят приложить определённых усилий для приобретения дополнительных знаний, умений и трудовых навыков. Но ценность человека как разумного существа в стремлении к самосовершенствованию, в постоянном движении к лучшему, интересному. Труд и творчество – естественные условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования, необходимость соблюдения этих составляющих важны для сохранения психического и социально-нравственного здоровья человека.

Роль творчества в поднятии настроения действительно очень велика. С его помощью мы начинаем чувствовать красоту окружающего мира. Находясь в депрессии, мы ничего этого не замечаем. Мир кажется нам скучным, серым и безрадостным. Создавая стихи, кулинарные шедевры, забавные игрушки, мы расцвечиваем нашу жизнь яркими, радостными красками для себя и своих близких. Украшение своего жилища, оформление класса, создание подарков для других людей даёт возможность автору - творцу почувствовать свою значимость и практическую необходимость своей созидательной деятельности. Ещё один плюс - то, что мы создаём, служит для нас напоминанием о пережитом жизненном моменте и примером того, как мы с этим справились. Наконец, занятия творчеством помогают молодым людям определить направление, в котором они будут в дальнейшем развиваться, делая свой профессиональный выбор. Способность творчески мыслить

формирует инициативность, способность находить нестандартные решения, что просто необходимо современному профессионалу любого рода деятельности.

В нашем городе традиционно проводятся фестивали, выставки, слёты, конкурсы и просто встречи за круглым столом людей, объединённых разными видами творческой деятельности. Пятигорчане с удовольствием танцуют, поют, строят роботов, пишут стихи, рукодельничают, занимаются дизайном, запускают летающие модели... - их достижения удивляют и радуют! Чрезвычайно важен позитивный эмоциональный настрой такой коллективной творческой деятельности. Подобные мероприятия помогают сохранять связь поколений, наладить взаимопонимание между детьми и родителями, положительные отношения между самими подростками. Формируются умения слышать друг друга, вести диалог, высказывать свою точку зрения, свою творческую и жизненную позицию. Развивается умение понимать причины своих и чужих успехов и неудач, искать адекватные способы решения проблем. Путём дружеского общения творчески настроенных детей, молодёжи, людей старшего возраста, представителей разных национальностей и вероисповеданий происходит обмен культур, что учит жить без насилия и в атмосфере взаимопонимания. Язык творчества – язык мира!

Как мы видим, творчество представляет собой один из наиболее эффективных и в то же время приятных способов победить депрессию и плохое настроение. И что самое главное – арт-терапия доступна каждому. Весёлого вам семейного творчества и хорошего настроения!