

Арт-терапия в действии: применяем дудлинг и зентангл. Консультация для воспитателей с элементами мастер-класса.

Надо записаться в тысячу кружков, надо хорошо учиться, надо помогать старшим, надо иметь много друзей. Всё это хорошо и правильно, но детская психика часто не выдерживает груза ответственности. Возникают стрессы, детские неврозы и беспокойства. Поэтому так широко распространяется и используется арт-терапия.

Термин арт-терапия образован от английских слов art – «искусство, мастерство» и therapy – «лечение, терапия» и дословно понимается как «терапия искусством».

Как метод психологической помощи арт-терапия существует недавно (впервые это понятие использовал художник Адриан Хилл в конце 30-х годов). Развитие арт-терапии как полноценного направления в психологии началось намного позже – с 50-х годов XX века, когда арт-терапевтические методы использовались для помощи детям, вывезенным из концентрационных лагерей нацистов в период Второй мировой войны. Изначально арт-терапия опиралась на психологию Зигмунда Фрейда и Карла-Густава Юнга, согласно которой результат творческой деятельности человека отражает его бессознательное и те процессы, которые в нем протекают. В 1960 году в США начала свою работу Американская ассоциация арт-терапии.

Основным достоинством арт-терапии является то, что этот метод доступен для каждого – не требует специальной подготовки, навыков и талантов. Главная цель арт-терапии – высвобождение эмоций, страхов, внутренних конфликтов. Очень важно выразить свой внутренний мир через творчество и постараться достичь душевной гармонии. Для арт-терапии очень важна спонтанность, позволяющая человеку понять свои чувства, научиться доверять, быть открытым и действовать с полной свободой. Для это широко используется новые стили рисования.

Существуют разнообразные способы повысить свою креативность. Однако таких, которые бы заодно тренировали память, помогали сосредоточиться, являлись самой настоящей медитацией и при этом занимали всего 5-10 минут за сеанс не так уж и много. Дудлинг и зентангл – это техники, которые объединяют в себе рисование и медитацию. Они элементарны в освоении, не требуют много времени или особых инструментов и прекрасно подойдут и детям, и взрослым.

Дудлинг и Зентангл – это техники интуитивного рисования, основанные на рисовании несложных повторяющихся элементов. Освоить такую технику проще простого, а рисовать можно как “из головы”, так и освоив наиболее распространенные шаблоны, коих сейчас есть множество.



Недавние исследования в области нейробиологии, психологии и дизайна показали, что дудлинг помогает людям оставаться сфокусированными, быстрее схватывать и запоминать новую информацию. А белый лист может также служить своеобразной спортивной площадкой для ума, позволяя тренировать креативность, генерировать новые и модифицировать старые идеи.

Мне дудлинг нравится за то, что он помогает отвлечься, сделать перерыв в работе, сосредоточиться и спокойно подумать. Это прекрасный способ расслабить мозг. Мне также нравится и то, что в этой технике можно порисовать быстро между другими делами. Необязательно сразу заканчивать картину, вернуться к рисунку можно и позже.



Преимущества дудлинга и зентангла

1. **Простота.** Вам не нужно уметь красиво рисовать – нужно просто выбрать любой элемент и начать заполнять им пространство листа. Это может быть волнистая линия или круги произвольного размера. Нарисовать их достаточно просто даже ребенку. Также можно использовать готовые уроки или шаблоны, чтобы расширить свой арсенал элементов.
2. **Доступность.** Для этих техник требуется самый минимум материалов – достаточно черной или цветной ручки и листа бумаги.
3. **Гибкость.** Рисование занимает ровно столько времени, сколько вы можете себе позволить. Вы не только не ограничены во времени, но также нет и нижней границы. Вы можете порисовать всего несколько минут и даже за это короткое время насладиться творческим процессом.
4. **Расслабляет и отвлекает.** Такая тонкая творческая работа помогает отвлечься от назойливых мыслей и успокоить свой ум. Кроме того, рисование – это еще и прекрасный способ выразить свои эмоции на бумаге и обрести душевное равновесие.
5. **Повышает концентрацию внимания.** Рисование мелких однотипных элементов помогает сконцентрироваться на деталях и удержать внимание на важных мыслях.
6. **Эффективно при поиске различных решений.** Процесс рисования стимулирует отделы мозга, отвечающие за анализ информации. Кроме того, в этот момент мозг пытается найти нестандартные варианты решения.

В чем различие между дудлингом и Зентанглом?

Дудлинг – это рисование разнообразных фигур и элементов, не наполненное определенным смыслом. У рисунка может быть определенная тематика (такой рисунок будет называться зенартом), но это совершенно необязательно. Более того, очень часто

окончательная картинка формируется только во время рисования и о том, какой будет следующая линия или завитушка знает только ваша рука.

Дудлинг можно заниматься параллельно с другими делами, например, во время телефонного разговора, лекции или вебинара. Еще одной его особенностью является то, что рисунок не имеет четких границ, он может быть всего несколько сантиметров и быть какой угодно правильной или неправильной формы, а может занимать огромный лист и продолжать его можно до бесконечности.

Вы, наверняка, уже встречались с раскрасками антистресс? Они очень популярны сейчас. Раскрашивание небольших фрагментов этих рисунков обладает медитативными свойствами. А вот сами рисунки выполнены в технике дудлинг.

Зентангл – это процесс осознанного рисования. Кроме того, это запатентованная методика американцев Марии Томас и Рика Робертса. Как правило, за основу рисунка в технике зентангла берется квадрат 9х9 см, который в процессе рисования заполняется повторяющимися рисунками и элементами. Существует множество готовых шаблонов для рисования в этом стиле.

Исследования на тему дудлинга

Американский журнал прикладной когнитивной психологии (*Applied Cognitive Psychology*) опубликовал результаты исследования, где говорится, что дудлинг помогает человеку лучше сфокусироваться на задаче и не затрачивать слишком много мыслительной деятельности на обработку информации.

В ходе эксперимента оказалось, что те участники, которые слушали информацию и одновременно рисовали на листах бумаги произвольные рисунки, запомнили и смогли воспроизвести на 29% больше информации, чем те участники, которые просто слушали запись. Эти результаты объясняют тем, что дудлинг помогает сконцентрироваться на состоянии “здесь и сейчас” и меньше “грезить наяву”.

Дудлинг (от английского doodle – «бессознательный рисунок») – это рисование с помощью простых элементов (кружочков, закорючек, ромбиков, точек, палочек и пр.).

Любые бессознательные закорючки, начерканные на полях тетради во время лекции или урока, будут дудлами.

Однако из этих простых элементов могут складываться сложнейшие композиции, поражающие воображение. Это рисунок, позволяющий «отключить мозг», открывающий дорогу чистому творчеству, не скованному правилами. В стиле дудлинга можно нарисовать пейзаж, портрет, забавных персонажей и много чего еще.

Художница Джоанна Басфорд рисует целые книги-раскраски («Зачарованный лес», «Таинственный сад») в стиле дудлинг. Их с удовольствием разрисовывают и взрослые, и дети. Дудлингу посвящено сообщество в сети.



Еще один вид спонтанного творчества – это зентангл (от zen – «уравновешенность, спокойствие» и rectangle – прямоугольник).

В нем используются квадраты 9х9 см. Либо целый рисунок помещается в квадрат, либо квадрат произвольным образом делится на сегменты, которые, в свою очередь, заполняются различными абстрактными элементами (точечками, кружочками, ромбиками, орнаментами – на что хватит фантазии).

Это направление возникло совсем недавно, в 2006 году, на стыке спонтанной графики и медитации и было придумано американскими художниками Марией Томас и Риком Робертсом. Бекка Крахула, автор книги «Зентангл», пишет: «При создании зентангла улучшается память, стимулируются творческие способности, поднимается настроение; зентангл успокаивает в стрессовых ситуациях и может быть использован как инструмент управления гневом. Кроме того, оттачивая штрихи, совершенствуя свои узоры и рисунки, вы корректируете зрительно-моторную координацию, которая необходима для рисования, так что зентангл помогает обрести уверенность в себе».

Зентангл рисуется по четким правилам:

- на квадратах бумаги со стороной 9х9 см рисуется абстрактный узор, не имеющий верха или низа, то есть не ориентированный в пространстве;
- черные узоры на белом фоне;
- в зентанглах могут изображаться линии, геометрия, спирали, любые узоры, не содержащие узнаваемых образов (цветочки, листики, бабочки, силуэты птиц, мордочки и т.п.).
- зентангл задуман быть небольшим и относительно быстрым, так что его можно создать в любое время, когда приходит вдохновение, однако все линии в зентангле должны быть сделаны аккуратно.

Классический зентангл выполняется так:

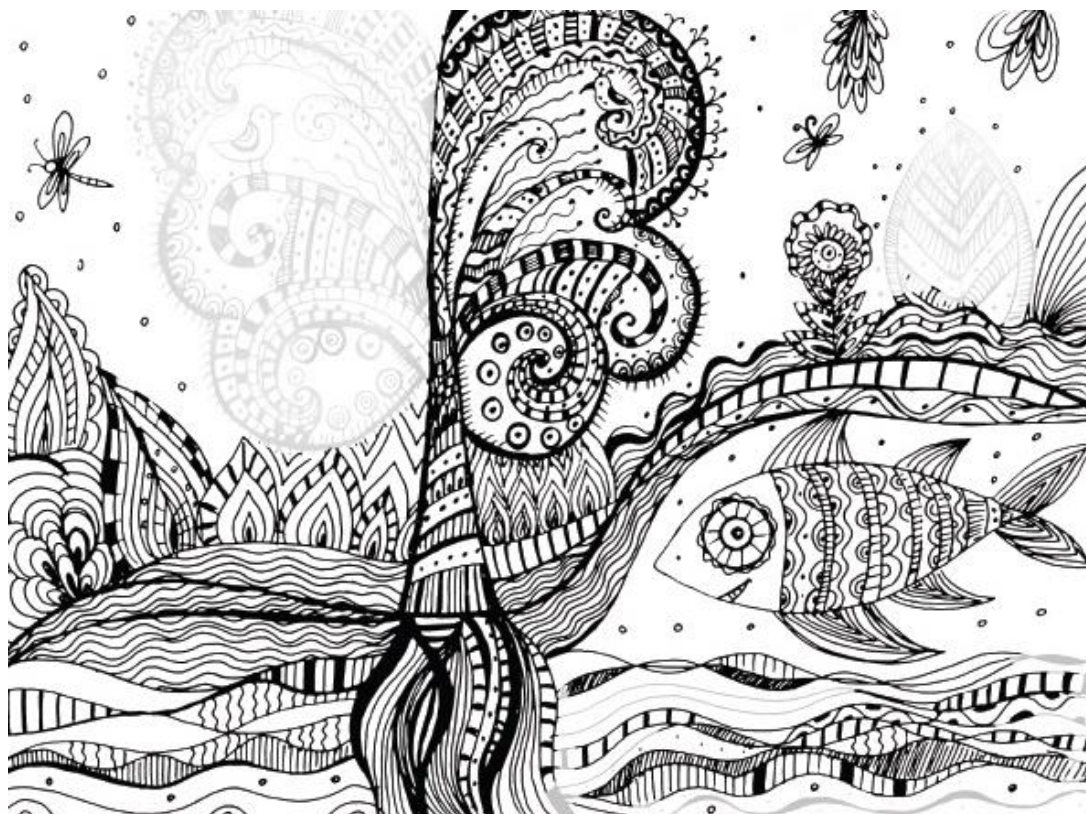
1. Нанесите на квадрате бумаги 4 точки в каждом углу.
2. Соедините эти точки, определив границы рисунка.
3. Карандашом нарисуйте направляющие линии – струны (strings), чтобы разделить область рисунка на секции.
4. При помощи линера (или гелиевой ручки) заполните каждую секцию, отделенную струной, орнаментами. Некоторые участки могут оставаться открытыми.

Самый простой вариант – воспользоваться раскраской или контуром животного, цветка, птички (чего угодно), нарисованного по трафарету, и предложить ребёнку заполнить его простыми элементами, а потом их раскрасить. Можно усложнить задачу – разбить рисунок на части и заполнить получившиеся сегменты разными узорами. Еще вариант – предложить ребёнку по-разному заполнить одинаковые изображения животных, предметов и др.

Итак, в чём состоят различия техник дудлинг и зентангл? Узоры в обеих используются самые простые, но в первом случае рисование происходит на подсознательном уровне, а во втором – на сознательном и подчиняется правилам. Настоящий зентангл можно

рассматривать с любого угла и с любой стороны. А если присутствует другой цвет, кроме чёрного и белого, или угадываются очертания какого-то конкретного объекта, животного или человека – тогда это одна из смешанных разновидностей – зендудлинг. Он идеально подходит для занятий с детьми.



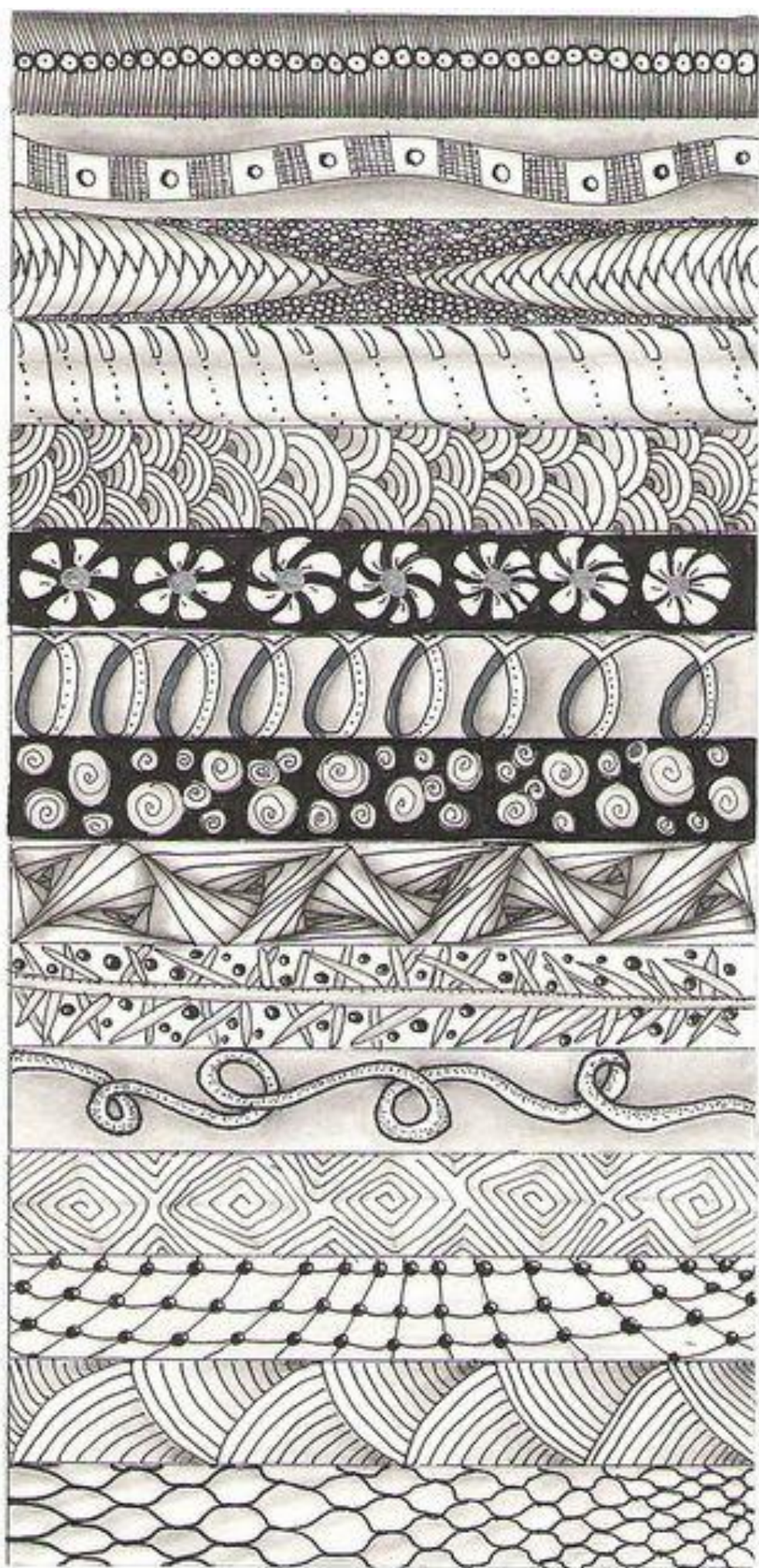


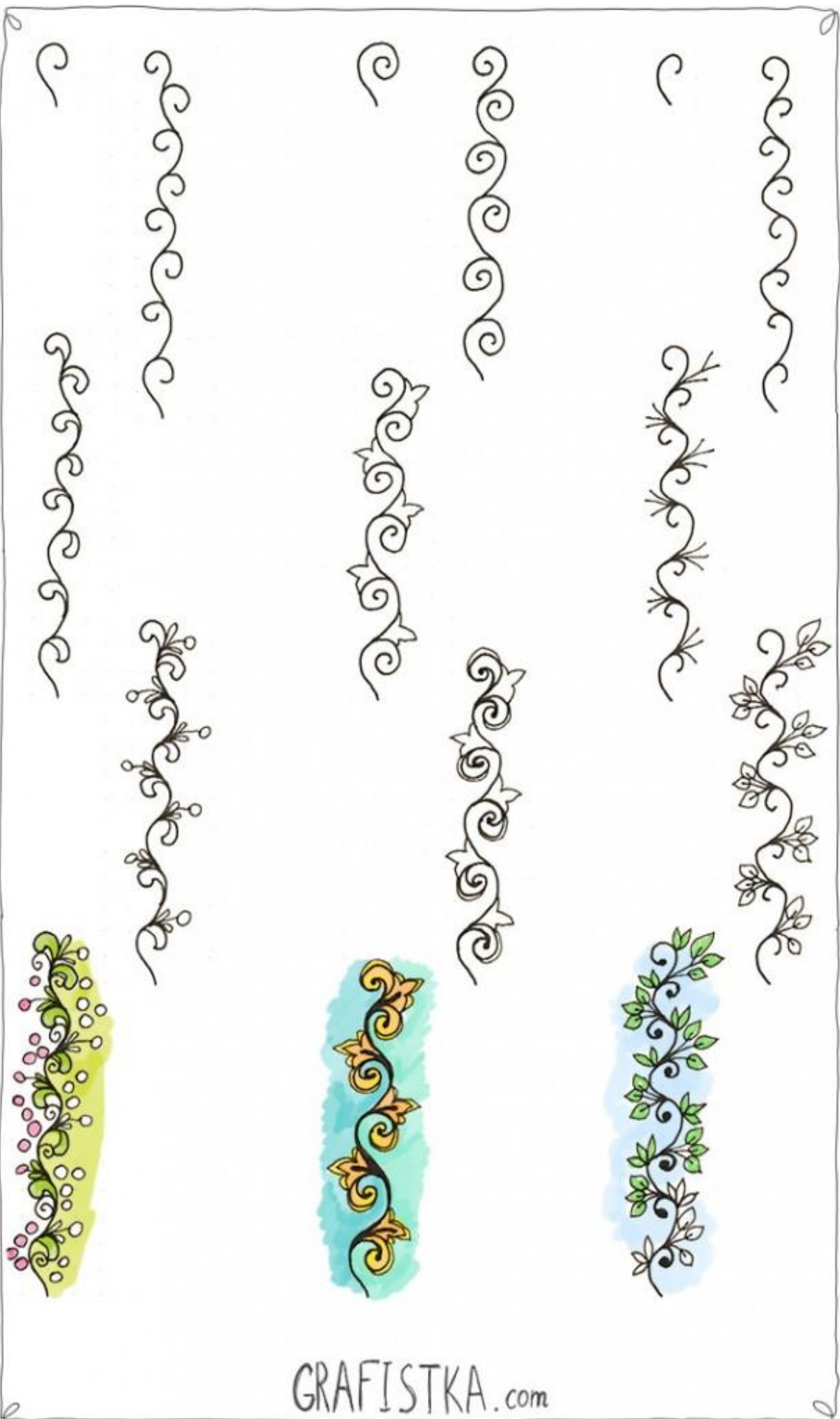


Дудлинг для начинающих: примеры и шаблоны

Дидлинг, зентангл и их разновидности – зенарт и зендала (зен+мандала) отлично подходят для развития художественных способностей у взрослых и детей. Эти техники помогают:

- Создавать новые образы и картины;
- Научиться фокусировать внимание;
- Разделять композиции на этапы и небольшие шаги;
- Расслабиться в процессе творчества.

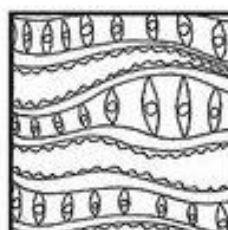
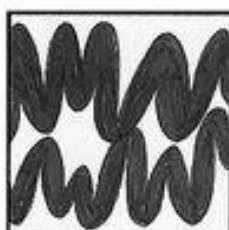
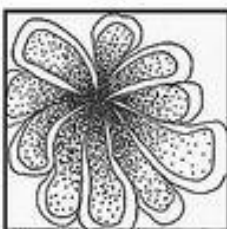
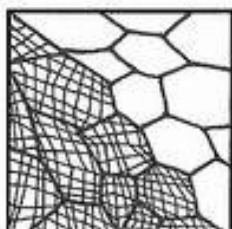
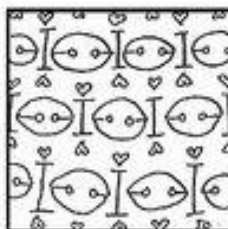
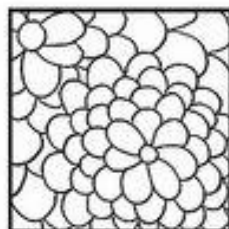
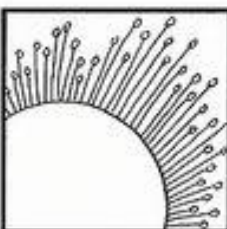
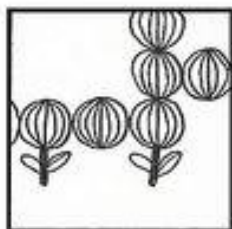
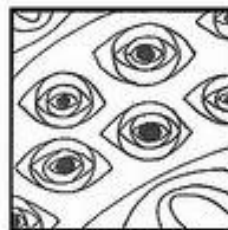
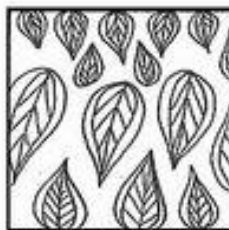
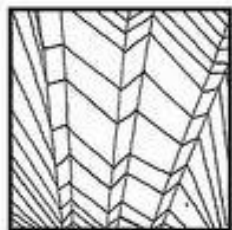


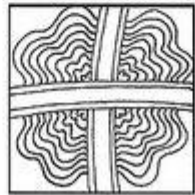
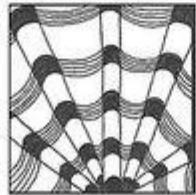
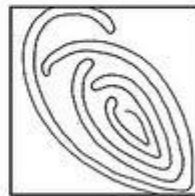
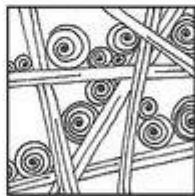
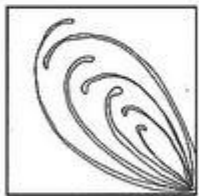
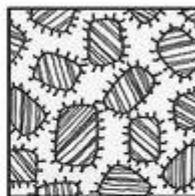
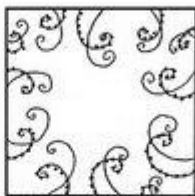
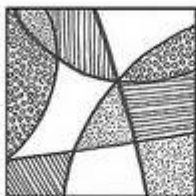
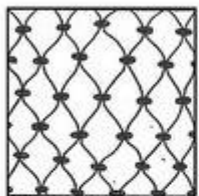
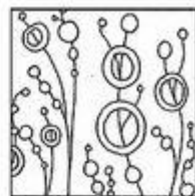




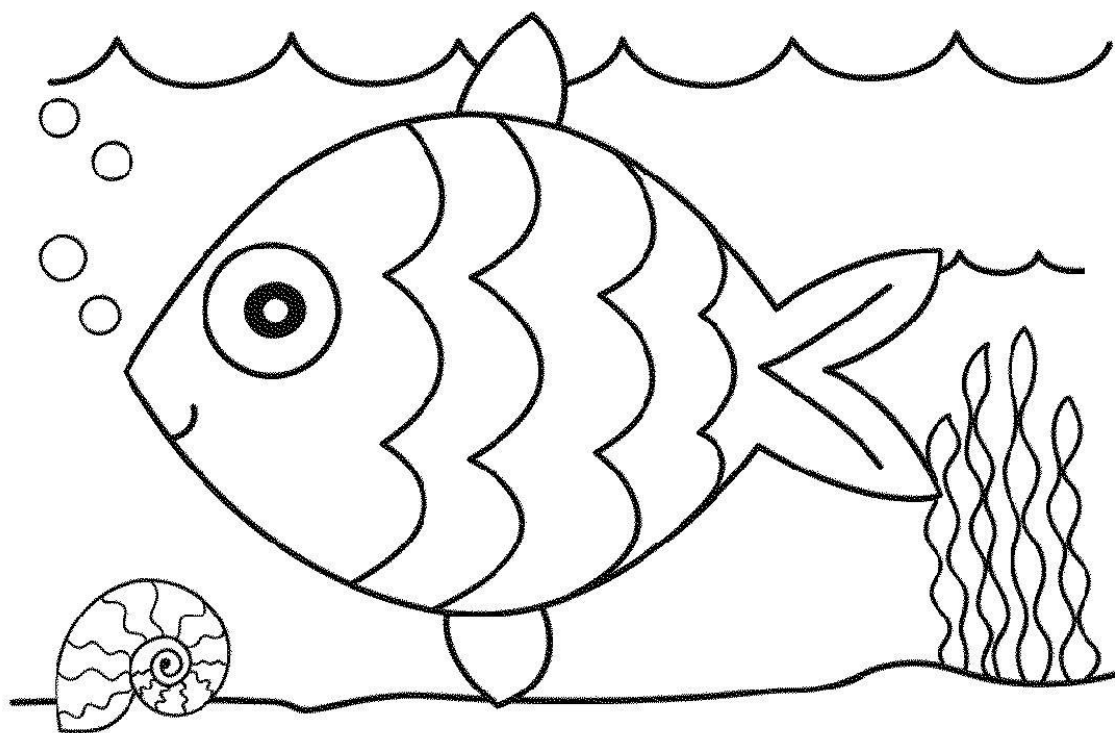
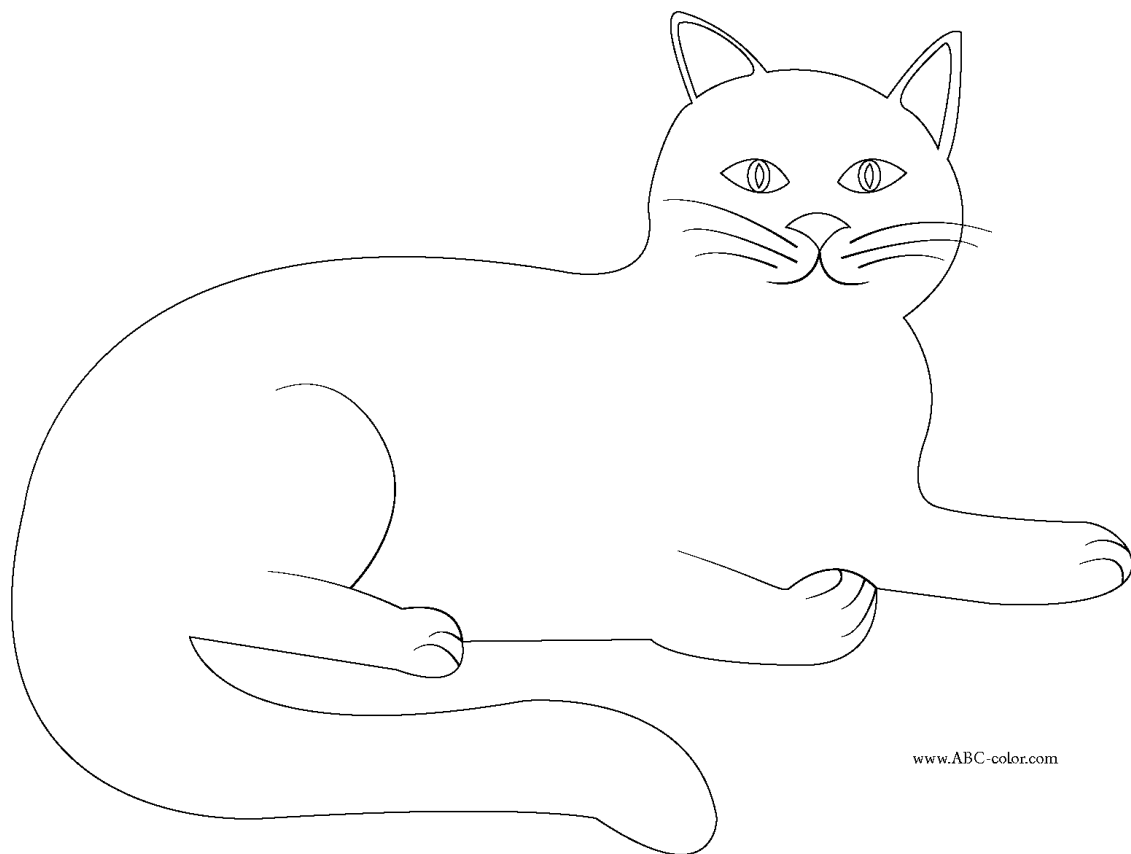


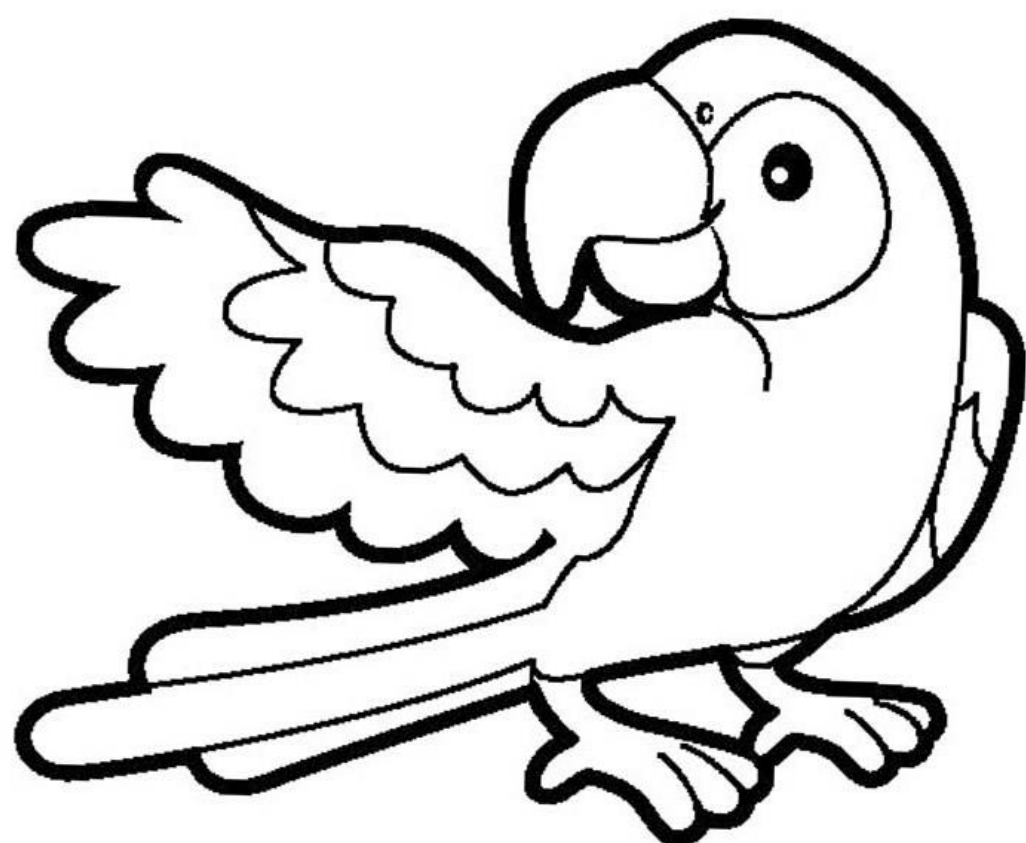
Как рисовать в стиле зентангл: идеи

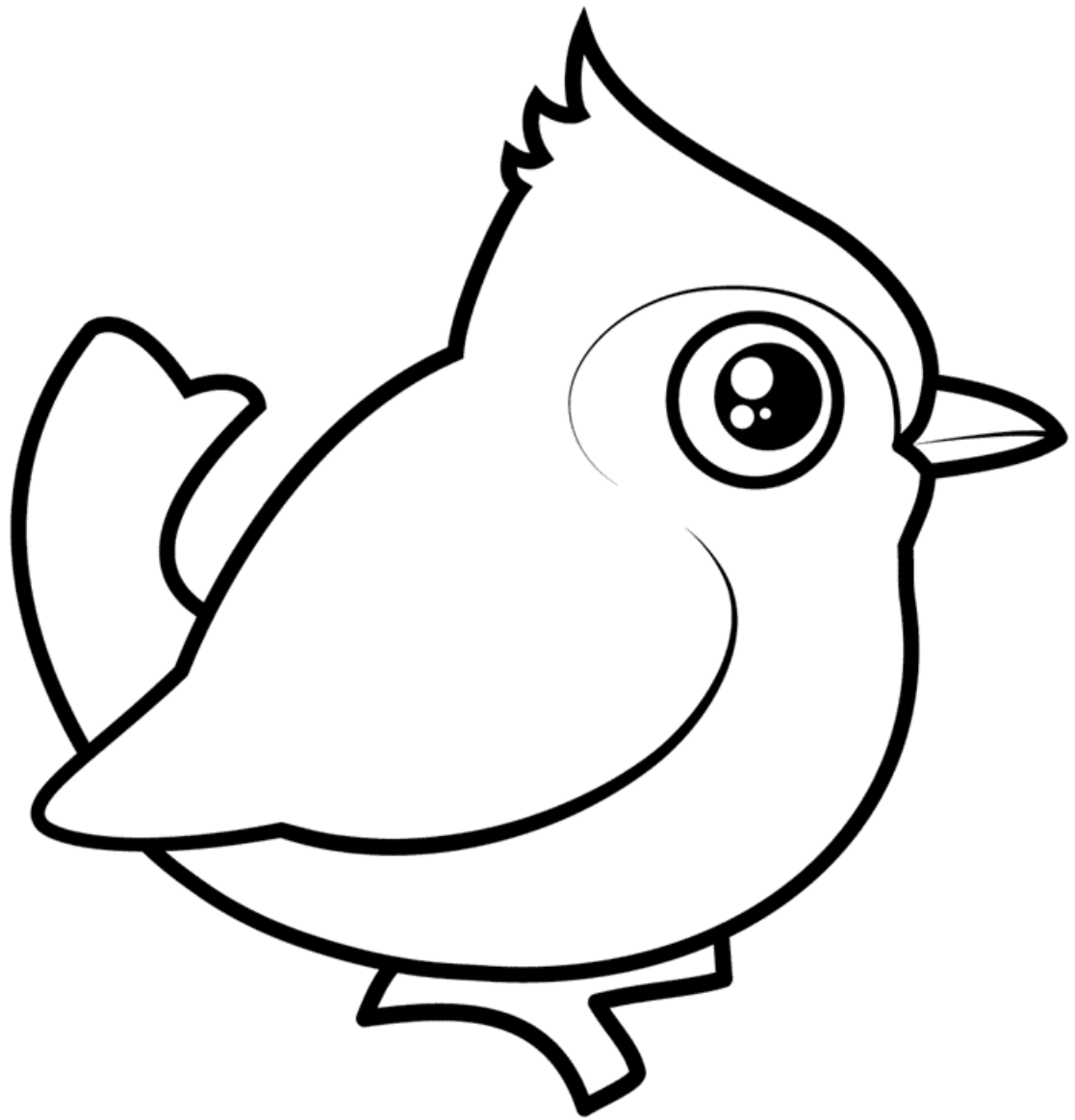


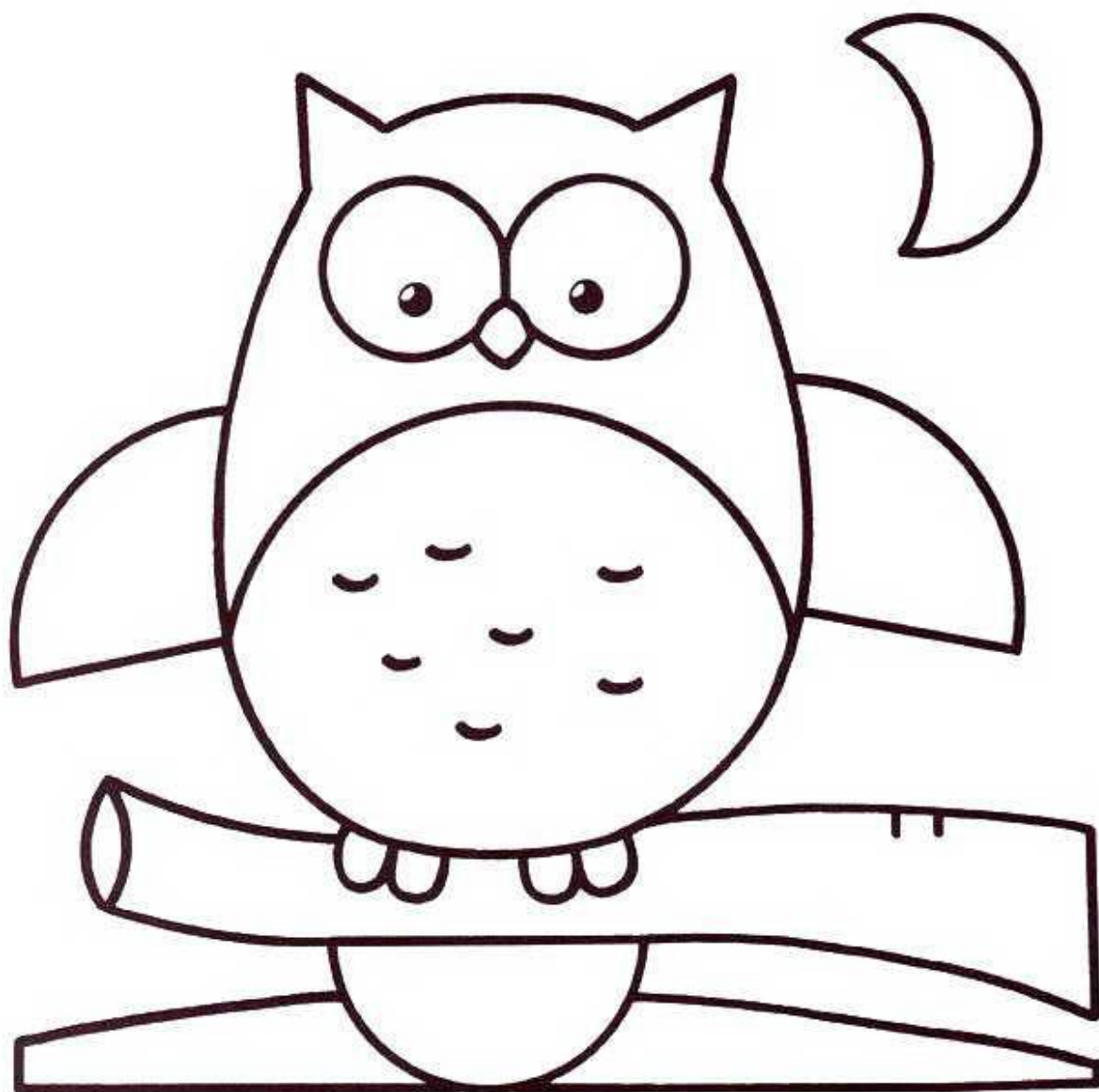


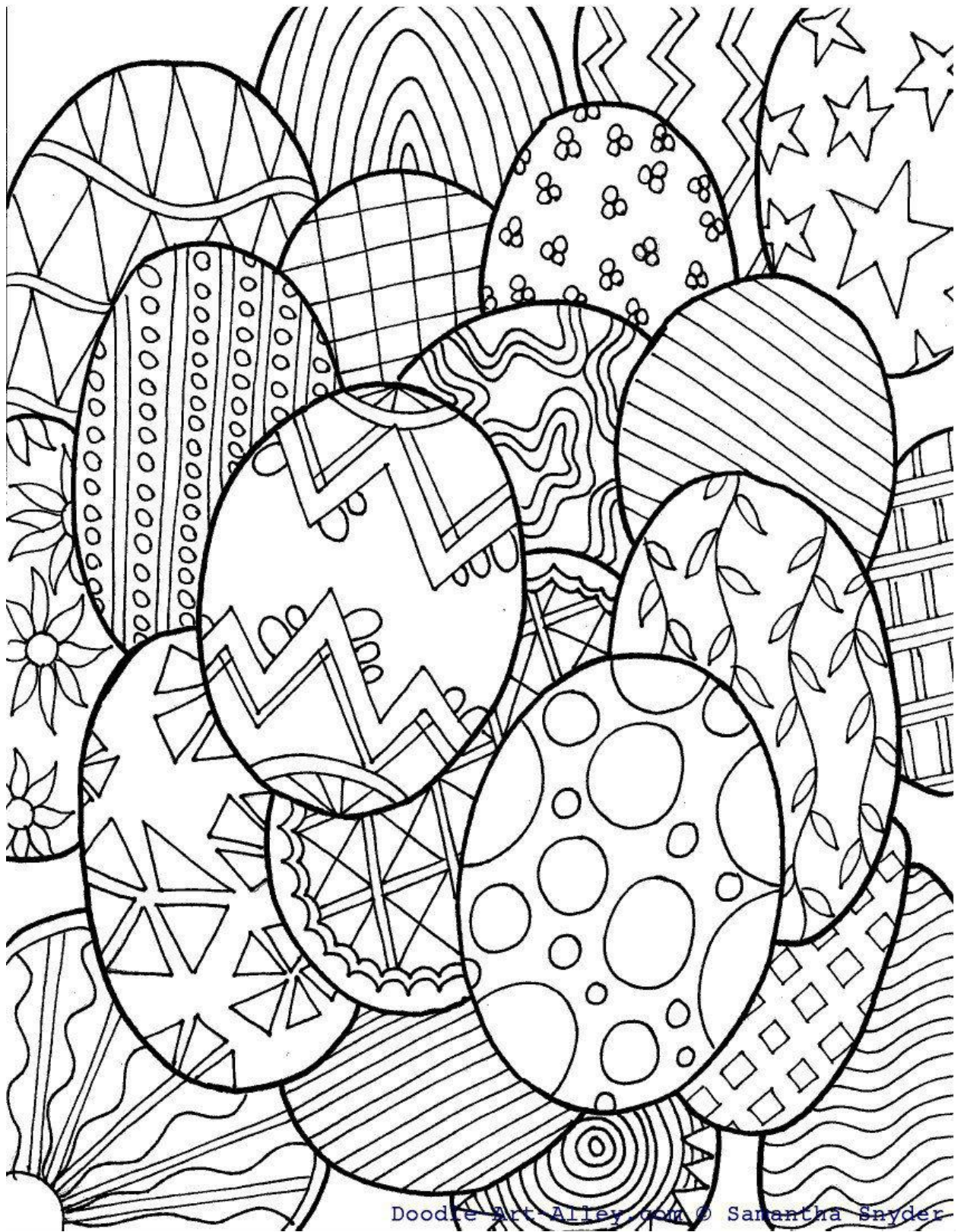
Образцы для детей











Doodle Art Alley.com © Samantha Snyder













