

Танцующие краски. Эбру в работе практического психолога

Применение эбру-терапии в системе образования.

Методы арт – терапии, широко признаны и активно используются педагогами и психологами в сфере образования для коррекции психологического состояния человека. Упражнений и техник арт - терапии существует огромное множество, но все их объединяет возможность посмотреть на свое творчество как в зеркало. Все арт - терапевтические методы базируются на утверждении, что всякий раз, когда человек не задумываясь о художественной ценности своих произведений рисует, лепит, пишет стихотворение, сочиняет сказку, танцует, в созданных образах отражается его внутреннее «Я».

В настоящее время использование разнообразных арт-терапевтических технологий приобретает все большее значение. Это связано, прежде всего, с тем, что данные технологии предоставляют огромные возможности для самовыражения и самореализации ребенка в продуктах творчества. Эти работы помогают определить и выразить аффективное отношение ребенка к миру, облегчают процесс коммуникации и установления его адекватных отношений с окружающими людьми. Для лучшего коррекционного эффекта изобразительные техники должны быть нетрадиционными. Раз опыт необычен, то снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты.

Арт-терапия эбру - это одновременно и творчество, и лечение. Каждый день наша психика взаимодействует с окружающей средой, и решение ежедневных проблем все дальше уводит нас от творческого восприятия мира. Наши внутренние ощущения, целостное восприятие мира, эмоции и память утрачивают яркие краски и перестают обогащаться, жизнь ставит нам задачи все более жесткие и предсказуемые.

История появления Эбру.

Хотя Эбру считается турецким искусством рисования на воде, возникновение самой технологии восходит к странам Востока. Еще примерно в 12 веке в Японии существовало искусство суминагаши, что дословно переводится как «плавающие чернила». Существует множество версий, откуда пошло искусство рисования на воде: разные источники называют родиной технологии не только Китай и Японию, но и Узбекистан, Индию, Пакистан, Персию и ряд других стран. Например, в Турции техника рисования на воде появилась ещё в 7 веке, хотя название Эбру стало употребляться только спустя три столетия. Термин Эбру происходит от персидского *ebri*, что означает «воздушные облака».

И, действительно, если посмотреть на рисунок, выполненный по такой технологии, становится понятно, почему его так называли.

Искусство живописи на воде, древнейший вид народного искусства, развивавшийся на протяжении столетий, и имеет восточные корни. Еще совсем недавно этот прекрасный вид искусства был под угрозой исчезновения. Технология могла быть утеряна, мастерство забыто, и нам бы оставалось

лишь наслаждаться шедеврами прошлого, пытаюсь понять, каким непостижимым образом они были созданы.

Материалы для рисования на воде.

Что нужно для Эбру? Такое рисование будет отличным занятием для ребенка, оно не только оригинально и необычно, но и развивает мелкую моторику рук и отлично влияет на воображение маленького художника. Итак, чтобы рисовать на воде, будут необходимы: вода с загустителем; краски; емкость; кисти; гребни, шило или спицы; бумага.

Загуститель для Эбру своими руками Если не собираетесь постоянно заниматься Эбру и хотите поэкспериментировать, то вам подойдет вариант с подручными средствами. Для этого необходимо в воде развести крахмал или муку до состояния вязкого клейстера. Точных пропорций нет.

Перед началом рисования лучше всего разливать краску в отдельные емкости или пластиковые стаканчики. Если вместо воды для рисования использовать молоко, то допускается разведение самой обычной гуаши. Емкость для воды. В качестве емкости может служить любая глубокая посуда..

Кисти для Эбру Кисти для Эбру используют из конского волоса. Это могут быть обычные кисти и кисти-щетки. Для каждого цвета лучше использовать отдельную кисточку, так как краски нельзя смешивать. По технике рисования кистями воды касаться не нужно. Они нужны для разбрызгивания и создания абстрактного фона. Капли, касаясь воды, растекаются по поверхности, создавая уникальный и неповторимый узор.

Гребни – это специальные инструменты, с помощью которых осуществляется сам процесс рисования. С их помощью создается фон и симметричные орнаменты.

Шило тоже используется для рисования. В качестве альтернативного инструмента можно воспользоваться спицами. Важно после прорисовывания каждого элемента вытирать кончик шила или спицы, чтобы не допускать смешения красок.

Бумага нужна для того, чтобы перенести потом рисунок с жидкости и отпечатать его. Существует специальная грунтованная бумага для Эбру. Но можно брать и обычную бумагу для принтера или любую другую, которая окажется под рукой.

Рисуя на поверхности воды красками, которые не растворяются в воде, а остаются на её поверхности, выбирая понравившиеся цвета и нанося их на воду, человек следит за расплывающимися пятнами краски и формирует из них нужный ему узор -это изображение, которое таит ваша душа. Затем на узор или рисунок накладывают лист бумаги, а через несколько секунд осторожно его снимают и высушивают. На словах звучит очень просто, но то, что происходит, многие называют волшебством.

Для рисования эбру не требуется никаких способностей и умений, даже совершенно не умея рисовать, человек с первого раза создает что-то красивое. Тайна эбру заключается в том, что тот, кто им занимается, одновременно является режиссером, художником и зрителем этой волшебной сказки. Просто нужно довериться своему настроению, эмоциям, руке и не бояться экспериментировать, тогда на свет появится уникальное чудо! Ведь создать две одинаковых картины просто невозможно.

Ещё одна особенность эбру состоит в том, что результат работы предугадать очень сложно, особенно детям и начинающим художникам, что вызывает дополнительный интерес. Кроме того, в эбру нет почти ничего, что нельзя исправить. В этом заключаются дополнительные ресурсы для коррекционно – реабилитационной практики.

Любое изображение в эбру начинается с первой капли. Круг – основа любого мотива и образа, созданного в технике эбру. На начальном этапе рисования, и расплывается в круги. Затем с помощью заостренных палочек или гребня, выводим различные формы или изображения. Наблюдение за расплывающимися разноцветными пятнами и плавными изгибами линий на поверхности воды создаёт седативный эффект, способствуя снижению уровня тревожности, агрессии, снятию эмоционального напряжения. Вместе с тем возможность создавать чёткие формы, а также картины по предварительному замыслу требует развития навыков самоконтроля, саморегуляции, а также достаточного уровня развития абстрактного мышления, моторики, пространственного восприятия, умения ориентироваться на изобразительной поверхности.

Материалами для рисования на воде, прежде всего, служат краски, полностью натуральные, состоят из цветных пигментов, животной желчи и воды. Внешне они очень похожи на обычную подкрашенную воду (подходит детям с аллергией, набор кистей из натурального волоса, длинный и заостренный с одного конца предмет, например, деревянная шпажка или бамбуковая палочка, гребень, специальный загуститель для воды.

Эбру относится к «правополушарному» рисованию. Это не академическое рисование по заданным образцам, а раскрытие творческой индивидуальности человека. Это рисование эмоциями и чувствами.

Методика правополушарного рисования позволяет убрать все те блоки и зажимы, которые присутствовали в человеке. «Правополушарные» творческие виды деятельности – это своеобразный ключик к подлинным переживаниям и к глубинным бессознательным процессам, которые упрощают творческий процесс, отключают анализ деятельности, избавляет от внутренних преград, помогают обрести внутреннюю гармонию и проявить индивидуальность, раскрывает ваши творческие способности. У детей занятия правополушарным рисованием повышают интерес к ученой деятельности, они

становятся спокойнее, меньше получают стрессов, легче начинают реагировать на трудности и преграды. В эбру-терапии целителен сам процесс, само действие. Оно успокаивает, завораживает, снимает напряжение. Он позволяет вернуть ребенка в ту атмосферу, которая окружала его в доизобразительный период: безусловное принятие, признание достоинств, удовлетворяется потребность в признании, позитивном внимании.

В работе с детьми эбру:

- является прекрасным инструментом развития воображения, моторики, творческого начала;
- помогает научиться чувствовать, понимать и творить красоту, переключиться с интеллектуальной нагрузки на другую активность - созерцание и создание чего-то уникального. Яркие краски на воде поднимают настроение, сотворчество с водой приближает к природе и к себе;
- позволяет установить доверительный контакт между психологом и ребенком;
- позволяет выстраивать отношения с ребенком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме;
- облегчает процесс коммуникации со сверстниками и взрослыми. Совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии;
- позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально;
- помогает в коррекции агрессии, так как дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме;
- развивает чувство внутреннего контроля. Занятия стимулируют развитие сенсомоторных умений и правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве;
- способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом;
- повышает адаптационные способности. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления;
- позволяет расслабиться. Демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности, творчеству. Здесь нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо-плохо», что убирает напряжение и страх.
- развивает цветовосприятие и восприятие форм;
- развивает концентрацию внимания на собственных ощущениях и чувствах.

Список литературы и интернет ресурсов.

1. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий/Л. Д. Лебедева - СПб: «Речь», 2003.
2. Мирзаян, Э. И., Жукова, Е. В., Старжевский, А. Е. Арт-терапия как средство социокультурной и психолого-педагогической реабилитации детей

с ограниченными возможностями здоровья //Интернет-ресурс ФГБУ «Федеральное бюро медико-социальной экспертизы» ФМБА России г. Москва.

3. Окульская Л. В. Нетрадиционная техника рисования эбру. [Текст]// Инновационные педагогические технологии: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). — Казань: Бук, 2016.

4. О. А. Могильченко Дополнительная образовательная программа по арт – терапии «*Чудесные превращения*»

<http://топ-школа.рф/innovatsionnyj-proekt-tantsuyushhie-kraski/>

5. Е. В Бажанова, И. И. Поташова, «Эбру-терапия как инновационная технология реабилитации детей с нарушениями развития» Статья.

6. Проект «*Танцующие краски*» Курс по освоению техники живописи на воде – эбру. <http://irc.lv/video?id=pafU7bRQfWIU>

7. <http://preo.ru/novosti/risovanie-na-vode-drevnejshee-iskusstvo-eburu/>

8. Видео мастер класс для взрослых
https://www.youtube.com/watch?v=G_B6uSFwMz0

9. Видео мастер класс для детей
<https://www.youtube.com/watch?v=iXqz4ddwGqc>