

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РИСОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Портнова Ольга Ивановна

воспитатель

Жарова Жанна Юрьевна

воспитатель

Глазунова Светлана Александровна

воспитатель

Чеботкова Марина Александровна

старший воспитатель

ГБОУ СО школа № 6 имени Героя Советского Союза А.В. Новикова

г. Новокуйбышевска

г. Новокуйбышевск Самарской области,

структурное подразделение «Детский сад «Бабочка»

Россия, г. Новокуйбышевск Самарской области

Аннотация: В современном обществе мы все чаще слышим термин «инклюзивное образование». Инклюзивное образование стремится развить методологию, направленную на детей и признающую, что все дети - индивидуумы с различными потребностями в обучении. Также важнейшей заботой взрослых является охрана и укрепление здоровья воспитанников. Здоровье человека определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом: физических, эмоциональных, духовных, социальных и психических, которые в совокупности составляют систему здорового организма.

Ключевые слова: Арт-терапевтические методы рисования, зентангл, дудлинг.

Подробнее остановимся на психическом и эмоциональном здоровье. Психическое здоровье определяется умением здраво оценивать происходящую ситуацию, определяет образ мышления человека, его поведение и способ межличностной коммуникации. Эмоциональное здоровье помогает держать себя в руках в стрессовых ситуациях и четко контролировать свои эмоции.

Основной целью данной работы является сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья с помощью занятий по арт-терапевтическому медиативному рисованию – зентангл и дудлинг.

Планируя арт-терапевтическую деятельность с детьми с ОВЗ, мы преследуем три основные задачи:

1. Создать атмосферу доверия и психологического комфорта, снять внутреннее мышечное напряжение, привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.
2. Совершенствовать художественно-творческие умения и навыки, чувство формы, цвета, композиции и цветовосприятия, развивать мелкую моторику рук.
3. Формировать объемно-пространственное и ассоциативное мышление, воображение, фантазию и творчество, развивать коммуникативные навыки, эмоциональную сферу.

Среди различных видов деятельности (учебная, трудовая, игровая), ученые выделяют изобразительную деятельность и отдают ей предпочтение, как наиболее интересной и

занимательной. Особенно любимым, у детей с ОВЗ, является рисование. Рисование влияет на развитие ребенка, на формирование различных сторон его личности; через рисунок он выражает свои чувства и переживания, представления о том, кто он есть и кем стремится быть, свое миропонимание. Кроме того, рисование действительно связано с радостью, поэтому заниматься рисованием особенно рекомендуется тем детям, кто испытывает эмоциональное неблагополучие, у кого есть какие-то душевные раны или неразрешенные внутренние конфликты. Радость повышает уверенность в своих силах и формирует позитивное отношение к жизни.

Психика человека наиболее активно изменяется и перестраивается в процессе деятельности. Рисование как форма деятельности включает в себя многие компоненты психических процессов и в связи с этим его следует считать важным фактором формирования личности.

Но у наших детей с ограниченными возможностями здоровья была неустойчивая самооценка, они не верили в собственные силы, эмоционально-волевая сфера была искажена. У них наблюдались нарушения координации движений, недоразвитие мышц пальцев и кисти рук, медлительность, сниженный уровень памяти, внимания, восприятия, мышления. В процессе таких медиативных арт-терапевтических занятий указанные недостатки снизились.

Ни для кого не секрет, что развитие мелкой моторики очень важно для ребенка. Нами были опробованы многие методики, начиная от пальчиковых игр, лепки из соленого теста до художественного вырезывания. Но, больше всего, нашим ребятам понравились стили зентангл и дудлинг, в рамках эффективной арт-терапии, как одного из эффективных подходов к осуществлению педагогической помощи детям с особенностями в развитии, поскольку эта техника повышает адаптационные способности ребенка к повседневной жизни в детском саду, снижает утомление, ликвидирует негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением и общением, опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции, развивает чувство внутреннего контроля. Стилль зентангл не только приносит удовольствие и развивает творческие способности, но и позволяет добиться художественной медитации.

Зентангл и дудлинг, а также их сочетание (зендудлинг) – техники рисования, в последнее время приобретающие большую популярность. Интерес к ним связан с тем, что они являются хорошим способом расслабиться, проявить свои творческие способности, даже в том случае, если вы совершенно не умеете рисовать в классическом понимании этого слова.

Дудлинг (от английского doodle – бессознательный рисунок) – это те самые каракули, рисование с помощью простых элементов (кружочков, закорючек, ромбиков, точек, палочек и пр.) и изогнутых линий. В этом и состоит легкость. В этой технике можно начинать рисовать без каких-либо знаний и умений, ведь главное, что помогает создавать интересный узор, – это возможность действовать интуитивно. Однако из этих простых форм могут складываться сложнейшие композиции, поражающие воображение. Но в основном это бессознательный рисунок, позволяющий «отключить мозг», что открывает дорогу чистому творчеству, не скованному правилами. По мнению К. Юнга, арт-терапия, эффектом которой, несомненно, обладают эти техники, особенно эффективна в тех случаях, когда ребенок не может ясно и четко выражать свои мысли вербально. В этом случае невербальный язык общения вселяет в ребенка уверенность, что он услышан и понят. В основе данного способа лежит творческая

деятельность, неограниченные возможности ребенка для самореализации и самовыражения, что помогает ему адаптироваться в реальной жизни. Ребенок учиться делать вывод, принимать решения.

Ценность этого арт-рисования в том, что с его помощью можно на символическом уровне экспериментировать с разными чувствами выражать их и учиться контролировать.

Достаточно было лишь довериться своей интуиции и внутреннему состоянию, используя для самовыражения различные паттерны, закорючки, точки и абстрактные узоры. За счет последовательно повторяющихся мотивов, из которых получались целые произведения искусства, ребята погружались в некий транс и добивались долгожданного состояния комфорта и релаксации.

Дети стали более спокойными и раскрепощенными, научились концентрации внимания, у них устранился страх белого листа, да и просто все ребята получили удовольствие от рисования.

Начинали работать в этой технике с детьми с простых точек, линий, фигур, с показа схем и картинок с интересными вариантами узоров. Что-то дети повторяли, что-то придумывали сами. Упражнения оказались очень захватывающими. Оригинальное рисование «Йога для мозга» раскрыло креативные возможности детей, реализовало творческий потенциал, повысило уверенность в себе, движения руки стали более твердыми и ритмичными.

Под звуки спокойной музыки дети принимали удобную позу, расслаблялись, каждый штрих, каждое движение было плавное и неторопливое, мысли сосредоточены на процессе создания рисунка. При возникновении вспышек агрессии, при возбуждении ребенка, раздражении, уединяли ребенка с предложением, просьбой или заданием (в зависимости от настроения ребенка) разрисовать готовые шаблоны или создать свои, абстрактные.

В зависимости от ситуации оставляли ребенка одного или были с ним наедине. Если у ребенка возникнет желание поговорить – выслушивали. Но чаще всего ребенок, начиная рисовать, быстро успокаивался.

Дудлинг перекликается с другой техникой рисования – зентанглом. Зентангл (от zen – уравновешенность, спокойствие и rectangle – прямоугольник) является сочетанием медитации и рисования, придуман американскими художниками Марией Томас и Риком Робертсом.

Эта техника рисования запатентована и подразумевает под собой соблюдение некоторых правил:

- узор ограничивается квадратной рамкой внутри карточки заданного размера (9X9 см);
- у зентангла нет одного направления, его можно рассматривать с любой стороны;
- образовавшиеся после проведения линий сектора заполняются причудливыми произвольными узорами;
- при рисовании зентангла не допускается использование линейки или трафарета.

Смесь этих двух техник – зендудлинг (Zendoodling) – идеально подходит для занятий с детьми с ОВЗ. Самый простой вариант – воспользоваться раскраской или контуром предмета, нарисованного по трафарету, и предложить ребенку заполнить его простыми элементами, а потом их раскрасить. Можно усложнить задачу – разбить рисунок на части и заполнить получившиеся сегменты разными узорами. Еще вариант – предложить ребенку по-разному заполнить одинаковые изображения животных, предметов и др.

Перед рисованием нужно принять удобную позу, расслабиться. При рисовании, каждый штрих, каждое движение должно быть осознанным. Это можно сравнить с написанием китайских иероглифов, мысли должны быть сосредоточены на процессе создания рисунка, и только на нем.

Можно расчертить обычный лист бумаги на квадраты. Каждый квадрат заключает в себе отдельную композицию. Есть и другой вариант выполнения рисунков: в большом квадрате чертятся несколько маленьких.

Разнообразные и неповторимые узоры создаются по одной схеме:

1. Из бумаги вырезать плитки классического размера в Зентангл (9х9 см).
2. Нужно нарисовать строки: поставить четыре точки карандашом по углам плитки, немного отступив от края.
3. Строки соединяются одной сплошной линией. Таким образом, задаются границы для дальнейшей работы. Когда узоры начнут получаться, то можно будет этот шаг пропустить и начинать рисовать без предварительной «разметки».
4. Следующий шаг – это создание «зон» внутри квадрата под будущие узоры. Они не будут разбросанными в хаотичном порядке, а создадут целостную картинку.
5. Далее карандашом рисуются кривые линии, которая разделят участок листа внутри границы. Теперь нужно заполнить узорами пустое пространство между линиями. Зарисовываем сегмент за сегментом. Нет определенной последовательности, которую необходимо соблюдать: сегменты заполняются узором так, как подсказывает воображение. Некоторые участки можно оставить не зарисованными, от этого общая картинка не пострадает.
6. Стороны заполненных сегментов затемняются, придавая трехмерность изображению. Рисунок готов.

Вышеизложенные правила были полезны для наших детей на начальном этапе освоения рисования для получения заявленного эффекта – медиативного состояния. Освоив азы, дошкольники уже самостоятельно использовали данную технику в разных вариациях. Например, произвольно делили пространство на сегменты и заполняли их узорами, или – помещали рисунок в квадрат и заполняли его. Делали свой зентангл радужным – использовали множество цветов.

Творческая деятельность – это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности, это метод направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста и воздействие на мотивационную, эмоциональную и адаптивную сферы личности. Дудлинг и зентангл – умное творчество – они элементарны в освоении, не требуют много времени или особых инструментов и прекрасно подойдут всем детям.