

ОСВОЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ ТВОРЧЕСТВЕ (ЗЕНТАНГЛ И ДУДЛИНГ) КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Глазунова Светлана Александровна

Воспитатель

структурное подразделение «Детский сад «Бабочка»

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

города Новокуйбышевска

Новокуйбышевск, Самарская область, Россия

Портнова Ольга Ивановна

Воспитатель

структурное подразделение «Детский сад «Бабочка»

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

города Новокуйбышевска

Новокуйбышевск, Самарская область, Россия

***Аннотация.** Новые технологии в изобразительном творчестве – дудлинг и зентангл – помогают снять внутреннее напряжение после мышечной и умственной деятельности, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в состояние покоя.*

***Ключевые слова:** арт-терапия, медиативное рисование, дудлинг, зентангл, зендудлинг.*

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.

Задача взрослых – охрана и укрепление здоровья воспитанников. Здоровье человека определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом: физических, эмоциональных, социальных и психических. 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.

Цель: Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья с помощью занятий по арт-терапевтическому рисованию – зента нгл и дудлинг.

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 выделяют изобразительную деятельность и отдают ей предпочтение как наиболее интересной и занимательной. Рисование влияет на развитие

ребенка, на формирование различных сторон его личности; через рисунок он выражает свои чувства и переживания [1, с. 25].

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 [1, с. 39].

Стили зентангл и дудлинг являются методом эффективной арт-терапии и одним из эффективных подходов к осуществлению педагогической помощи детям с особенностями в развитии. Данные техники повышают адаптационные способности ребенка к повседневной жизни в детском саду, снижают утомление, ликвидируют негативные эмоциональные состояния детей [7].

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 [2, с. 12].

Дудлинг (от английского doodle – бессознательный рисунок) – это каракули, рисование с помощью простых элементов (кружочков, закорючек, ромбиков, точек, палочек и пр.) и изогнутых линий. [2, с. 16]. В этой технике можно начинать рисовать без каких-либо знаний и умений, ведь главное, что помогает создавать интересный узор – это возможность действовать интуитивно. Достаточно лишь довериться своему внутреннему состоянию, используя для самовыражения различные паттерны, закорючки, точки и абстрактные узоры.

Начинали работать в этой технике с простых точек, линий, фигур, с показа схем и картинок с интересными вариантами узоров. Упражнения оказались очень захватывающими. Оригинальное рисование 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 [3, с. 34].

Дудлинг переключается 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 [4].

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

- узор ограничивается квадратной рамкой внутри карточки заданного размера (9х9 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 ребёнку заполнить его простыми элементами, а потом их раскрасить. Можно усложнить задачу – разбить рисунок на части и заполнить получившиеся сегменты разными узорами [3, с. 28].

Разнообразные и неповторимые узоры создаются по одной схеме:

Из бумаги вырезать плитки классического размера в Зентангл (9х9 см). Нужно нарисовать строки: поставить четыре точки карандашом по углам плитки, немного отступив от края.

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». Следующий шаг – это создание «зон» внутри квадрата под будущие узоры. Они не будут разбросанными в хаотичном порядке, а создадут целостную картинку. Далее карандашом рисуются кривые линии, которая разделяет 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. Стороны заполненных сегментов затемняются, придавая трехмерность изображению. Рисунок готов [4].

Вышеизложенные правила полезны на начальном этапе освоения рисования для получения заявленного эффекта – медиативного состояния. Освоив азы, можно уже самостоятельно использовать данную технику в разных вариациях (произвольно делить пространство на сегменты и заполнять их узорами; помещать рисунок в квадрат и заполнять его; использовать множество цветов) [5].

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 [1, с. 31].

Литература:

1. Грошенков И.А. Изобразительная деятельность в специальной (коррекционной) школе VIII вида: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Акад, 2002. – 208 с.
2. «Дзен-дудлинг. Искусство подсознательного рисунка» Переводчик: Самсонов П.А. Редактор: Дженни Тони, Джонс Эми; Изд-во: Попурри, 2015 г.
3. Зентангл. Рисование для релаксации, вдохновения и удовольствия. – СПб.: Питер, 2014.
4. <http://luntiki.ru/blog/draw/956.html>
5. <http://tfile.org/books/57128/details/>
6. <http://stranamasterov.ru/node/110661>