Правополушарное рисование как способ оптимизации психологического состояния педагогов МБДОУ №273

Городская суета, напряженный ритм современной жизни, скученность и конкуренция держат нас в состоянии стресса. Сложности в личных отношениях, профессиональные и возрастные кризисы загоняют нас в тупик и депрессию. Как научиться снимать стресс? Как распутать клубок проблем? Как научиться смотреть на жизнь под другим углом, творчески подходить к решению наболевших вопросов?

Оказывается, стресс сковывает правое полушарие, которое отвечает за творчество и размышления. Если взять в руки кисточки, карандаши и заняться рисованием, то мозг переключится на творчество и даст свежий взгляд на привычные вещи.

Американский художник и психолог Бетти Эдвардс разработала особый метод -правополушарное рисование. Здесь не имеет значения, сколько вам лет, считаете вы себя творческим или нет, даже если у вас очень «приземленный» вид деятельности, метод все равно действует. Потому что правополушарное рисование – это не только и не столько обучение изобразительному искусству. Это скорее психологический тренинг, позволяющий снять барьеры, сковывающие индивидуальность и творческие возможности личности, активизировав работу правого полушария головного мозга.

Правополушарное рисование позволяет раскрепоститься, снять барьеры, раскрыть творческий потенциал, активизировать интуицию и пробудить в себе способность находить нестандартные решения!

Методика правополушарного рисования позволяет убрать все те блоки и зажимы, которые присутствовали в человеке. Постепенно он развивает свой творческий талант, на котором возможно когда-то поставил крест. На занятиях тренер сначала знакомит с красками, цветами. Люди учатся чувствовать карандаши, кисти. Рисуя руками, они ощущают себя детьми, полностью отдаваясь процессу рисования. Во время занятий люди чувствуют эмоциональный подъем, вдохновение, в общем, обостряется чувственно-эмоциональное восприятие, за которое отвечает именно правое полушарие.

При подъеме активности правого полушария и балансировки его с уровнем левого происходят уникальные вещи:

- производительность работы мозга увеличивается в 5 раз
- отключение внутреннего диалога - бесконечных «за» и «против», внутренних стереотипов и рамок
- включается режим вдохновения и творческий взгляд на окружающее
- повышается внимание к людям и окружающему миру, подмечаются ранее незамеченные детали
- повышается скорость принятия решений

- возникает состояние внутреннего спокойствия, гармонии, проявляющийся во всех областях деятельности, что в разы улучшает уровень качества жизни человека.

Как известно, работа педагога требует большой выдержки и самообладания.

Эти люди в большей степени подвержены стрессу, что, в свою очередь, ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов. И, как следствие, может происходить эмоциональное выгорание. Чтобы поддержать психологическое здоровье педагогов, в ДОУ регулярно проводятся мероприятия, направленные на профилактику эмоционального выгорания. Данные мероприятия - это правополушарное рисование, которое помогает раскрыть творческий потенциал, раскрепоститься, снять барьеры, найти дополнительные ресурсы для сохранения положительных эмоций и ощущения психологического благополучия.

Цель: гармонизация личности педагогов через раскрытие их творческого потенциала.

Задачи:

- развитие чувства собственной значимости;
- развитие умения контролировать свои действия;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие воображения;
- развитие творческих способностей.

Форма работы групповая. Продолжительность занятий 30 - 45 минут.

Занятия простроены так, что позволяет подключиться новому участнику к группе с любого занятия, поскольку тема каждой встречи отлична от предыдущих и последующих.

Преимущества правополушарного рисования:

При правополушарной живописи в работу очень быстро включается правое полушарие. Это возможность быстро научиться рисовать и значительно улучшить эффективность любой деятельности, ведь мозг начинает работать в полную силу, тогда как до этого он функционировал лишь наполовину.

Короткий сеанс рисования позволяет быстро восстановиться и сбросить усталость.

Правое полушарие отвечает за «взгляд художника». Воспринимается объем предметов, глубина картины, переходы цветов.

Метод использования правого полушария позволяет очень быстро освоить искусство рисования. Благодаря нескольким упражнениям появляется возможность делать то, что прежде было недостижимо: рисование пейзажей, портретов, натюрмортов.

К таким упражнениям, помогающим дать волю правому полушарию, относится:

- рисование пальцами рук;
- рисование с игнорированием границ листа (холста);

- создание творческой атмосферы с помощью музыки и расслабляющих упражнений.

Результаты.

1. Блокируется работа левого полушария, которое мешает человеку реалистично изобразить тот или иной предмет. В момент перехода в правополушарный режим человеку становится намного легче сначала повторить очертания предмета или момент цветоперехода, а в дальнейшем навык развивается настолько, что никакого труда не составляет полноценное рисование картин «с нуля» использованием одного только воображения.

2. Это волшебное путешествие к источнику своих собственных творческих способностей, приобретение чувства вдохновения. Рисование правым полушарием - это психологический тренинг креативности, снятие стереотипов восприятия, мышления, видения, а также тонкой синхронизации центральной нервной системы и моторики.

3. «Активированное» правое полушарие остается рабочим и дальше, изменяя и перестраивая весь образ мышления человека, позволяет внести необходимую долю творчества в жизни и развитии ребенка, помогает достичь расслабленности и гармонии внутреннего мира.

4. Гармонизация работы правого и левого полушарий с помощью тренинга по правополушарному рисованию не только раскрывает истинный потенциал педагога, но и бережет от перегрузок и стрессов. Педагоги меньше устают и имеют более высокую работоспособность.

Планирование

№	Наименование темы	Содержание
1	Вводное занятие Летнее	Теория: знакомство с техникой правополушарного рисования: способы рисования фона, плавный переход цвета в цвет. Практика: рисуем траву «вверх тормашками», разными оттенками зеленого, +охра + белый. Ромашки с разным наклоном цветка, круглой синтетикой, остальные цветы по желанию.
2	Разноцветная осень.	Теория: продолжаем закреплять способы рисования правополушарного фона (круговой, горизонтальный, вертикальный). Показ способов рисования отражения в воде деревьев.: покрытие листа голубым цветом, плавный переход от темного к светлому. Нанесение темно-синей краски на нижнюю или верхнюю часть листа. Переворачивание листа «вверх ногами». Выполнение рисунка деревьев, бледных на заднем плане и ярких на переднем. Изображение листвы методом тычка кистью или ватными палочками примакиванием. Отражение в воде – цветовым пятном с последующим растиранием сухой кистью.
3	Северное сияние	Теория: Линия горизонта, передний план; наблюдение: северное сияние, подбор цветовой гаммы, подбор способа рисование подходящего фона. Показ способа рисования северного сияния сухой жесткой кистью. Практика: рисования фона, северного сияния по показу. Дорисовка белых медведе от простых форм, льдин.
4	Городской пейзаж.	Теория: городской пейзаж, перспектива, рассматривание картин художников. Показ способа рисования домов, машины (силуэтный рисунок) с последующей прорисовкой деталей. Практика: выполнение силуэтного рисунка города, дороги, деревьев, машины на переднем плане. Свет, тень, прорисовка деталей.
5	Цветущее	Теория: продолжение знакомства с техникой

	дерево	правополушарного рисования. Теплая цветовая гамма. Создание настроения в работе. Прорисовка деталей в работе. Практика: выполнение неба в цвете (круговой фон), рисунок дерева «вверх ногами» (цветущей ветки). Выполнение цветущего дерева в цвете. Прорисовка цветков разными способами: кистью, ватными палочками.
6	Весенние мотивы	Теория: просмотр слайдов «Весна», какой цвет у весны. Компоновка рисунка на листе. Передний и задний планы. Плавный переход цвета в цвет. Особенности изображения деревьев весной. Практика: выполнение неба в цвете. Прорисовка облаков и деревьев на горизонте. Изображение снега и проталин. Рисунок деревьев и кустов на переднем плане. Прорисовка почек на деревьях. Прорисовка подснежников. Изображение солнца. Нанесение света и тени на деревья и снег.
7.	Космос	Теория: закрепление способа создания фона по спирали; рассматривание иллюстраций «Космос» , из каких форм состоит ракета, спутник, планеты. Практика: выполнение фона по спирали, изображение планет, спутников, ракеты по самостоятельному выбору.
8	Пушистый котик.	Теория: показ нового способа создания фона – подушечками пальцев, необычное расположение кота, способ рисования шерсти распущенной щетинкой. Практика: рисование нового фона, пушистого кота используя кисть щетинку, прорисовка деталей тонкой круглой синтетикой (глаза, нос, рот, усы)
9	Одуванчики	Теория: продолжаем закреплять способы рисования правополушарного фона- по диагонали, подбор цветовой гаммы. Правильное композиционное построение рисунка на листе. Создание настроения в рисунке. Практика: выполнение фона по диагонали, использование ватных палочек, создание образа воздушных одуванчиков, дорисовки по желанию.
10	Насекомые	Теория: продолжаем закреплять способы рисования правополушарного фона- вертикальными полосами, подбор цветовой гаммы. Правильное композиционное построение рисунка на листе.

		Создание настроения в рисунке. Рассматривание фотографий божьих коровок (форма, цвет) Практика: выполнение фона в цвете, движениями сверху вниз, один раз по одному месту Прорисовка ветки и божьих коровок на ней. Нанесение света и тени на ветку и листочки.

Список литературы

1. Б. Эдвартс "Художник внутри вас», Минск: Попурри, 2008 г. www naydisebya ru Студия правополушарного рисования

2. Бетти Эдвардс «Открой в себе художника», Минск: изд Попурри. 2010,

3. Лана Ф. "Правополушарное рисование", 14 Dec 2013, интернет-ресурс, www naydisebya ru

4. Колль, Мери Энн Ф. Рисование красками. – М: АСТ: Астрель, 2005. – 63с.

5. Колль, Мери Энн Ф. Рисование. – М: ООО Издательство «АСТ»: Издательство «Астрель», 2005. – 63с.

6. Фатеева А.А. Рисуем без кисточки. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 96с.

7. Фиона Уотт. Я умею рисовать. – М: ООО Издательство «РОСМЭН – ПРЕСС», 2003.– 96с.