

Черкашина Діана, практичний психолог I кваліфікаційної категорії дошкільного навчального закладу(ясла-садок) № 74 «Золотий півник» комбінованого типу м. Кропивницького, Член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області

ПРАВОПІВКУЛЬНЕ МАЛЮВАННЯ – ДЗЕРКАЛО ВІДНОСИН.

АРТ ВПРАВА: «ПТАШКИ, ЩО СИДЯТЬ НА ОДНІЙ ГІЛЦІ»

Анотація

Майстер-клас знайомить з технікою правопівкульного малювання, який виступає дзеркалом відносин. Сюжет один, але кожна людина бачить своє.

Майстер-клас спрямований на аналіз себе, своїх відносин, які для вас значимі, усвідомлення того як ви будете стосунки. Дозволяє поглянути на проблему зі сторони і знайти для себе оптимальні рішення та закріпити їх на папері.

Майстер-клас включає арт вправу де ви зможете пробудити приховані здібності, підвищити самооцінку, звільнитись від стереотипів мислення, які заважають жити, будувати здорові відносини та насолоджуватись життям.

Summary

The master class introduces the technique of drawing using the right hemisphere, which acts as a mirror of relationships.

The plot is one, but each person sees his own.

The master class is directed for analysis of yourself, your relationships, which are important for you and to understanding how you build relationships. It allows you to look at the problem from the other side and find the best solutions for yourself and put them on paper.

The master class includes an art exercise where you can awaken hidden abilities, increase self-esteem, get free of stereotypes that interfere with living and building healthy relationships and enjoy life.

Ключеві слова: правопівкульне, інтуїтивне малювання, наочно-образне мислення, «Л – режим», «П – режим», вправи правопівкульного малювання, етапи малювання, просторово-образне сприймання, функціональна спеціалізація, малюнок по-сухому, розвиток творчих здібностей, впевненість у власних силах, налагодження взаємостосунків .

Арт-терапія як метод лікування мистецтвом привертає до себе останнім часом все більшу увагу в усьому світі.

Арт-терапія є незамінним інструментом для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слів мало. У нинішній час, коли багато хто женеться за успіхом, вибудовує кар'єру, живе в постійній напрузі, пошук ефективних способів розслаблення й відпочинку арт-терапія набуває особливо важливого значення. Адже, рівень розуміння людьми понять, які стосуються здоров'я, значно зріс, через що прийшло усвідомлення того, що релакс повинен бути ще й корисним. А ще якщо він сприяє й особистісному зростанню, підвищенню самооцінки, налагодження взаємостосунків, то вагомість його в системі цінностей стає ще більшою [1].

Сьогодні ми хотіли би розповісти про правопівкульне малювання.

Метод правопівкульного малювання, розроблений художником Бетті Едвардс на підставі досліджень лауреата Нобелівської премії Роджера Сперрі про відмінність функцій правої і лівої півкулі мозку і назвала «Л – режимом», а правої «П – режимом» [2].

Техніка правопівкульного малювання – це тимчасове відключення лівої півкулі головного мозку і підключення правої. Ця методика спрямована на те, щоб відключити раціональність і з головою поринути у свій внутрішній світ, свої почуття та емоції [3]. Передусім варто зазначити: метод правопівкульного малювання – це не тільки і не стільки навчання образотворчого мистецтва. Це, скоріше, психологічний тренінг, який дозволяє розслабитися, зняти бар'єри, що сковують індивідуальність і творчі можливості особистості, іншими словами, – активізувати роботу правої півкулі [2, с. 221].

Ми помітили, коли людина зображує інтуїтивно, вона створює те, що просить її душа і те, що просить її тіло. Таке малювання може стати відпочинком, бажаною віддушиною, яскравим моментом прояву свободи, робити так, як велить душа. Це є могутнім ресурсом і підтримкою.

Техніка правопівкульного малювання – дзеркало відносин. Сюжет один, але кожен бачить своє: почуття, що її переповнюють, відносини, що для неї значимі і те як вона будує стосунки.

Ми пропонуємо майстер-клас з правопівкульного малювання. Він спрямований на аналіз себе, своїх відносин, які для вас значимі, те як ви будуєте стосунки. Він допоможе поглянути на проблему з позиції мудрого спостерігача, який знає оптимальні для вас рішення. Правопівкульне малювання необхідно для всіх, тому що дозволяє швидко розслабитись і відключити логіку. Розслабити тіло і прибрати напруження, мікроспазми та затиски, які ведуть до хвороб чи погіршення стосунків з близькими, знайти оптимальні шляхи вирішення проблем та закріпити їх на папері.

На майстер-класі ви зможете пробудити приховані здібності, підвищити самооцінку, звільнитись від стереотипів мислення які заважають жити, будувати здорові відносини та насолоджуватись життям.

Що ви отримаєте:

- Вміння впорядковувати своє життя;

- Жити більш свідомо;
- Гармонізувати свою енергію;
- Гармонізувати свої відносини та своє життя;
- Впевненість у собі;
- Вміння знаходити вихід з будь-якої ситуації.

Метою майстер-класу є:

- Побачити, що тривожить в стосунках;
- Знайти оптимальне рішення проблеми;
- Підвищити самооцінку;
- Вчитись контролювати свої почуття та емоції;
- Розвивати творчий потенціал;
- Зняття емоційної напруги [7].

Майстер-клас: «Правопівкульне малювання – дзеркало відносин».

Арт вправа: «Пташки, що сидять на одній гілці».

Мета: пошук гармонізації у відносинах, гармонізація внутрішнього світу та свого життя.

Обладнання: гуаш, пензлі різного розміру (бажано щоб була щетина №12-10, №8-6 та тоненький м'який круглий пензлик), аркуш А4 та А5, основа для аркуша, малярний скотч, біндер для закріплення аркуша, серветка, вода в стаканчику, палітра для змішування фарби.

Процес малювання.

Після того, як підготовлені матеріали, потрібно спокійно сісти, закрити очі і помріяти про те, що хотілося б відтворити. Я, наприклад, хочу намалювати пару пташок, що сидять на гілці, яка цвіте.

1. Грунтуємо білою фарбою.

Кожна людина як чистий аркуш паперу. Давайте зафарбуємо його. Беремо великий щетинистий пензлик, вмокаємо в білу фарбу і зафарбовуємо аркуш, виходячи за межі. Відкладаємо пензлик.

2. Ставимо кольорові плями.

У кожної людини відбувались певні події, які можна зобразити у вигляді кольорових плям. Візьміть щетинистий пензлик середнього розміру, виберіть колір, який вам подобається (це може бути 3-4 кольори) і хаотично поставте крапки. Пензлик не миємо, а витираємо серветкою. Малюємо по-сухому.

3. Розтягуємо крапочки.

Великий щетинистий пензлик вмокаємо в білу фарбу і розтягуємо її, виходячи за межі. В залежності від сюжету, психологічної складової для арт-терапії фарбу можна розтягнути різними способами.

Способи створення фону:

- Вертикальний;
- Горизонтальний;
- По діагоналі;
- По колу;
- Півколом.

Можна експериментувати з фоном і створювати свої варіанти. Багато разів на одному місці не проводимо, щоб вийшли гарні розводи.

4. Малюємо гілку.

Середній м'який пензлик вмовкаємо в коричневу фарбу і справа на ліво, ніби прокручуючи малюємо гілку. Від неї неї може розходитись декілька тоненьких гілочок.

5. Малюємо пташку.

Тоненьким м'яким пензликом вмокаємо в світлу фарбу, наприклад, в білу і малюємо овал, а зверху менший. Так малюємо і другу пташку.

6. Малюємо темні плями на голівці, хвостик, крила.

7. Малюємо очі, клюв, лапи.

8. Малюємо квіти і листочки.

9. Ставимо крапки – це мрії, бажання, емоції.

Вийшов ось такий собі малюнок, такі чудові пташки. Для кожного вони свої. Для одних - це пара закоханих, для інших – подружки, які розповідають про свої захоплення, для третіх – це мати, яка навчає своє дитя життєвої мудрості. А що для вас ці пташки?

Обговорення.

Орієнтовані запитання:

- Про що картина?
- Які кольори ви використали і що вони означають для вас?
- Яка доба часу на малюнку?
- Що для вас ці птахи?
- Які стосунки ви бачите?
- Куди дивляться ці птахи?
- Про що думають?
- Про що говорять пташки?
- Який у них настрій?
- Про що мріють пташки?

Таку вправу потрібно повторювати кожного дня 7 днів підряд, поступово вимальовуючи свою проблему. А додатковим бонусом, на нашу думку, від цього заняття є те, що в результаті такого відпочинку розвивається абсолютний баланс у роботі обох наших півкуль. Від цього суттєво збільшується продуктивність головного мозку, а побічним ефектом можуть стати навіть нові способи вирішення проблем у повсякденному житті.

Висновок:

Вважаємо, що правопівкульне малювання є ефективним методом в арт-терапії. Він спрямований на аналіз себе, своїх відносин, які для неї значимі, те як будує стосунки. Він допоможе поглянути на проблему з позиції мудрого спостерігача, який знає оптимальні для вас рішення. Правопівкульне малювання необхідно для всіх, тому що дозволяє швидко розслабитись і відключити логіку. Розслабити тіло і прибрати напруження, мікроспазми та затиски, які ведуть до хвороб чи погіршення стосунків з близькими. Допоможе знайти оптимальні шляхи вирішення проблем, створить нові установки та закріпити їх на папері.

Отже, підсумовуючи розгляд методу правопівкульного малювання, ми приходимо до висновку, що данна техніка є досить ефективною, екологічною

та допоможе пробудити приховані здібності, підвищити самооцінку, звільнитись від стереотипів мислення, які заважають жити, будувати здорові відносини та насолоджуватись життям. Саме тому це арт-терапія, де фарби зображують емоції, а пензлі стають чарівною паличкою, яка лікує душу.

Рекомендації: використовувати правопівкульне малювання доцільно в будь-якому віці: для жінок і чоловіків; дітей дошкільного та і шкільного віку; для дорослих будь-якого віку. Що допоможе гармонізувати свій емоційний стан та оптимізувати міжособистісні взаємодії.

Використані джерела:

1. Жаррет Л. Рисунок / Л. Жаррет, Л. Ленард; Пер. с англ. Е. Погосян. – М.: ООО "Издательство АСТ, 2004. – 367 с. – (Шаг за шагом).
2. Эдвардс Бетти Откройте в себе художника / Бетти Эдвардс // Пер. с англ. П. Самсонов. – 3-е изд. – Мн.: "Попури", 2004. – 240 с.
3. Інтернет ресурс. Режим доступу: <http://school-dw.ucoz.ru/publ/4-1-0-8>
4. Sylko Інтернет ресурс. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/pravopivkulne-malyuvannya-voloshkove-pole-112513.html>
5. Бетти Эдвардс: Цвет. Переводчик: Андреева Ю. Е. Издательство: Попурри, 2017 г. Серия: Рисование.
6. Роджер Сперри . Супермозг: тренируем правое, развиваем левое полушарие! Новые интеллектуальные задачи + эксклюзивные лабиринты. Издательство АСТ. 2017. - 68 печ. страниц ISBN (EAN): 9785171000776
7. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецова, О.О. Деркач, Л.В.Мова та ін. [за ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – с.125 – 127.