

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение арт-терапевтических техник Дудлинга и Зендудлинга, медиативного метода Зентангл
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	развитие творческих способностей, интеллекта и мелкой моторики рук
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Определение понятий 3. Zentangle – пошаговые уроки 4. Точки и прямые линии - зентангл 5. Поэтапный Дудлинг 6. Чем вы будете рисовать? 7. Должны ли Зентанглы всегда быть черно-белыми? 8. Польза от «каракуль» 9. Как создать собственный зентангл? 10. Тренируем память – рисуем в стиле Дудлинг 11. Развитие творческого мышления 12. Особенности арт-терапевтических приемов
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Луговская Наталья Ивановна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 11, Социальный работник

1. Актуальность проекта

В настоящее время искусство рисовать на бумаге в любом возрасте не потеряло своей актуальности. Простой лист бумаги, карандаш, фломастер, остаются инструментом творчества, который доступен каждому желающему, рисовать.

В процессе занятия Дудлингом люди отвлекаются от своих жизненных проблем и трудностей, в благоприятной атмосфере (при групповых занятиях) общаются друг с другом, благодаря чему решается одна из основных проблем людей – чувство ненужности, ощущения неспособности созидания, недостаток общения и т.д.

Занятия Дудлингом способствуют не только развитию самостоятельности, оригинальности, интеллектуально – творческих качеств личности, но и социально – медицинской реабилитации, так как основная функция Дудлинга – это развитие мелкой моторики, что способствует активизации и развитию мозговой активности полушарий головного мозга. Работая в данной технике, улучшается память, мышление, внимание.

Техника Дудлинг очень оригинальная, удивительная и интересная. Здорово, когда умеешь рисовать своими руками необыкновенную красоту, чарующую и завораживающую своей неповторимостью и изяществом глаз!

В процессе обучения технике Дудлинг, формируется чувство успеха, уверенность в себе, что побуждает их к желанию рисовать еще больше, интереснее и занимать активную позицию в общественной жизни социума.

Издавна известны терапевтические свойства рисования. Выплёскивая свои эмоции на холст или бумагу, мы успокаиваемся, отвлекаемся, снимаем стресс и расслабляемся, улучшается наше настроение. Поэтому рисование широко используется в психотерапии и психологической коррекции.

Одними из наиболее эффективных методов арт-терапии являются техники рисования Дудлинг и Зентангл. В этом проекте вы узнаете всё о том, как рисовать эти узоры, какие бывают виды рисунков, а также о том, как с помощью этих увлекательных способов расслабления можно улучшить психическое здоровье и развить творческое мышление у детей и взрослых.

2. Определение понятий

Стоит отметить, что Doodling (Дудлинг) и Zentangle (Зентангл), это два похожих направления, способствующие релаксации человека, выполняющего рисунки, но с некоторыми отличиями:

Дудлинг – бессознательное воспроизведение, каких-либо действий ручкой замысловатых узоров, завитушек, наведений одних и тех же штрихов и прочих форм. Рисунки чаще всего выполняются на небольшом кусочке листа, на полях или в углах блокнотов.

Зентангл – запатентованное современное направление в искусстве рисования и проведении арт-терапии с человеком, его психологической разрядке. Выполняется на небольших листочках с определенной последовательностью действий и более четкими требованиями к узорам и схемам рисования.

Новомодный стиль рисования, запатентованный американцами Р. Робертсом и М. Томас в 2006 году. Робертс и Томас определили для себя, что зен – путь развития (движения), и отражающий характер Р. Робертса, тангл – путанные завитки, отражающие характер М.Томас.

На самом деле «зен» (дзен) – уравнищенность, медитация и «Tangle» пошло от «rectangle» — прямоугольник для рисования.

Зентангл - всегда сюрприз, который раскрывается перед глазами человека с каждым новым штрихом. Это одна из немногих форм искусства, в которой ничего нельзя спланировать. Мы не следуем плану, а просто рисуем штрихи и линии. Именно благодаря этому и возникает неожиданное.

Одна из чудесных особенностей этого стиля состоит в том, что он, как и жизнь, находится в постоянном движении: всегда можно сделать новый штрих — так появляется новый узор либо старый трансформируется в нечто более интересное. В жизни мы тоже многое меняем, если что-то не нравится. Для работы в этой интересной технике не нужны ни специальные навыки, ни художественное образование, ни компьютерная программа, ни даже какие-то особенные материалы. Рисовать можно практически в любом месте, используя лишь чистые листы бумаги и любые пишущие средства – карандаш, ручку, фломастер, кисть с краской.

Не существует единого правила, как рисовать Зентаглы и Дудлинг потому что в этой технике каждый самовыражается, как может.

Главное, чтобы узоры были максимально простыми, повторяющимися абстрактными и идущими из подсознания.

Узоры для начинающих могут включать в себя, например, квадраты с различной штриховкой: сплошной, половинчатой, косыми линиями, точками, кружками и т. д. Строгих ограничений нет, главное – полёт фантазии. Узоры используются самые простые, но в первом случае рисование происходит на подсознательном уровне - это зендудлинг, а во втором – зентангл на сознательном и подчиняется правилам.

3. Zentangle – пошаговые уроки

Зентангл — изобретение авторское. Придумали эту несложную технику рисования абстрактных узоров американская пара Мария Томас и Рик Робертс в 2006 году.

Как гласит легенда, Мария работала над рукописью и, чтобы переключить мысли, выводила на полях повторяющиеся орнаменты. Она заметила, что во время такого рисования ее наполняет ощущение свободы и гармонии — полностью сосредоточившись на узорах, она забывает о проблемах с рукописью. Мария поделилась наблюдениями с мужем, и тот ответил, что ее опыт чем-то напоминает медитацию.

Мария и Рик придумали и запатентовали систему абстрактного рисования, которую назвали «метод зентангла» (от англ. zen — «дзен», созерцание и tangle — «путаница, неразбериха»).

Томас и Робертс используют особую терминологию: рисунок состоит из «танглов» — специальных узоров, которые автор может сочетать по своему усмотрению. Основатели метода составили большое количество танглов и регулярно пополняют коллекцию. Их последователи создают собственные танглы.

” Рисовать нужно черной капиллярной ручкой на белых квадратных карточках из плотной бумаги размером 9 на 9 сантиметров. Квадрат делят на секции с помощью произвольных линий — «струн». Затем каждый из отсеков заполняют одним из узоров. Можно чередовать узоры, использовать их различные сочетания.

Авторы советуют слушать интуицию и не стремиться к определенному результату — довериться себе и сосредоточиться на рисовании. Важное условие — рисунок должен быть полностью абстрактным, не содержать каких-либо узнаваемых образов.

С чего начать рисовать в стиле Зентангл:

Следует на листике для рисования сделать рамку карандашом, оставив небольшие поля, для этого по углам поставить точки и к ним провести по периметру тонкие линии карандашом. Такой способ должен помочь новичку ориентироваться в разграничении пространства на листе.

Постепенно, с приходящим опытом такую рамку не обязательно делать, как говорится, все будет возникать само собой «на глаз».

Далее расчертить карандашом зоны, которые будут составлять целостности картины. Главное, все штрихи, которые будут делить на зоны лист, проводить без отрыва руки, плавно.

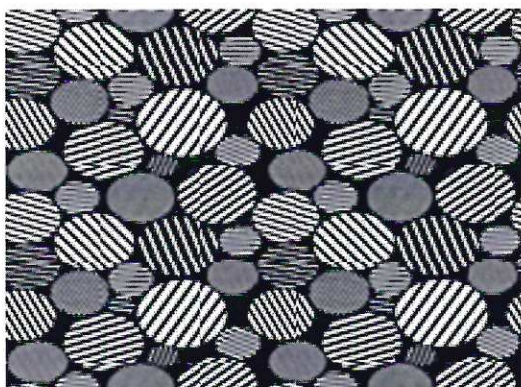
Поочередно заполнять узорами выделенные сегменты. Окончив один рисунок, можно приступить к заполнению новой зоны.

При рисовании следует использовать не только простые линии, но и завитушки геометрические фигуры, фигуры неправильных форм, придавая им оттенки простым карандашом, наводя некоторые штрихи по несколько раз.

4. Точки и прямые линии - зентангл

Прежде чем перейти к рисунку в виде простых линий, следует потренироваться на отдельном листике: рисовать простые и утолщенные линии, придавать им тени простым и цветным карандашом или ручкой:

1. Нарисовать пунктирные линии и постепенно с каждой линией утолщать и придавать разную тень.
2. Нарисовать ломаные линии и сделать их объемными, также выделяя тенью цветом штрихами.
3. Попробовать придать линиям конусовидные утолщения в разные стороны.
4. Важным является научиться придавать линиям направления, для этого следует научиться рисовать прямые линии из одной точки, подобно вееру. Провести следует такое упражнение, создав на одном листе веера в разных направлениях, сначала по прямой: право-лево (запад-восток), вверх-низ (север-юг), далее использовать другие направления.



Волнистые линии, волны, дуги

Следует нарисовать две прямые параллельные друг другу. Между этими линиями сначала нарисовать прямые линии, которые будут на одинаковом расстоянии друг от друга. Потом уменьшать постепенно расстояние между ними, далее увеличивать расстояние между ними. Потом изогнуть линии в виде английской S и проделать с ней такие же упражнения.

5. поэтапный Дудлинг

В отличие от метода зентангла дудлинг не имеет четких правил и не требует сосредоточенности.

Пожалуй, каждый из нас неосознанно обращался к этой технике все чертили бессистемные узоры на полях в тетрадях, сидя на нудной лекции, рисовали изящные профили и диковинные цветы в записной книжке на скучной планерке или калякали непонятные загогулины во время телефонного разговора. Doodle переводится с английского как «каракули, черточки» или «машинальнс чертить, рисовать».

Характерная черта дудлинга — вы рисуете автоматически, а ваши мысли в это время заняты чем-то другим.

” Некоторых писателей, общественных деятелей и ученых мы сегодня смелс назовем дудлерами. Пушкин украшал рукописи аккуратными женскими головками и ножками.

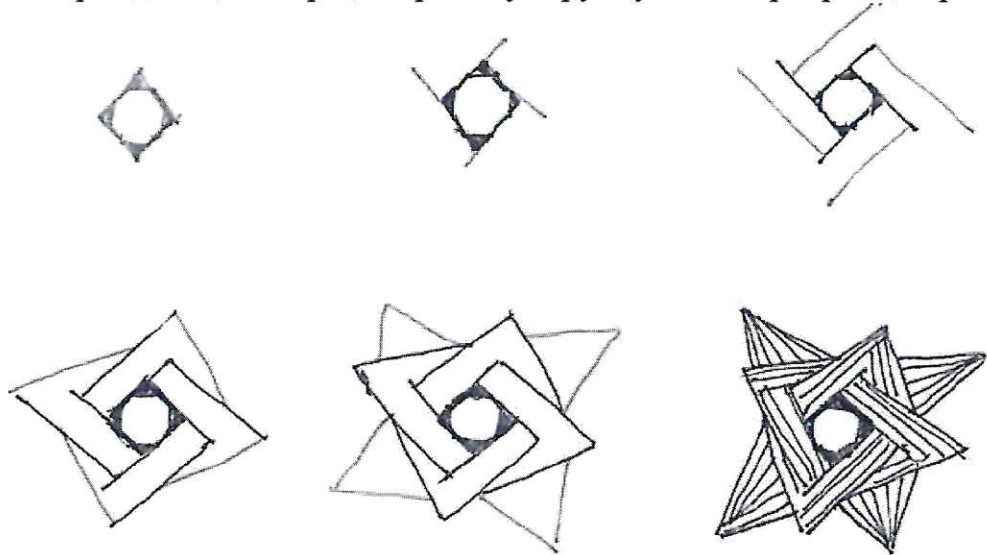
Полтора столетия спустя Андрей Хржановский и Юрий Норштейн даже оживили зарисовки поэта в анимационном мультфильме «Любимое мое время».

Американский президент Томас Джефферсон любил подудлить на важных совещаниях. Не мог отказать себе в рисунках на полях художник и изобретатель Леонардо да Винчи. Правда, современные ученые обнаружили в некоторых «каракулях» графическое изображение законов трения, но были у гения и более легкомысленные наброски.

Для создания рисунков в стиле Дудлинг нет никаких правил и ограничений, просто использование своей фантазии в переплетении причудливых завитков и узоров.

Для создания картинки надо определиться на чем рисовать: альбом, блокнот, тетрадный листик, стена, стекло.

Выбрать карандаши, линеры, шариковую ручку или маркеры для рисования.



6. Чем Вы будете рисовать?

Для первого раза подойдёт практически всё: гелевые пасты, простые шариковые ручки, перьевые ручки, чернила, фломастеры, маркеры, линеры — для основной прорисовки узоров клубка Зентангл; а также: графит, уголь, карандаши — для создания эффекта затенения и ластик. Желательно использовать белую бумагу и инструменты для рисования чёрного цвета, чтобы создавать контраст и получить красивую плитку Зентангл в её классическом понимании.

Инструкция:

1 Шаг. Пограничные или берега вашей Зендудл-плитки. Возьмите плитку (кусочек бумаги примерно 9*9 см) и поставьте четыре точки карандашом по одной в каждом углу. Вам не нужно быть точным в этом, иными словами не отмеряйте одинаковые расстояния по линейке — она здесь не требуется. Далее соедините точки с помощью волнистых неровных линий. Вы даже можете добавить петли в линиях, но это не обязательно.

2 Шаг второй. Нарисуйте кривые для своей плитки Зентангл. Это несомненно важный ход, который далее решает сколько видов узора и танглов вы сможете нарисовать. Поставьте кончик карандаша на один край границы и нарисуйте случайную кривую линию. Вы видите на иллюстрации, как выглядит использованная перевернутая «V» и письменная «S».

3 Шаг. Начало Tangling (Танглинг) — запутывания. Конечно, самый интересный шаг, где предоставляется простор вашему личному воображению и фантазии. Ведь в этом шаге мы начинаем заполнять секции связок с помощью лучшей черной ручки, которая у вас есть. Ниже вам будут предоставлены простые узоры для заполнения начинающим художникам в стиле Зентангл. Правильная плитка получается в том случае, если, вы хотите держать и поворачивать её вокруг, и это тоже нормально. Истинный Зентангл можно просмотреть любым способом, с любой стороны, и клубок всегда будет выглядеть хорошо.

4 Шаг. Удаление кривых. Заполните все разделы, которые пожелаете. Вы можете оставить столько пустого пространства, как вам захочется. Теперь пришло время, чтобы стереть карандашные линии, нарисованные в начале — в шагах 1 и 2.

5 Шаг. Затенение. Мне нравится эта часть лучше всех. Это довольно просто, чтобы добавить затенение вашему рисунку. Включите его, пока вы смотрите на это так, как вам больше нравится. Затем решите, какой путь ведёт свет к нему. Сверху слева или сверху справа обычно смотрится и работает хорошо.

Начните затенять стороны ваших разделов клубка, чтобы они выглядели трехмерными. Тени под «Листьями» и «Камешками». Вы всегда можете удалить, стереть их ластиком, если не понравится.

7. Должны ли Зентанглы всегда быть черно-белыми?

И да ...и нет

Пуристы и сторонники классического метода рисования Зентангл ответят «Да!», — как они это и делают.

Тем не менее, Зиас (Zias — Zentangle Inspired Art) — сообщество художников и любителей, практикующих абстрактное рисование Зентангл, засмеются и скажут «Конечно, нет».

Пробуйте, экспериментируйте, добавьте цвета к вашим красивым творениям с использованием карандашей, акварельных красок, акрила, гуаши ... создавайте и используйте всё, что вам понравится и вдохновляет вас.

Зентангл и дудлинг помогут рисовать способами, похожими на графику.

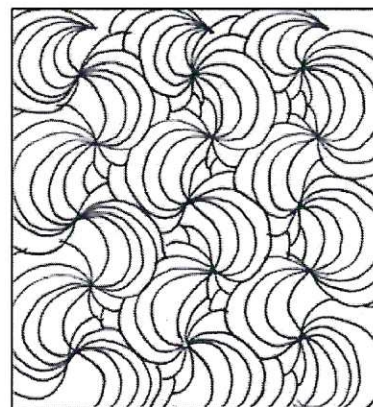
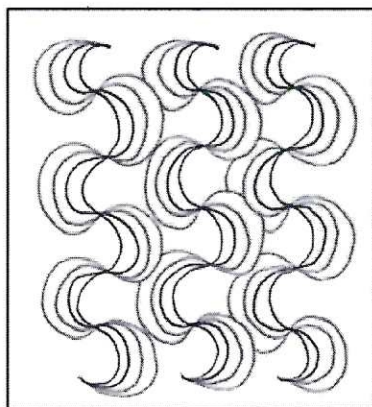
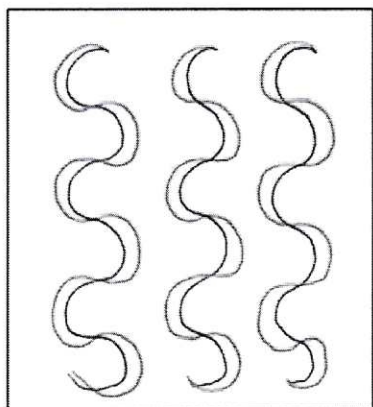
Что такое дудлинг?

Дудлинг представляет собой интересную технику рисования. При этом применяются простые графические элементы, называемые дудлами. Используя их человек расслабляется, самовыражается и проявляет свои творческие способности. Вот какие графические элементы используются при этом:

- точки;
- палочки;
- закорючки;
- ромбики;
- кружочки.

В простонародии они называются каракулями. Но эти простые графические элементы объединяют и получаются сложнейшие композиции. Однако можно создавать и более лёгкие.

Можно формировать такие рисунки не только на листе бумаги, но и на предметах украшений. Посмотрите, как можно декорировать браслет в этой простой технике.



8. Польза от «каракуль»

Чем полезен метод зентангла и почему стоит продолжать калякать на полях?

Снимаем стресс — рисуем в стиле зентангл

Метод зентангла могут освоить даже те, кто считает себя абсолютно неспособным к творчеству. Набор готовых узоров помогает преодолеть напряжение от мыслей вроде «я совсем не умею рисовать», а возможность сочетать танглы бесконечным количеством способов позволяет каждый раз получать оригинальный рисунок.

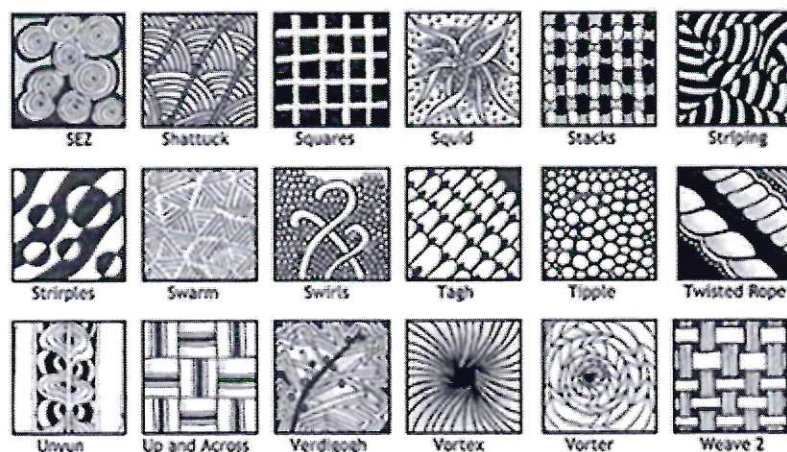
Такое рисование похоже на ритуал: простые шаги повторяются по кругу, человек расслабляется, напряжение уходит. Создатели советуют обращаться к методу зентангла, чтобы

- *отдохнуть;*
- *поднять настроение;*
- *успокоить нервы;*
- *научиться жить в настоящем моменте и действовать осознанно;*
- *улучшить концентрацию внимания;*
- *развить фантазию;*
- *побороть страх белого листа и войти в состояние вдохновения.*

Авторы предлагают использовать метод зентангла как дополнительный инструмент психотерапии, когда необходимо решить такие проблемы, как:

- *нарушение сна (нужно каждый вечер уделять рисованию несколько минут, прежде чем отправиться в постель);*
- *панические атаки;*
- *чрезмерная агрессия;*
- *низкая самооценка;*
- *пищевая и другие зависимости.*

Конечно, тем у кого есть серьезные психологические проблемы, рисование танглов не заменит работы со специалистом, но может стать дополнением к терапии.



9. Как создать собственный зентангл?

1. **Начните с правильных материалов.** Метод зентангла требует использования хорошей бумаги для основы зентангла. Это должна быть ровная белая бумага без линий. Вырежьте квадрат со стороной 3,5 дюйма (8,9 см) из листа. Сделанная вручную или текстурная бумага подойдёт, если на ней нет узоров. Также можно использовать цветную бумагу по желанию, но это не будет рассматриваться как настоящий зентангл, соответствующий методу зентангла.

2. **Нарисуйте границы.** Воспользуйтесь карандашом, чтобы нарисовать границу в форме квадрата рядом с краями листа. Не пользуйтесь линейкой или схожими предметами с ровным краем, чтобы её нарисовать. Просто слегка набросайте её рядом с краями листа. Ничего страшного, если у вас дрожит рука при рисовании границ. Она будет уникальной, оригинальной рамкой, внутри которой поместится узор. Если у неё неровные края или необычный вид, то готовый зентангл будет ещё более оригинальным. Не слишком давите на карандаш, пока рисуете границу. Она не будет видимой после того, как вы закончите рисовать зентангл ручкой.

3. **Нарисуйте нить.** Возьмите карандаш и нарисуйте «нить» внутри границы. Согласно методу зентангла, нить – это изогнутая линия или кривая, которая оформит структуру дизайна. Узор, создаваемый вами, будет в пределах контура нити. Она должна быть легко набросана, простой, абстрактной формы, элегантно разделяя площадь внутри границы на секции. Опять же, не давите сильно на карандаш, рисуя нить. Она не останется видимой по завершению зентангла. Она должна служить направляющей для узора. Некоторым людям тяжело определить, как нарисовать нить. Запомните, что философия стоящая у истоков зентангла, — это получение удовольствия, ощущение трепета и природности. Рисуйте, что придёт в голову, когда коснетесь карандашом бумаги – это нельзя сделать неправильно.

4. **Приступайте к созданию сплетения.** «Сплетение» — это узор, рисуемый ручкой вдоль контуров нити. У одного зентангла может быть или только одно сплетение или комбинация нескольких разных. Начните рисовать ручкой узор, пришедший вам в голову, опять же – не бывает правильного или неправильного шага во время рисования зентангла. По мере работы держите в уме следующее: сплетения должны состоять из самых простых форм. Линия, точка, круг, закорючка или овал – всё это применимо. Можно добавлять сплетениям тени карандашом, для создания большей глубины и визуального интереса. Это не обязательно, но можете делать так, как вам нравится.

5. **Не стирайте ошибки.** Нельзя стирать ошибки, сделанные ручкой. Частично из-за этого сплетения рисуются ручкой, а не карандашом, в отличие от затенения, которое вам, возможно, захочется добавить. Нет пути назад. Каждое сплетение создаётся штрих за штрихом. Уделяйте внимание каждому штриху, который наносите и придавайте узору задуманный облик. Полностью сосредоточьтесь на этой работе. Так, как бы вы сделали во время медитации, очистите свой разум от волнения и проблем. Запомните, что процесс создания зентангла должен ощущаться как нечто церемониальное.

6. **Продолжайте вплоть до окончания.** Вы поймёте, когда настанет время положить ручку. Держите зентангл в надёжном месте или поместите его в рамку для того чтобы любоваться им подольше.

7. Необязательно: как только ваш лист завершён, можете добавить цвета своему искусству. Однако заметьте, это не является официальной инструкцией по зентанглу. Помните, что самое главное правило в техниках дудлинг, зендудлинг и зентангл — полный полёт фантазии и свобода творчества! Главная задача — получить удовольствие.

10. Тренируем память — рисуем в стиле Дудлинг

Обычно мы прибегаем к дудлингу, когда нам скучно или когда параллельно делаем что-то не требующее особого умственного напряжения.

Чтобы проверить, как автоматическое рисование влияет на нашу способность справляться с основной задачей, ученые провели эксперимент.

Группе из 40 участников предложили прослушать монотонную аудиозапись телефонного сообщения, где звонящий рассказывает о подготовке к вечеринке. Испытуемых не предупреждали, что впоследствии их попросят пересказать услышанное.

Половина группы, слушая запись, раскрашивала абстрактные фигуры, вторая такого задания не получала. Когда участников неожиданно попросили рассказать, что они запомнили, дудлеры смогли воспроизвести на 29% больше информации, чем те, кто ничего не рисовал.

” Ученые пришли к выводу, что дудлинг улучшает концентрацию. Помогая не заскучать, эта техника делает нас более восприимчивыми к тому, что происходит вокруг. Если какое-то задание не требует особых усилий, мозг начинает лениться, и наше внимание рассеивается.

Механическое рисование дает мозгу дополнительную нагрузку, заставляет его встрепенуться и более активно обрабатывать информацию. Однако ученые отмечают, что дудлинг положительно скажется на концентрации, только если основное задание задействует иные, чем рисование, каналы восприятия, например слух.

Если ваша рука автоматически тянется к ручке и начинает черкать что-то на клочке бумаге, не спешите прерывать процесс. Возможно, бессознательные каракули помогут вашему мозгу проанализировать важную информацию или найти решение сложной проблемы.

Арт-терапия направлена на восстановление и гармонизацию психического состояния человека, формирование способности находить оптимальные для него способы поведения. В рисунках причудливо переплетается информация, источниками которой являются как открытые, так и глубинные пласты человеческой души.

В психологии, в частности в практической, специалисты ставят задачи, которые позволяют работать в следующих направлениях:

1. Фокусировать внимание клиента на его ощущениях и чувствах.
2. Создать наилучшие для него условия, способствующие осознанию, проговариванию тех представлений, мыслей и чувств, которые он привык подавлять.
3. Помочь найти социально приемлемый способ выражения как позитивных, так и негативных эмоций.

11. Развитие творческого мышления

Существуют разнообразные способы повысить свою креативность. Однако таких, которые бы заодно тренировали память, помогали сосредоточиться, являлись самой настоящей медитацией и при этом занимали всего 5-10 минут за сеанс, не так уж и много. Дудлинг и зентангл – это техники, которые объединяют в себе рисование и медитацию. Они элементарны в освоении, не требуют много времени или особых инструментов и прекрасно подойдут и детям, и взрослым.

Зентангл и дудлинг — это рисование, своего рода, разных линий и знаков, при этом происходит связь рук и головного мозга (зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука»). По своей сути данные техники можно использовать как средства развития мелкой моторики («интеллекта на кончиках пальцев»). Многие исследования в области психологии и нейропсихологии подчеркивают особую связь рук и головного мозга.

Недавние исследования в области нейробиологии, психологии и дизайна показали, что дудлинг помогает людям оставаться сфокусированными, быстрее схватывать и запоминать новую информацию. Рисование мелких однотипных элементов помогает сконцентрироваться на деталях и удержать внимание на важных мыслях.

Американский журнал прикладной когнитивной психологии (Applied Cognitive Psychology) опубликовал результаты исследования, где говорится, что дудлинг помогает человеку лучше сфокусироваться на задаче и не затрачивать слишком много мыслительной деятельности на обработку информации. В ходе эксперимента оказалось, что те участники, которые слушали информацию и одновременно рисовали на листах бумаги произвольные рисунки, запомнили и смогли воспроизвести на 29% больше информации, чем те участники, которые просто слушали запись. Эти результаты объясняют тем, что дудлинг помогает сконцентрироваться на состоянии «здесь и сейчас» и меньше «грезить наяву».

Также процесс создания дудлингов и зентанглов на белом листе может служить своеобразной спортивной площадкой для ума, позволяя тренировать креативность, генерировать новые и модифицировать старые идеи. Творчество, а рисование особенно, очень хорошо развивает нестандартное мышление, помогает вырваться за рамки стандартного мира. Необязательно сразу заканчивать картину, вернуться к рисунку можно и позже.

Данные техники способствуют развитию креативного мышления. Вместе с шаблонами порождаются необычные идеи, люди становятся более раскованными, появляются новые оригинальные способы решения, перестают панически бояться ошибок, так как в данной технике невозможно ошибиться.

12. Особенности арт-терапевтических процессов

Арт-терапевтический процесс характеризуется рядом особенностей:

- а) Научение: при создании своего творческого продукта человек приобретает опыт самоощущения, самопознания, самовыражения в творческой деятельности, а при восприятии произведений искусства получает представление о мировосприятии, ценностях, переживаниях, жизненном опыте их авторов.
- б) Метафоричность: выражение своего мировоззрения, переживаний через художественный образ.
- в) Креативность: создание своего неповторимого, уникального, нового творческого произведения.
- г) Экспрессивность: выражение себя в своей творческой работе и её результате через визуальные, пластические, аудиальные средства.
- д) Ресурсность: создание рисунка развивает способность быть спонтанным, экспериментировать, позволяет осознавать и выражать свою неповторимость.

Творческое самовыражение заключается в создании проекции, объективации и рефлексии у человека в процессе рисования. Проекция проявляется в том, что человек переносит на изобразительный продукт неосознаваемые или скрываемые потребности, переживания, представления.

Объективация — это изображение и проговаривание вслух своих переживаний после выполнения каждого упражнения. Рефлексия представляет собой осознание человеком своих потребностей, переживаний, представлений о себе, людях, мире.

Техники медитативного рисования, такие как дудлинг, зентанглинг и зендудлинг — являются одними из популярных методов арт-терапии.

Терапевтический эффект от данных техник заключается в том, что человек полностью сосредотачивается на создании рисунка, расслабляется, забывая про время, не торопясь и не боясь ошибиться. И ребёнок, и взрослый избавляются от негативных эмоций, мыслей и чувств, «проживая» их через творческое переживание. Результат в данном случае имеет меньшее значение, чем сам процесс.

Такая тонкая творческая работа помогает отвлечься от навязчивых мыслей и успокоить свой ум. Кроме того, рисование — это еще и прекрасный способ выразить свои эмоции на бумаге и обрести душевное равновесие.

У дудлинга и зентангла есть и ещё одно ценное свойство.

Каракули, на первый взгляд, произвольные,
на деле могут многое рассказать о художнике.

Кое-что о человеке расскажет тема рисунка, но большую часть информации внимательный психолог почерпнёт из манеры исполнения.

Изображение становится иллюстрацией того, как работает разум создателя.

Главное преимущество данных техник — их доступность.

Рисовать закорючки доступно каждому.

А значит, никаких препятствий для фантазии нет
— ведь здесь нет жёстких правил.

Это доступно каждому, а возможности самовыражения не имеют границ!