Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

«Детский сад №45» г.Саров Нижегородской области

**Консультация для родителей:**

**«Про интуитивное рисование или как рисовать,**

**не умея рисовать!»**

Воспитатель: Павлуткина Н.Е.

2022г.

**Абсолютно все дети просто обожают рисовать красками, лепить, петь и участвовать в театральных постановках. Но в нашей современной системе образования на это остается все меньше и меньше времени. Большее внимание уделяется точным наукам, а это сфера деятельности исключительно левого полушария и вот именно для того, чтобы мозг ребенка эффективно работал, обязательна работа обоих полушарий мозга.**

**Что такое правополушарное рисование? Данный метод в корне отличается от стандартного обучения. При таком рисовании мы не следуем логике и знаниям, а рисуем эмоциями, чувствами, интуицией и фантазией, при этом получая настоящее удовольствие.**

**Ребенок, который только что взял в руки кисть, не задумывается о том, что он собирается рисовать. А если задумывается, то не пытается понять, как это сделать. Он просто берет и рисует. Ему не важно какой будет результат, он получает удовольствие от самого процесса. Даже если в готовом рисунке невозможно понять, что нарисовано, ребенок будет гордиться результатом и с восхищением о нем рассказывать. Это значит, что процесс понравился и он получил вдохновение.**

**У взрослых восприятие мира другое. Они больше следуют логике и стереотипам, полученные с опытом. Этими качествами контролирует левое полушарие мозга. Нам становится все сложнее переключиться на правое полушарие и следовать чувствам. Со временем правое полушарие практически не используется, что может негативно повлиять на жизнь в целом. Важно, чтобы работало оба полушария головного мозга. Для этого существуют специальные упражнения, которые помогут вам переключаться не только в рисовании, но и в повседневдной жизни. Во многих проблемах, при которых сложно найти решение, важно чтобы на помощь пришло правополушарное видение ситуации. Благодаря фантазии ответ приходит легко и быстро, в отличие от логического мышления, которое работает медленно и не всегда срабатывает. Это выход для многих жизненно важных ситуаций.**

**Многие люди говорят, что у них нет таланта и им не дано рисовать. Но, попробовав метод правополушарного рисования, шокируются тем, как хорошо у них получилось, и начинают признавать, что это был скрытый талант. На самом деле, чтобы научиться рисовать, не обязательно иметь талант. Мы же не обладаем талантом, чтобы, например, научиться кататься на велосипеде. Те, кто опробовали данный метод рисования, начинают любить сам процесс. Он избавляет от стресса и дает положительный отклик на повседневную жизнь. Такое рисование прежде всего успокаивает. Мы отключаем все мысли, в том числе негативные, и полностью погружаемся в творчество. Это своего рода психотерапия: наносить сочные мазки краски на бумагу, не задумываясь о том, что должно получиться. Радуемся прикосновению кисти к холсту, «примеряем» разные оттенки под свое настроение. И тогда рождается шедевр. Раскрывается индивидуальность.**

**Благодаря правополушарному рисованию вы сможете:**

**— проявить индивидуальность;**

**— самореализовать свои творческие способности;**

**— самовыражаться через рисунок;**

**— получить удовольствие от процесса, улучшить настроение, зарядиться позитивом;**

**— бороться со стрессами, накопившимися проблемами, душевными переживаниями;**

**— поверить в свой успех, свои силы и возможности, стерев мнение о себе «я не способен, не могу»;**

**— избавиться от комплексов; достичь гармонии внутреннего состояния.**

**Из этого следует, что метод правополушарного рисования не только развивает творческие способности, доступен абсолютно всем, но и помогает в жизненных ситуациях, как психотерап**

**Человек, взаимодействуя с окружающей средой и другими людьми, определенным образом относится к ним и переживает то, что с ним происходит. Чем лучше человек умеет выражать себя, свои чувства тем полноценнее его ощущение себя.**

**Интуитивное рисование - это современный метод работы, который можно использовать в психологической или педагогической практике работы с детьми, взрослыми, подростками. Кроме того, метод интуитивного рисунка является хорошим способом снятия напряжения, тревоги, стресса, коррекции своего эмоционального состояния и может применяться как методика самопомощи для людей любых сфер деятельности.**

**В результате применения техники интуитивного рисования возникает равновесие между правым и левым полушариями, эмоциональным и логическим, интуитивным и рациональным. Образы, созданные путем спонтанного смешения цвета, помогают развивать воображение, образное мышление, проявлять свою индивидуальность.**

**Интуитивное рисование- это метод активного раскрытия своего творческого потенциала через пробуждение внутренних знаний и умение слышать себя. Интуитивное рисование позволяет за короткие сроки начать создавать не просто рисунки, а целостные картины своего внутреннего состояния, которые содержат много образов и удивляют своей глубиной.**

**Метод основывался на концепции Роджера УолкоттСперри о функциональной специализации полушарий головного мозга. Так как наш мозг разделяется на два полушария, использует два способа переработки информации.**

**Одно полушарие использует вербальный и аналитический режим мышления – в нем перерабатываются звуки, алгоритмы, математические вычисления, речь.**

**Другое полушарие использует режим образный – сравнение размеров, восприятие цвета, перспективы предметов, которые видит целиком.**

**Мы выстраиваем в логические цепочки визуальные изображения или звуковые колебания, таким образом, получаем и передаем информацию. Человеку правополушарное мышление дает больше возможностей, открывая выход из любой ситуации. Это наш ключик к своим внутренним эмоциям и переживаниям, к своему подсознанию. Когда человек рисует и не задумывается о своем произведении как художественном, выводит на листе бумаги то, что ему хочется и кажется нужным в данный момент – в его образах всегда проявляется его внутреннее «Я».**

**Суть метода правополушарного рисования заключается во временном подавлении работы левого полушария и передачу ведущей роли в рисовании правому, более пригодному для этой деятельности. При работе игнорируются мнения из памяти о том, как объект должен выглядеть. Вместо этого художник «видит объект на самом деле» — сравнивая его размер в целом, размер отдельных элементов, отношение пространства, света и тени, и объединении всего этого в единую картину.**

**Интуитивное рисование – как метод арт. - терапии – это замечательный метод избежать внутренней цензуры, убрать эмоциональные блоки и взглянуть на мир и себя с другой стороны.**

**Каждый открывает для себя, умение выражать себя с помощью цветного и фактурного решения, чувствовать формы и пропорции, задавать уникальный ритм своей картины, создавать незабываемые работы. Шаг за шагом человек начинает позволять себе творить. Чувства, как проявление жизни и разума, всегда берут верх над устаревшими стереотипами, когда в руках оказывается свой рисунок. Для правого полушария мозга все невозможное возможно.**

**Умение слышать себя, слышать мир, видеть мир таким, каким он есть, - это путь к радости, счастью и освобождению.**

**Марша Эмери американский психолог несколько лет проводила наблюдения за людьми с повышенной интуитивностью. И выяснила, что они:**

**- в 2 раза реже страдают сердечно - сосудистыми заболеваниями;**

**- в 2 раза реже испытывают пищевые отравления и подхватывают вирусные заболевания, в том числе грипп и половые инфекции;**

**- в 3 раза реже страдают неврозами (благодаря интуитивному предчувствию просто меньше паникуют);**

**-в 5 раз реже попадают в аварии;**

**-в 5 раз реже получают внезапные инфаркты на нервной почве;**

**- в 7 раз реже получают травмы;**

**В процессе интуитивного познания не осознаются все те признаки, по которым делается вывод, и все те приемы, с помощью которых он делается.**

**Эмоциональные состояния выполняют оценочную функцию, выражая субъективное отношение человека к удовлетворению своих потребностей.**

**Страхи, зажимы, комплексы, отрицательные эмоциональные состояния становятся уже не такие значимые, не такие реальные и не такие безвыходные. Правополушарное рисование одновременно и лечит, и диагностирует, и приносит удовольствие от самовыражения!**

**Самое главное и значимое: ВАМ НЕ НАДО БЫТЬ ХУДОЖНИКОМ! Вы можете рисовать, даже если никогда раньше не пробовали! Арт-терапия против оценивания, сравнений и критики!**

**Что получают от интуитивного рисования?**

**-Учатся "слушать" свою интуицию и себя;**

**- Убирают барьеры «я не смогу», «у меня не получиться»;**

**- Снимают стресс, отрицательные эмоциональные состояния;**

**- Развивают творческий потенциал;**

**- Само выражаются, доставляя удовольствие себе;**

**Правопллушарное рисование используют даже в восстановительном периоде после перенесенного инсульта. Поскольку при работе такого рисования оказываются, задействованы разные полушария (и правое и левое) тренируются зоны, которые в жизни мало используются.**

**И получается, что во время занятий улучшается мозговое кровообращение и происходит общая активизация деятельности головного мозга, что приводит к формированию новых путей взаимодействия между разными областями. А это в свою очередь включает компенсаторные механизмы.**

**Интуитивное (правополушарное) рисование помогает даже при различных заболеваниях. Особенно его советуют пройти при повышенном давлении, бессоннице, хроническом стрессе. Подходит тем, у кого есть трудности с выражением эмоций или в ситуациях, когда эмоции «кипят» внутри.**

**Тревожные дети во время такого рисования учатся взаимодействию друг с другом, становятся увереннее в своих силах, раскрепощаются.**