

Использование метода арт-терапии «Зендудл» для развития мелкой моторики у детей с ОВЗ

Соц.педагог отделения ППП – Степарюк Я.Е.

В современном образовательном пространстве метод «Зендудл» является примером актуальной социальной технологии, универсальность которой раскрывается в адекватности возможностям каждого ребенка.

Название «зендудл» образовано из двух слов: «зен» (или «дзен») и «дудл». «Зен» означает «успокоить душу или мысли и найти свою середину». Некоторые трактуют «зен» как «медитация». «Дудл» происходит от английского языка и означает «писать неразборчиво» или «рисовать каракули». «Зендудл», таким образом, можно перевести как «каракули, которые несут успокоение», или еще точнее, «медитативное рисование». Если сосредоточится на рисовании повторяющегося узора, приходит расслабление, человек забывает о своих заботах и душа успокаивается.

Зендудлы (упорядоченные орнаменты) можно встретить у разных народов, в различных культурах, во все времена. Оглянувшись вокруг, в повседневной жизни можно найти бесчисленное количество узоров и орнаментов. Это узоры на ткани, узоры вязки, плетения макраме, ковры и паласы, кованые решетки и ворота, узоры на плитке и паркете и т.д. Очевидно, что у большинства людей проявляется внутренняя потребность украшать вещи узорами и орнаментами – от простого кувшина до произведений декоративного искусства.

Метод рисования зендудла предполагает, что рисунок штрихов и линий повторяется в определенном порядке и возникает сложный декоративный узор, орнамент. Концентрация внимания ребенка с ОВЗ на ритмичном и поочередном нанесении штрихов приводит к ощущению внутреннего умиротворения – так же, как и при рисовании мандал или при выполнении релаксационных упражнений. Внутренний мир можно привести в «порядок» автоматически, неосознанно и без особых усилий. В процессе рисования улучшается способность сосредотачиваться, появляется легкость и хорошее настроение, ребенок перестает отвлекаться на внешние раздражители.

Методы медитативного рисования, как креативные технологии, можно использовать в любое время в любом месте. Ведь рисование зендудлов – прекрасное

времяпрепровождение, увлекательное занятие, которым можно заниматься одному, вдвоем или в группе.

Сюзанн Шадт в своей книге «Зендудл. Рисование для релаксации, медитации и вдохновения» пишет, что «помимо расслабляющего эффекта в ходе точного прорисовывания заданной последовательности штрихов у детей развивается способность концентрироваться и усидчивость. Попутно, в игровой форме, тренируется мелкая моторика и координация системы глаза-руки. Благодаря этой технике улучшается память». Автор рекомендует вовлекать в этот процесс детей от 8-ми лет.

Самые простые и популярные варианты рисования зендудл – это:

- провести несколько пересекающихся линий и заполнить разными узорами получившиеся между линиями участки и поля;
- нарисовать форму от руки или использовать шаблон (геометрические фигуры, контуры животных, цветов, символы или архитектурные сооружения), затем, перекрещивающимися линиями разделить форму на участки, которые необходимо заполнить узорами.

Сюзанн Шадт предлагает 43 варианта узоров, которые входят в основные группы:

1. узоры, заполняющие все поле
2. лиственные узоры
3. геометрические узоры
4. рассеянные узоры
5. ленточные узоры
6. одиночные мотивы (птицы, животные, углы и канты, мандалы, спираль, буквы от А до Я, цифры)

Такие зендудлы помогают ребенку с ОВЗ запечатлеть образ цифры (геометрической фигуры, понятия...) с последующим развертыванием образа, способствуют глубокому усвоению знаково-символьной системы.

Исходя из вышесказанного, следует, что использование метода арт-терапии «Зендудл» на коррекционных занятиях, (за счет разного уровня сложности узора), может быть успешно адаптирован к способностям каждого ребенка. Данный метод способствует всестороннему развитию и позволяет ребенку с ограниченными

возможностями развить графические навыки и память, улучшить зрительно-моторную координацию, научиться усидчивости, усвоить знаково-символьную систему, стимулировать эмоционально-волевую сферу и раскрыть свои творческие способности.

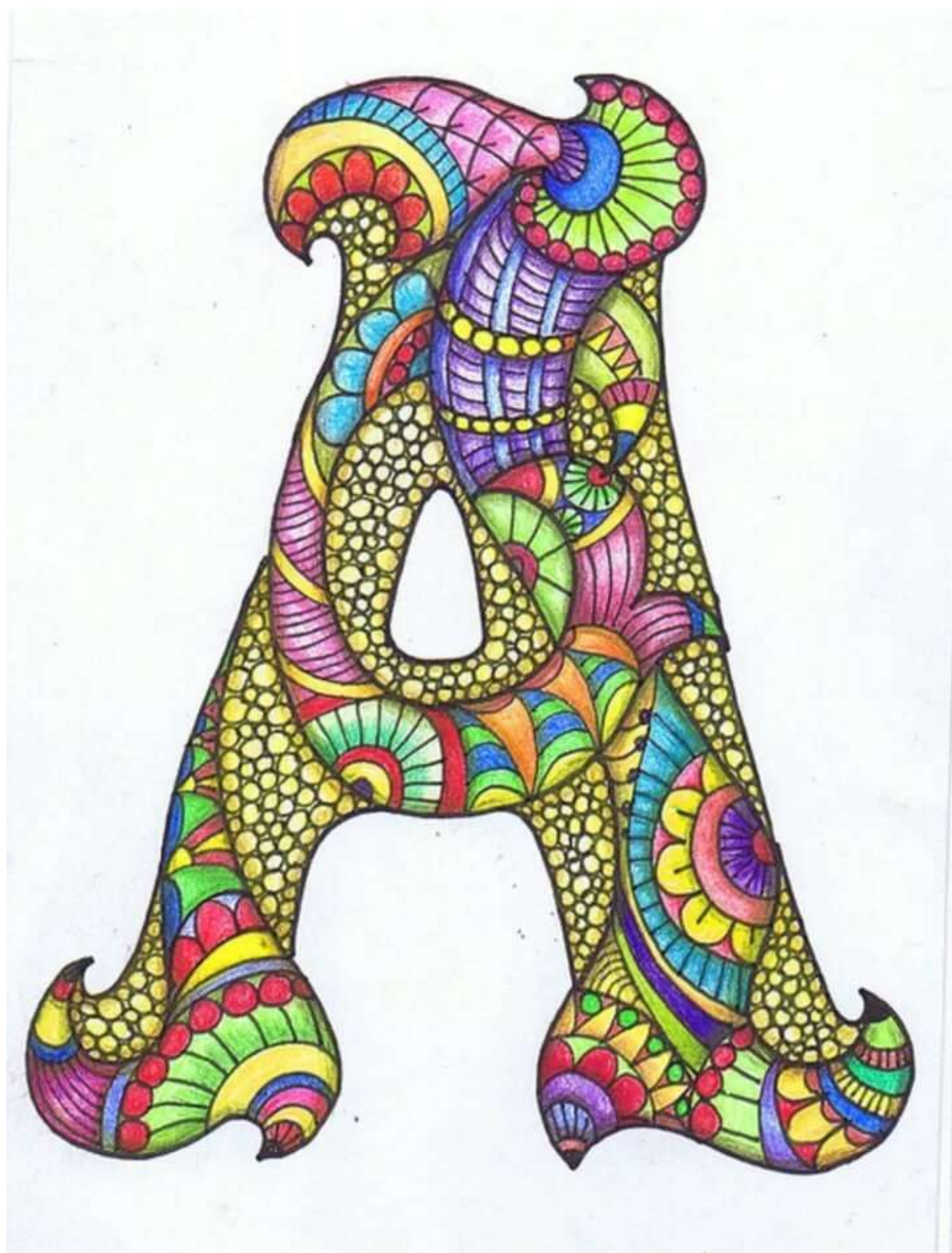
Список литературы:

1. Арт-терапия. Раскраска для детей. – М.: Стрекоза, 2015. – 160с.
2. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»/ под ред.А.И.Копытина. – СПб: Речь; М.: Сфера, 2008. – 176с.
3. О.А.Орехова. Цветовая диагностика эмоций ребенка. – СПб.:Речь,2006. – 112с.
4. С. Шадт. Зендудл – рисование для релаксации, медитации и вдохновения. – СПб.: Питер, 2016. – 80с.
5. Интернет-ресурсы:

<https://www.pinterest.es/pin/775956210770074555/>

https://yandex.ru/images/search?text=дудлинг+и+зентангл+буквы&img_url=https%3A%2F%2Favatars.mds.yandex.net%2Fget-pdb%2F2480261%2Ff8ec2c6a-1ff9-421c-abef-dd5e592be506%2Fs1200%3Fwebp%3Dfalse&pos=3&rpt=simage&stypе=image&lr=64&parent-reqid=1585117432730905-1413953174801551467400138-sas4-3190&source=wiz

Приложение



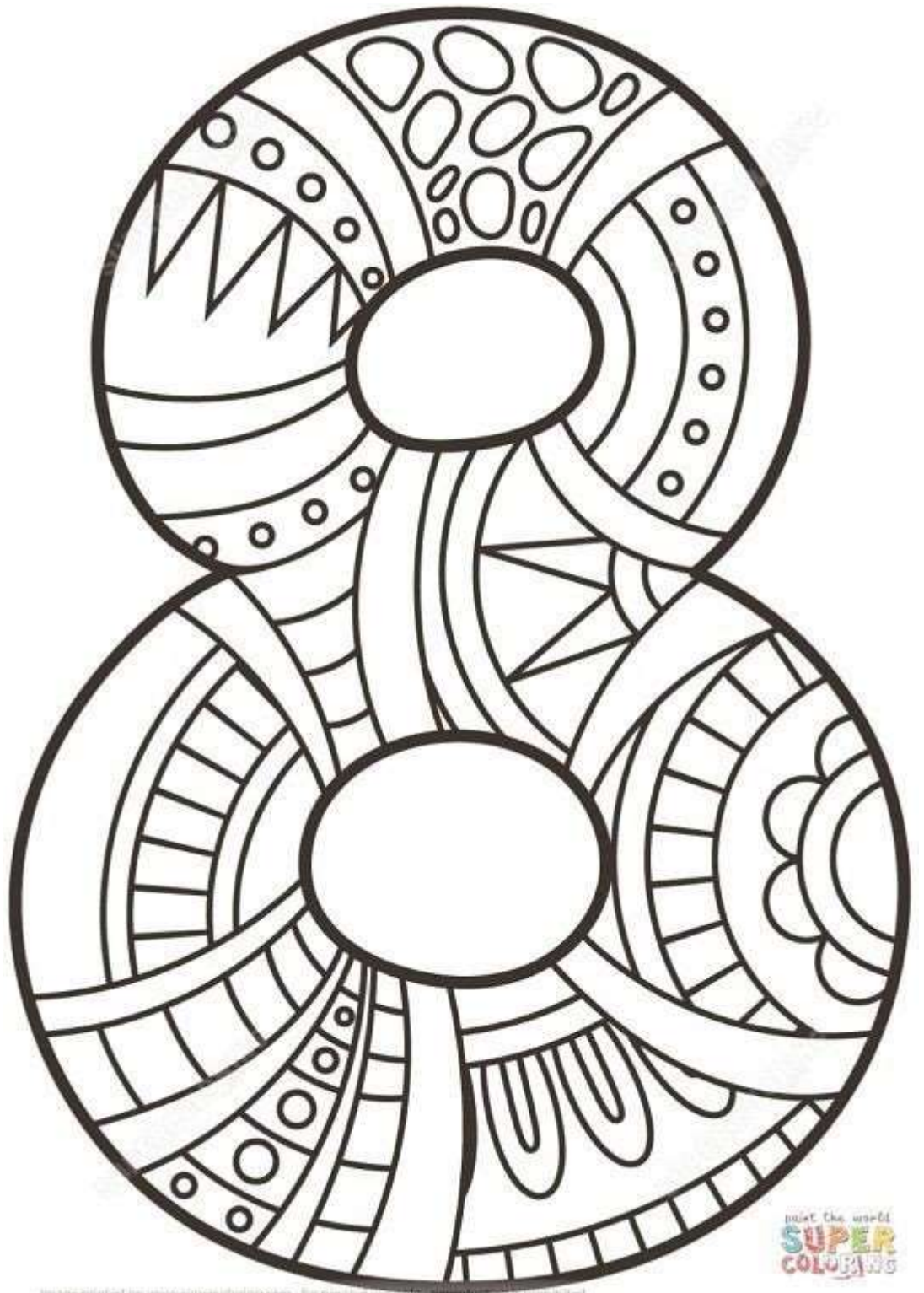


Image printed on www.supercoloring.com - for personal use only - reproduction is prohibited.

paint the world
SUPER
COLORING

