**Мастер-класс «Правополушарное рисование»**

Подготовила – воспитатель Соколова О.В.

1 Маленький ребенок берет в руки кисть и увлеченно водит по листу, размазывает пальцем краску и по праву гордится своим шедевром. Ему не важно, правильно он это делает или нет, главное – удовольствие от процесса. Подрастая, человек все больше обрастает условностями и определенными стереотипами. Детская увлеченность исчезает, и на ее место встает страх сделать неправильно. Преодолеть зажим и вернуть детское отношение к художественному творчеству помогает правополушарное рисование. Эта методика появилась еще в середине XX века, и с тех пор продолжает планомерно завоевывать мир. Каждое поколение вносит что-то новое, давая ей развитие в соответствии с изменившимися реалиями.

– Чем не устроило левое?

2 Ученые уже давно доказали, что правое и левое полушария отвечают за разные способности и мысли человека. Левое – это формальное восприятие, логика, символы и разум. Правое – наша интуиция, эмоции, чувства, вдохновение. Современная жизнь устроена таким образом, что люди больше доверяют левому полушарию. Постоянно учатся слушать разум, а не чувства.

Классическое обучение рисованию рассчитано на длительный срок. Обучение идет от простого к сложному. Придется долго и нудно рисовать карандашом разнообразные кубы и шары, учиться строить перспективу. Понадобится немало времени на выслушивание лекций о цвете, его сочетании, о направлении света и тени. Постепенно ученик переходит к более сложным формам, и только через несколько месяцев учитель позволяет писать более сложные пейзажи и натюрморты.

Перед началом работы над сложной картиной нужно сначала все тщательно разложить на передний, задний и центральный планы. Сделать несколько эскизов, поработать над набросками, и только после этого шедевр появляется на свет.

Правое полушарие возвращает рисование в область творчества из сферы аналитического мышления. Отсутствие анализа помогает успокоиться и исключить из живописи психологическую нагрузку, снять ограничители. Творчеству сопутствуют расслабление и наслаждение самим процессом, а не результатом. –

Иные принципы Классическое рисование предполагает длительное обучение технике и многочисленным приемам. Чем же отличается правополушарное рисование? Методика его строится на открытии неосознанного творчества и блокировании страхов. Когда маленький ребенок впервые рисует, он сначала просто мажет лист и только потом определяет, на что это похоже. Со временем, под действием обучения, начинают воспроизводиться определенные символы. Голова – круг, нога или рука – палка, глаза – точки, и далее в том же духе. Когда взрослый берет в руки карандаш, собираясь воспроизвести портрет, левое полушарие мозга подсовывает символы, пришедшие из детства. В результате вместо шедевра на бумаге выходят детские каракули. –

Иные принципы Классическое рисование предполагает длительное обучение технике и многочисленным приемам. Чем же отличается правополушарное рисование? Методика его строится на открытии неосознанного творчества и блокировании страхов. Когда маленький ребенок впервые рисует, он сначала просто мажет лист и только потом определяет, на что это похоже. Со временем, под действием обучения, начинают воспроизводиться определенные символы. Голова – круг, нога или рука – палка, глаза – точки, и далее в том же духе. Когда взрослый берет в руки карандаш, собираясь воспроизвести портрет, левое полушарие мозга подсовывает символы, пришедшие из детства. В результате вместо шедевра на бумаге выходят детские каракули.

Главная задача – избавиться от этих символов, для чего нужно задвинуть логику на задний план и вывести вперед интуицию и вдохновение. Научиться переносить на бумагу свое видение предмета, а не символ, его обозначающий. По большому счету, нужно просто научиться видеть предмет как предмет, а не его обработанный мозгом образ. Правополушарное рисование немного проще и естественнее академического. Не нужно делать сложные зарисовки и наброски, просто берем в руки кисть и начинаем творить. Чтобы картина вышла естественной, достаточно знать несколько простых приемов. Развить правополушарное рисование в домашних условиях можно самостоятельно.

Где этому учат

Сейчас это очень популярная тема. Обучение правополушарному рисованию проводится в основном в специальных центрах творческого развития в числе прочих мастер-классов. Что обещают организаторы мероприятия: Обучить рисованию всего за один день. Хорошее настроение и эмоциональный подъем. Веру в свои силы, поле тренинга вы больше никогда не скажете, что не умеете рисовать. Сможете украсить свою квартиру собственными картинами, не придется ломать голову над тем, что подарить друзьям и родным на праздник. Приемы очень простые, и каждый без труда передаст свое умение другим. После обучения вы сможете копировать картины любимых художников. Занятие длится несколько часов с небольшим перерывом на чашечку чая. Вначале проводится несколько простых упражнений для активизации настроя на правополушарное рисование. Гуашь, бумага, кисти и фартук, чтобы не запачкаться, выдаются каждому участнику. Их цена заранее включается в стоимость курса.

Пройти обучение может любой человек - от ребенка до пенсионера. Люди с разным уровнем навыков занимаются вместе по одной программе. Для кого-то это первый шаг к рисованию. Приходят и те, кто уже умеет рисовать, но хочет узнать что-то новое и открыть для себя неизведанные грани творчества. –

Отзывы участников Многие настроены скептически, отправляясь на правополушарное рисование. Это зомбирование, полагают они, подозревая, что невозможно научиться рисованию всего за один день. Но настороженность быстро улетучивается, когда их кисть выводит первый шедевр. Еще больше позитивных эмоций возникает с возрастающей уверенностью в своих способностях. Освоившие правополушарное рисование отзывы оставляют хорошие. Даже те, кто приходит на занятие с изрядной долей скептицизма, уходят домой счастливые и довольные собой. Лишь немногие считают, что напрасно потратили деньги. Есть небольшой процент людей, которые настолько формализовали свои мысли, что не могут уже переключиться на творческие рельсы и открыть себя чему-то новому. Судя по отзывам, правополушарное рисование помогает не только творчески развиться. При постоянном рисовании по этой методике вся жизнь меняется к лучшему. Становится проще найти решение, ведь под рукой есть краски. Отдохнувший разум сам дает ответы на казавшиеся сложными прежде вопросы

Самообучение возможно

На тренинге есть опытный учитель, создается особая атмосфера для плодотворного творчества, и точно никто не отвлечет. Но не у всех есть возможность оплатить эти занятия, и не во всех городах открыты специальные школы. Как быть тем, кто все равно страстно желает научиться? Изучить метод правополушарного рисования можно самостоятельно. Его основательница – Бетти Эдвардс. Она преподавала в основном графическое рисование. Ее ученики в начале курса рисовали свой портрет, а в конце повторяли то же самое. Результат просто потрясающий. Русская школа немного изменила правополушарное рисование. Упражнения здесь в основном выполняются гуашью. В процессе обучения можно научиться делать картины, мало чем отличающиеся от произведений великих художников. Особый упор делается на пейзажи.

Как определить работу полушария

Как определить, когда в мозге включается нужная функция, и начинается именно правополушарное рисование? Упражнения на создание конфликта разума и интуиции помогут в этом. Понадобится классическая оптическая иллюзия. Что нарисовано - ваза или два профиля? Каждый обращает внимание на разные элементы, но суть не в этом. Чтобы сделать упражнение, нужно разрезать эту картинку пополам. Правшам взять левую часть, левшам - правую. Картинку с половинкой вазы кладем на чистый лист бумаги. Начинаем упражнение: Провести карандашом по готовому профилю, при этом мысленно или вслух проговаривая названия частей лица: лоб, нос, губы, подбородок. Теперь нужно дорисовать картинку сразу после проговаривания. В момент прорисовки разум начнет диктовать ранее проговоренные слова. Тут и возникает конфликт сознания с подсознанием - рисовать симметрично профили, проговаривая слова, почти невозможно. Следует рассмотреть, как все же была решена эта задачка. Если, не обращая внимания на симметрию, испытуемый просто нарисовал профиль, значит, логика возобладала. Когда удается абстрагироваться от слов и рисовать линии, включается правополушарное рисование.

Кверху ногами

Есть очень интересный способ, чтобы улучшить восприятие для техники правополушарного рисования. Нужно выбрать любой рисунок, где есть только контуры и больше ничего, как в детской раскраске. Затем перевернуть изображение и перерисовывать его кверху ногами. Левая часть мозга плохо воспринимает перевернутую картинку, поэтому рисовать будет очень сложно. Нужно просто копировать линии, как они есть. Следите за расположением черт относительно листа и других частей рисунка. Не нужно сначала переносить общий контур рисунка, а потом прорисовывать мелкие детали. Малейшая ошибка в этом случае приведет к нарушению всей композиции. Можно прикрыть часть изображения рукой или другим листом бумаги, чтобы воспринять только ту часть, которая рисуется сейчас. Если внезапно пришло осознание того, что каждая линия - это всего лишь часть единой картины, и рисование превратилось в собирание пазла из них, значит, правое полушарие заработало. Но это хрупкое состояние очень легко нарушить

Контурное рисование

Это еще одно задание на правополушарное рисование. В домашних условиях его легко можно выполнить. Для этого нужен карандаш, листок бумаги и скотч. Скотчем крепим бумагу к столу и поворачиваемся боком так, чтобы рабочая рука осталась на столе. Пальцы другой руки складываем вместе, чтобы образовалось множество мелких складочек и морщинок, и кладем на колени. Вам должно быть удобно. Сидеть так придется, не шевелясь. Засекаем 5 минут. После начала отсчета на листок смотреть уже нельзя. Глаза очень медленно должны проходить по линиям складок на руке. Скорость - примерно 1 мм в секунду, не быстрее. Другая рука, в которой карандаш, повторяет движение глаз на листе бумаги. Продолжайте неотрывно рисовать в этой манере, пока не сработает таймер. За результат переживать не нужно, в этом задании достичь точности изображения - не главное. Во время упражнения может возникнуть проблема - либо глаза будут двигаться слишком быстро, либо рука - забегать вперед. Главная цель - добиться синхронизации зрения и движения карандаша. Задание предназначено для того, чтобы максимально усилить зрительное восприятие. Можно продолжить занятие с комком бумаги, драпировкой на стуле и другими предметами, с множеством разнонаправленных линий. Уже после нескольких повторений мир начинает выглядеть совсем иначе.

Видоискатель

Для нового упражнения придется сделать вспомогательный инструмент – видоискатель. Он состоит из картонной рамки и вставляющегося в него прозрачного пластика или стекла. После того как рамка будет готова, можно приступать к заданию. Нацеливаем видоискатель на выбранный объект, это снова может быть рука. Закрепляем его, чтобы не шевелился, и принимаем удобную позу. Во время упражнения двигаться должна только рабочая рука, и ничего больше. Закрываем один глаз, чтобы картинка не расплывалась. Перманентным маркером обводим прямо по стеклу все линии и контуры предмета в видоискателе. Это еще один способ научиться видеть предмет и рисовать именно его, а не символ. Следующий этап – перенесение изображения со стекла на бумагу. Делать это нужно строго по линиям, как в упражнении по рисованию кверху ногами. Процесс должен постепенно превратиться в перерисовывание окружающей вас действительности. С современным образом мышления очень сложно избавиться от стереотипов и начать видеть мир таким, какой он есть на самом деле. С этим навыком картины станут появляться сами собой. –

Правополушарное рисование для детей представляет собой естественное занятие. У маленького ребенка изначально больше развито интуитивное и творческое начало, пока мы не начали его заглушать своим обучением и воспитанием. Детям не нужно умышленно фантазировать, для них мечта становится неотъемлемой частью реальности. Первые рисунки по-своему уникальны. Не важно, что вышло, а что нет, важен сам процесс творчества и удовольствие от того, что кисть или карандаш оставляет след на бумаге. Простая каляка-маляка может оказаться зимней ночью, ветром, а через 5 минут превратится в мамин портрет. Для взрослых задача нарисовать эмоции оказывается очень сложной. Чаще всего они переходят в символы: любовь – сердечко, надежда – голубь. Особенность детского рисунка в том, что малышам не свойственна символика, пока о ней не расскажут взрослые. Яркое цветовое пятно может оказаться портретом, пока ребенку не расскажут, что голова круглая, а глаза можно нарисовать точками. Главная задача родителей – не испортить изначальное творческое восприятие мира ребенком. Никогда не нужно говорить юному художнику, что он рисует неправильно, это может полностью изменить его картину мира. Не нужно навязывать свои символы и свое видение. Малыш часто переносит на бумагу не само изображение предмета, а его восприятие или чувства, с ним связанные. Еще ни один ребенок не рисовал солнце как желтый круг с улыбкой и глазками самостоятельно, пока ему это не показали.

Но картины, написанные с использованием такого мышления, заслуживают почетного места на стене в гостиной. Творчество влияет на всю нашу жизнь и позволяет стать гармоничной личностью. Кроме того, рисование отлично снимает стресс и нервное напряжение и даже помогает справиться с депрессией.