**Правополушарное рисование**

**в снижении тревожности детей-дошкольников**

**Цель:**  ознакомление родителей дошкольников с нетрадиционной техникой рисования, стимулирование активности родительского сообщества к воспитанию эмоциональной сферы ребенка,

Современную действительность нельзя назвать стабильной: огромный информационный поток и постоянные быстрые изменения, происходящие во всех сферах жизни, порождают широкий спектр стрессовых факторов. Длительное воздействие стресса и накопление негативных эмоций приводит к психоэмоциональному перенапряжению.

 Проблемасостоит в том, что ребенок в силу возраста и отсутствия социального опыта не имеет механизма психологической защиты, который помогает взрослым людям противостоять стрессу.

Дети, испытывающие постоянное эмоциональное напряжение, как правило, имеют высокий уровень тревожности, который может проявляться в девиантном поведении или нарушении коммуникативной функции и, в свою очередь, приводит к осложнениям в адаптации и социализации.

В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия детей в образовательном процессе можно использовать технику правополушарного рисования, с которой мне хотелось бы познакомить родителей воспитанников.

Мышление детей нешаблонно, потому что их знания и опыт невелики. Левое полушарие мозга пока что не доминирует — нет привычки «думать рационально».

А теперь представьте, что вам нужно нарисовать дом. Как только вы об этом подумаете, левое полушарие тут же превратит дом в квадрат (здание), треугольник (крыша) и цилиндр (труба). В результате вместо цельного образа на листе получится набор геометрических фигур, из которых состоит жилище. Но если включить правое полушарие, рисунок выйдет более детальным и живым.

Отсутствие анализа позволяет расслабиться и наслаждаться процессом правополушарного рисования. Главное — преодолеть страх «нарисовать непохоже».

Правополушарное рисование иногда называют интуитивным рисованием.

Техника правополушарного рисования отличается от классической тем, что в ней больше внимания уделяется восприятию образов, а не технике рисования как таковой. Это быстрый интуитивный метод: быстро повторяя за тренером приемы, не успевая логически мыслить и анализировать, вы в итоге получаете удивительный для себя результат – настоящие произведения искусств на холсте и уверенность в себе.

При правополушарном рисовании снимаются внутренние зажимы, напряжение, снижается уровень стресса, а главное, выключаются «внутренний критик», пропадает страх перед чистым листом − рисование превращается в терапию.

## В чём польза правополушарного рисования

Развитие когнитивных функций. Любое рисование, в том числе правополушарное, улучшает восприятие, зрительную память и мелкую моторику.

Развитие воображения. Рисование правым полушарием снимает барьеры, отпускает фантазию в полёт, отвлекает от рутины и помогает взглянуть на вещи с другого ракурса.

Повышение самооценки. Живопись — это диалог внутреннего «Я» с миром. Рисуя, человек демонстрируют свой внутренний мир, а получая положительные отклики на произведения, обретает уверенность в себе.

Расслабление. Правополушарное рисование — прекрасное хобби как для взрослых, так и для детей. Когда на белом листе «оживает» созданный тобой мир, тревоги и проблемы улетучиваются.

Некоторые упражнения для активации работы правого полушария можно выполнять и в домашних условиях.

Для начала необходимо преодолеть страх ограниченного для творчества пространства. Возьмите лист бумаги, подстелите под него газету и водите кисточкой с краской, не опасаясь выйти за границы листа. А потом возьмите кисти в обе руки и водите по бумаге обеими руками − это в буквальном смысле стирает все барьеры и ограничения! Можно рисовать одновременно двумя руками одинаковые рисунки или буквы. При выполнении этого задания будут работать оба полушария.

Попробуйте рисовать пальцами, как это часто делают дети, а не кистью. Многие взрослые боятся испачкаться, но выполнить этот шаг очень важно, чтобы почувствовать консистенцию краски и испытать новые эмоции в процессе творчества. Рисуйте линии, круги, оставляйте отпечатки руки.

Поставьте перед собой перевернутое изображение домика или цветка и попробуйте нарисовать его снизу вверх. Вам будет сложно, так как левое полушарие не может обрабатывать информацию, когда все перевернуто с ног на голову, зато в работу вступит правое полушарие, для которого логика и установленные алгоритмы не имеют значения.

Попробуйте рисовать левой рукой, если вы правша, и правой рукой, если левша. Так вы задействуете те участки мозга, которые до этого не принимали участие в процессе рисования.

Возьмите для рисования не белый, а цветной лист бумаги. Цвета стимулируют работу с образами и ассоциациями и «включают» в работу правое полушарие. Можно попробовать нарисовать белого человечка на черном фоне.

 Вы можете рисовать вместе с ребенком. Пофантазируйте вместе − придумайте несуществующее животное, опишите его цвет, размер, характер и нарисуйте его.

Человеку, занятому творчеством, легче справиться с кризисом и найти пути решения проблемы. А чтобы выразить свои эмоции на бумаге или холсте, совсем необязательно заканчивать художественную школу, если вы используете методы правополушарного рисования.

Безусловным плюсом  уроков плавополушарного рисования является то, что и в обычной жизни навык «включать» в себе творческое состояние помогает быстрее находить новые решения и без страха воплощать новые идеи.