Доброго времени суток! Меня зовут Водостоева Екатерина Александровна, я педагог-психолог. Хочу рассказать о чудесной технике рисования, которую использую в арт терапии- правополушарное рисование. Это отличный способ погрузиться в творческое состояние и посмотреть на окружающий мир под непривычным углом. Таким видом рисования можно заниматься детям и взрослым вместе, превратив его в увлекательный семейный досуг.

Правополушарное рисование еще называют «П-режим». Это когда правое полушарие головного мозга получает главенствующую роль, а активность левого намеренно подавляется.
Для чего же нужен этот метод рисования?

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

Так же способствует развитию воображения. Рисование правым полушарием снимает барьеры, отправляет фантазию в полёт, отвлекает от рутины и помогает взглянуть на вещи с другой стороны.

Способствует повышению самооценки. Живопись — это диалог внутреннего «Я» с миром. Рисуя, человек транслирует свой внутренний мир, а получая положительные отклики на свое творение, приобретает уверенность в себе.

Правополушарим для расслабления. Ведь это еще и великолепное хобби для взрослых и для детей. Когда на белом листе «оживает» созданный тобой мир, тревоги и проблемы улетучиваются.

 Взрослые больше следуют логике и стереотипам, полученные с опытом. Эти качества контролирует левое полушарие мозга. Нам становится все сложнее переключиться на правое полушарие и следовать чувствам, творческим порывам. Со временем правое полушарие практически не используется, что может негативно повлиять на жизнь в целом. Важно, чтобы работало оба полушария для гармоничной работы головного мозга. Для этого существуют конечно и специальные упражнения, которые помогут вам переключаться не только в рисовании, но и в повседневдной жизни. Правополушарное рисование одно из этих упражнений, сочетающее в себе еще много полезного, перечисленное выше. Во многих проблемах, при которых сложно найти решение, важно чтобы на помощь пришло правополушарное видиние ситуации. Благодаря фантазии ответ приходит легко и быстро, в отличие от логического мышления, которое работает медленно и не всегда срабатывает.

 Дети дошкольного возраста, а так же подростки несомненно нуждаются в тренировке двух полушарий мозга, но так как левое используется чаще, в виду учебы , где есть порядок и четкий план действий по решению задач, свод правил и поэтапное изучение нового. Я работаю как с детьми, так и со взрослыми, те и другие с удовольствуем рисуют и получают чудесные результаты и мега удовольствие от процесса. Для дошкольников разработала годовой план по правополушарной живописи, рисование без границ и правил, не зная, что получится в конце. Все занятия проходят весело, непосредственно и на одном дыхании. Но это отдельная тема! И так,итог. Правополушарная живопись не только для взрослых, но и для деток - это выход для многих жизненно важных ситуаций.