

**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК) №1 «ДЗВІНОЧОК»
САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

Консультація для вихователів

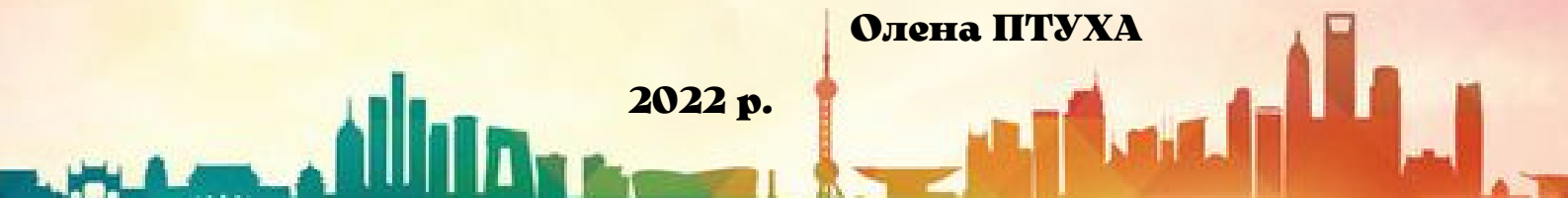
Що таке дудлінг та Зентангл. Чим він корисний.



Підготувала і провела
вихователь-методист:

Олена ПТУХА

2022 р.



Стилі зентангл і дудлінг все частіше вживаються в рамках ефективної арт-терапії. Однак, для більшості людей такий вид малювання добре знайомий з каракулям на полях під час нудних уроків, лекцій і нарад.

Зентангл і дудлінг, а також їх поєднання (зендудлінг) техніки малювання, які останнім часом набувають великої популярності.

Інтерес до них пов'язаний з тим, що вони є хорошим способом розслабитися, отримати задоволення, проявити свої творчі здібності, навіть у тому випадку, якщо ви абсолютно не вмієте малювати в класичному розумінні цього слова. Ці техніки прекрасно підходять і для дорослих, і для найменших дітей, які тільки вчаться тримати малярське приладдя.

Техніки малювання зентангл і дудлінг на перший погляд можуть здатися схожими, однак, ці напрями відрізняються.

ДУДЛІНГ (від англійського doodle - несвідомий малюнок) - це малювання за допомогою простих елементів (кружечків, закорючек, ромбів, крапочок, паличок та ін.). У перекладі з англійської мови, дудлінг - це малювання каракулей, несвідоме малювання. У цьому і полягає лєї кість. Проте з цих простих елементів можуть складатися складні композиції, що вражають уяву. Але в основному це несвідомий малюнок, що дозволяє «відключити мозок», що відкриває дорогу чистій творчості, не скутій правилами. Таке малювання багато хто з нас застосовував на нудних шкільних уроках. Про те, що вийде в підсумку, ми не знаємо і не замислюємося, рука малює сама по собі. Чи будуть це різноманітні рослини, неіснуючі світи або просто геометричні фігури не важливо. Головне - отримати задоволення від процесу малювання.

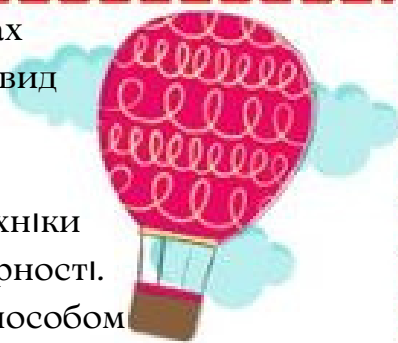
Дудлінг візерунки дозволяють зберегти концентрацію без розумового напруження, ефективно справляються з монотоннею. Звідси doodling можна по праву вважати оригінальним і практично не витратним варіантом арт-терапії і медитації. Дудлінг є вільною технікою і пропонує безмежні можливості для самовираження на аркуші паперу.

Дудлінг перегукується з іншою технікою малювання зентанглом. Але в цих техніках є невелика різниця. Якщо дудлінгом можна займатися одночасно з якою-небудь іншою справою, то зентангл вимагає більшої концентрації. Цей малюнок є більш усвідомленим.

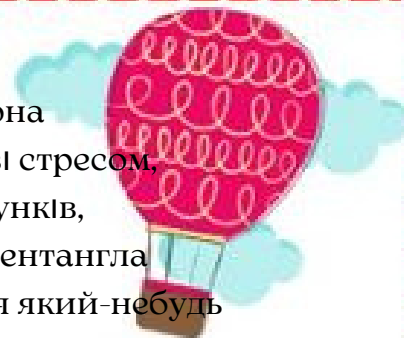
ЗЕНТАНГЛ (від zen - врівноваженість, спокій і rectangle - прямокутник) є поєднанням медитації та малювання. Зентангл - це абстрактний художній

мініатюрний твір, яке створюється з візерунків, що не мають смислового навантаження, на аркуші паперу для малювання. Малюнок в стилі зентангл повторює орнаменти, лінії, кола та інші форми, кожна з яких має назву «Тангль».

Тангли з'єднуються між собою в химерні візерунки.



Зентангл (zentangle) був створений Ріком Робертсом і Марією Томас як запатентованої методики малювання. Вона дозволяє відчути себе справжнім художником, впоратися зі стресом, агресією і поліпшити своє самопочуття з допомогою візерунків, орнаментів і різних патернів. Традиційно для малювання зентангла використовуються квадрати 9х9 см. У квадрат поміщається який-небудь



малюнок, або він довільним чином ділиться на сегменти, які в свою чергу, заповнюються різними однотипними елементами (крапочками, кружечками, ромбиками, на що вистачить фантазії).

Класичний зентангл повинен бути вільним у виконанні, не обмеженим у часі, не орієнтованим на простір і абстрактним. При цьому невеликі аркуші заданого розміру, дозволяють виконати малюнок швидко в будь-якому місці, як тільки прийшло натхнення.

Стиль зентангл не тільки приносить задоволення і розвиває творчі здібності, але і дозволяє досягти художньої медитації. Зентангл допомагає розвинути зібраність, концентрацію, сприяє психологічному розвантаженню, внутрішньому заспокоєнню, покращує зорову координацію і дрібну моторику, а також розвиває творчі здібності та креативність.

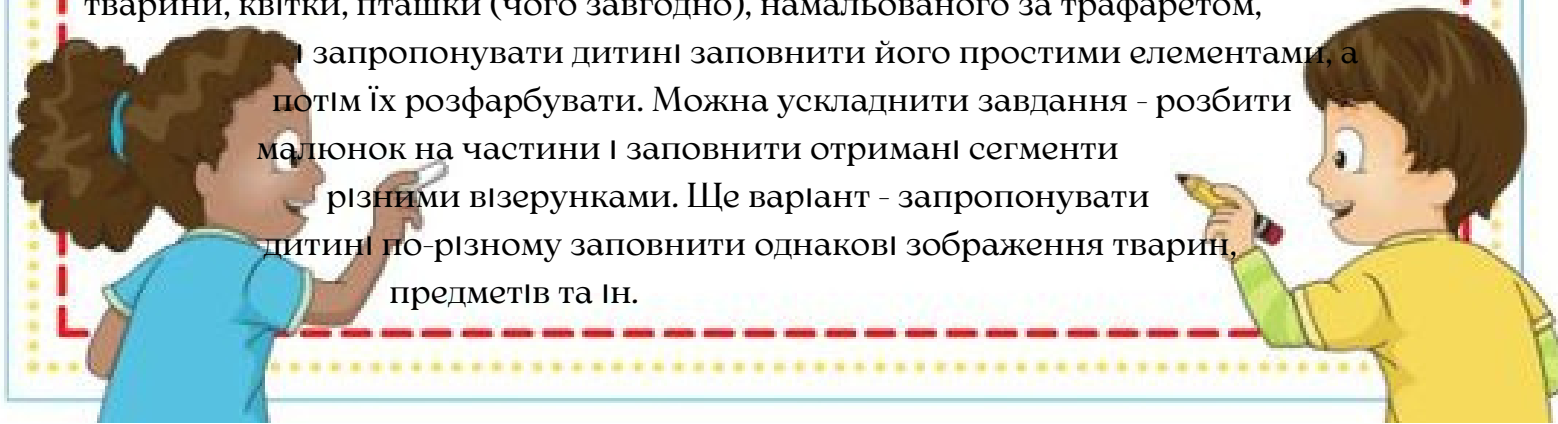
Стилі зентангл і дудлиш можна назвати імпульсивними і несподіваними, а сама композиція розвивається по ходу малювання і не визначається заздалегідь. Хоча в зентангл передбачається якась акуратність ліній і елементів, на відміну від дудлінга, де це не є обов'язковою умовою.

Зентангл і дудли сприяють розвитку креативності, реалізації творчого потенціалу, підвищують впевненість у собі, тренують такі психічні процеси, як увага, мислення і пам'ять. Крім цього можна поліпшити свою зібраність і настрій, досягти внутрішньої гармонії і керувати гнівом.

Виводячи на папері дудли і зентангли, не варто замислюватися про кінцевий результат. Досить довіритися своїй інтуїції і внутрішнього стану, використовуючи для самовираження різні патерни, закарлючки, точки і абстрактні візерунки. За рахунок послідовного повторення легких мотивів, з яких виходять цілі витвори мистецтва, можна зануритися в якийсь транс і домогтися довгоочікуваного стану комфорту і релаксації.

Суміш цих двох технік - ЗЕНДУДЛІНГ (Zendoodling) - ідеально підходить для занять з дітьми. Найпростіший варіант - скористатися розмальовкою або контуром тварини, квітки, пташки (чого завгодно), намальованого за трафаретом,

і запропонувати дитині заповнити його простими елементами, а потім їх розфарбувати. Можна ускладнити завдання - розбити малюнок на частини і заповнити отримані сегменти різними візерунками. Ще варіант - запропонувати дитині по-різному заповнити однакові зображення тварин, предметів та ін.



В умовах, коли ми практично перестали писати і малювати від руки, а все робимо на комп'ютері, інтуїтивне малювання з використанням чорнила і білого аркуша паперу дозволить відпочити від гаджетів і віртуальної реальності.

Деякі люди давно використовують дудлінг і зентангл не тільки в якості терапії та хоббі, але і навчилися заробляти на своїй творчості без наявності мистецької освіти та необхідності рахуватися з вимогами академічного малюнка.

Малювання в таких техніках - це можливість розслабитися, зменшити ритм божевільного життя, а також створити чудові витвори мистецтва. Результати досліджень показують, що він покращує пам'ять, стимулює творчі здібності, піднімає настрій, заспокоює в стресових ситуаціях і може бути використаний як інструмент управління гнівом. Тим, хто працює з великим об'ємом інформації, зентангл допомагає «перезавантажити» мозок - ніби ви задрімали і прокинулися свіжими, повними сил.

Крім того, відточуючи штрихи, удосконалюючи свої візерунки і малюнки, ви коригуєте зорово-моторну координацію, яка необхідна для малювання, так що зентангл допомагає набутти впевненості в собі.

