

*Макаренко Алена Александровна*  
*учитель*  
*МОУ «Сергиевская СОШ»*  
*Россия, Белгородская область, Краснояружский район*  
*e-mail: moshkinamakarenko@yandex.ru*

**СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И УТОМЛЯЕМОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ  
ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИТАТИВНЫХ ТЕХНИК РИСОВАНИЯ  
«ЗЕНДУДЛИНГ», «ДУДЛИНГ», «ЗЕНТАГЛ»**

**Аннотация:** *В статье представлен опыт работы педагога по снижению стресса и утомляемости у детей начальной и средней школы, путем использования медитативных техник рисования. Представлены такие техники медитативного рисования как: «Зендудлинг»; «Дудлинг»; «Зентагл». В данной статье описаны преимущества и польза медитативных техник рисования «Зендудлинг», «Дудлинг» и «Зентагл».*

**Ключевые слова:** «Зендудлинг», «Дудлинг», «Зентагл», стресс, утомляемость, медитативное рисование.

*Makarenko Alena Alexandrovna*  
*teacher*  
*MOE "Sergievskaya SOSH"*  
*Russia, Belgorod region, Krasnoyaruszhsky district*

**REDUCING STRESS AND FATIGUE IN SCHOOL CHILDREN  
THROUGH THE USE OF MEDITATIVE DRAWING TECHNIQUES  
“ZENDUDLING”, “DOODLING”, “ZENTAGL”**

**Abstract:** *The article presents the experience of a teacher in reducing stress and fatigue in primary and secondary school children through the use of meditative drawing techniques. The following meditative drawing techniques are presented: “Zendudling”; “Doodling”; “Zentagle.” This article describes the advantages and benefits of meditative drawing techniques “Zendudling”, “Dudling” and “Zentagl”.*

**Key words:** “Zendudling”, “Doodling”, “Zentagl”, stress, fatigue, meditative drawing.

Ведение.

В современном мире школьники, постоянно подвергаются давлению внешней среды. Стресс, усталость, напряжение и многое другое. Каждый по своему пытается найти путь к спокойствию и гармонии. Кто-то в физической

нагрузке кто-то в литературе и т.д., конечно вариантов очень много. Что может быть лучше отдыха и расслабления, чем творческий процесс? Сосредоточение внимания школьника на творческой задаче, помогает ему отвлечься от стресса и бытовых забот тем, что помогает оказаться «в моменте». Когда человек полностью погружен в процесс, его разум входит в состояние, подобное медитации, снимая напряжение в теле [1].

Я хочу обратить ваше внимание на рисуночные методики, а точнее на арт-терапию, терапию творчеством [2]. К примеру, вы можете спокойно сидеть разговаривать по телефону и вырисовывать узоры, думаете, это ничего не значит? Так вы начинаете знакомство с медитативными техниками рисования, это первые шаги к большой творческой и успокаивающей работе.

Так, хорошим вариантом, чтобы снять стресс у школьников на уроке или на перемене, могут стать, например, рисование в технике «Зендудлинг», «Дудлинг» и «Зентагл» [3, 4].

Техника «Зендудлинг» произошла из двух техник – «Дудлинг» и «Зентагл». В переводе с английского языка doodle — это бессознательный рисунок. То есть «рисовать каракули – простые узоры или линии. «Зентагл» напротив, это уравновешенность, осознанность, сосредоточенность. В переводе zen — уравновешенность и rectangle —прямоугольник. Эта техника подобна дудлингу, но в отличие от последнего требует более высокой концентрации, выполняется на квадратных или круглых плотных листочках, а вместо каракулей рисуется определенный орнамент, их очень много. В книге Бекки Крахула «Зентагл» говорится о практической пользе зентагла как медитативной практики: «Зентагл ... улучшает память, стимулирует творческие способности, поднимает настроение, успокаивает в стрессовых ситуациях. Если эти две техники соединить вместе, получится «Зендудлинг». Рисунок в этой технике состоит из разных причудливых форм и узоров. В этой технике можно начинать рисовать без каких-либо знаний, умений. Внутри рисунка можно найти узнаваемые образы, это может быть и лицо человека, животное и т.д.

Польза от рисования зендудлов:

По результатам исследований доказано, что данная техника рисования оказывает на рисующих исключительно положительное влияние:

- ✓ создает выраженный терапевтический эффект, способствует релаксации;
- ✓ приносит вдохновение, способствует развитию творческих способностей;
- ✓ возможность перенастроиться и вдохновиться на новые проекты;
- ✓ является прекрасным средством от бессонницы;
- ✓ рисование незамысловатых узоров успокаивает, снимает стресс и негативные эмоции;
- ✓ способ развить твердость руки, глазомер, улучшить почерк;
- ✓ повышается внимание и разрабатывается мелкая моторика;
- ✓ улучшает зрительно-двигательную координацию и концентрацию внимания.

Преимущества «Дудлинга» и «Зентангла»:

1. Простота. Не нужно уметь красиво рисовать – нужно просто выбрать любой элемент и начать заполнять им пространство листа. Это может быть волнистая линия или круги произвольного размера. Нарисовать их достаточно просто даже ребенку. Также можно использовать шаблоны.

2. Доступность. Для этих техник требуется самый минимум материалов – достаточно черной или цветной ручки и листа бумаги.

3. Гибкость. Рисование занимает ровно столько времени, сколько вы можете себе позволить. Вы не только не ограничены во времени, но также нет и нижней границы. Вы можете порисовать всего несколько минут и даже за это короткое время насладиться творческим процессом.

4. Расслабляет и отвлекает. Такая тонкая творческая работа помогает отвлечься от назойливых мыслей и успокоить свой ум. Кроме того, рисование – это еще и прекрасный способ выразить свои эмоции на бумаге и обрести душевное равновесие.

5. Повышает концентрацию внимания. Рисование мелких однотипных элементов помогает сконцентрироваться на деталях и удержать внимание на важных мыслях.

6. Эффективно при поиске различных решений. Процесс рисования стимулирует отделы мозга, отвечающие за анализ информации. Кроме того, в этот момент мозг пытается найти нестандартные варианты решения.

Вывод. Нетрадиционное рисование играет важную роль в общем психическом развитии ребенка. Ведь самоценным является не конечный продукт – а развитие личности: формирование уверенности в себе, в своих способностях, целенаправленность деятельности, что благотворно влияет на развитие психологически здоровой личности.

Использование нетрадиционной техники на занятиях по изобразительной деятельности в практике дает возможность детям на разных этапах творческого развития понижать стресс и усталость, а так же создавать доступными, простыми средствами интересные, креативные по содержанию образы.

### **Список литературы:**

1. Бекк Крахул. Зентангл: Рисование для релаксации, вдохновения и удовольствия. СПб.: Питер, 2014. 128 с.

2. Гришель П. Детская психология, краткосрочное консультирование, арт-терапия. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <http://artspaceblog.ru/mandalas-drawing/> - 29.10.2015. (дата обращения: 27.09.2023 г.).

3. Журнал ЖЖ (LiveJournal). [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <http://open-muse.livejournal.com/2235.html>. – 29.10.2015. (дата обращения: 27.09.2023 г.).

4. Pinterest. Abstract Doodles: FREE Easter Printables. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://ru.pinterest.com/categories/art/>. - 29.10.2015. (дата обращения: 27.09.2023 г.).