

Краснова Светлана Гурьевна

канд. психол. наук, доцент

БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования»

Минобразования Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА И ИХ ВОЗМОЖНОСТИ В ПСИХОТЕРАПИИ

Аннотация: статья посвящена возможностям живописи шерстью – фелт-терапии и рисованию на воде – ЭБРУ в решении широкого спектра психологических проблем. Автором представлен ход мастер-классов, которые могут быть использованы в практической деятельности психологов.

Ключевые слова: техники творчества, ЭБРУ, изобразительное творчество, рисование на воде, тренинг, бабочка, душа, живопись шерстью, фелт-терапия, ангел, цвет, психотерапия.

В этой статье хочется поделиться впечатлениями, которые испытаны в ходе мастер-классов одних из лучших психологов образования нашей Республики. Невероятный порыв души не оставил и следа от равнодушия и сподвиг на то, чтобы поделиться этим опытом с заинтересованными читателями. Инновационные техники фелт-терапии и ЭБРУ являются новыми направлениями арт-терапии, оказывающими особое влияние на эмоционально-чувственную сферу человека, в чем могла убедиться сама. Мистическое рождение образов из красочного хаоса – это о технике ЭБРУ. Эта техника рисования зародилась в Индии, в литературе упоминается и Пакистан в качестве претендента на авторство метода. Активно преподавался этот вид творчества в Стамбуле, затем в Европе. Следующая техника, фелт-терапия происходит от английского *felt*, означает войлок, фетр, шерсть. Цветная шерсть воздействует мягко и одновременно благотворно, позволяя осознать потребности внутреннего мира. Мягкая шерсть, успокоив внутренний мир, приносит душевный комфорт, а цвет способен до-

ставить эстетическое удовольствие. С помощью непряденой шерсти можно создавать разные картины. Единожды увидевший или испробовавший эту технику может подтвердить тот восторг и воодушевление души от мистического зарождения чудесных образов.

Цвет, вода, используемые в ЭБРУ, вдохновляя, оказывают психотерапевтический эффект. На поверхности воды в определенной последовательности выкладываются специальные краски, которые могут быть превращены в различные узоры, орнаменты и даже картины. С помощью различных материалов созданный образ переносится на поверхность бумаги, дерева, ткани. Удовольствие от такого действия, от того, что это невероятное превращение совершается тобой, непередаваемое. Расширение творчества происходит от обогащения эмоционально-чувственной сферы в рисовании пастелью, кофе.

Далее мы предлагаем вам ознакомиться с ходом мастер-класса с использованием техники ЭБРУ Дины Ринатовны Мифтахутдиновны, педагога-психолога ГАПОУ ЧР «Канашский транспортно-энергетический техникум» МО и МП Чувашской Республики по теме «Яркий мир моей души». В ходе тренингового занятия предлагается изобразить бабочку на воде – символ своей души. Далее рассказывается легенда о Психее: «Давным-давно в древней Греции, на самой высокой горе Олимп, у самого великого и грозного бога Зевса однажды родилась маленькая дочка. У Зевса все дети были богами, все сферы влияния были давно поделены между ними. И Зевс, обращаясь к богам, призвал их приглядеться к этой маленькой девочке, чтобы увидеть в ней искру таланта, и Боги согласились. Юная богиня росла и расцветала, а боги внимательно за ней наблюдали. По прошествии времени от имени всех выступил Аполлон – бог солнца и покровитель искусства, и сказал, что она ведет себя без должного уважения к своему божественному статусу – возится с этими людышками, наравне с ними общается, помогает им.... Люди скоро совсем перестанут нас бояться и уважать! Задумался Зевс и проговорил, что не такая уж она и странная, просто она действительно очень добрая, отзывчивая и душевная. Отныне имя

ей будет Психея, то есть душевная. Так на свет появилась богиня – покровительница человеческой души. А символом души является бабочка. Психолог предлагает нарисовать свою бабочку, прислушавшись к себе, представив ту бабочку, которая будет сотворена. Предлагается выбрать фон, с которым ассоциируется настроение в данный момент времени, опустить кисточку в краску этого цвета и аккуратно разбрзгать ее. Далее создается основа бабочки, границы изображения бабочки обозначают границы нашего «Я». Выбирается любой цвет, опускается инструмент для рисования по воде в краску, легкими движениями касаясь воды. На поверхности воды образуется круг. Круги можно сделать разных цветов. Чтобы сделать диаметр круга больше, желательно эту «операцию» повторить несколько раз. Теперь с большого разноцветного круга сформируется бабочка. Для этого специальной палочкой меняется форма круга, проводится со сплющенных сторон две линии к его центру, снизу и сверху. Таким образом, создавая крылья своих бабочек пространство вокруг можно украсить по своему желанию. В конце тренинга важна рефлексия. Она достигается с помощью вопросов: «Получился ли при помощи этой бабочки образ вашей души? Что вы чувствуете, когда смотрите на бабочку как на свою душу? В заключении участники мастер-класса протягивают ладони, раскрытые вверх (символизирует доверие к миру).

Далее мы предлагаем ход занятия с использованием фелт-терапии на тему «Ангел творчества», составленный психологом высшей квалификационной категории МБДОУ «Детский сад №167» г. Чебоксары Татьяной Владимировной Мартыновой. Длительность занятия – от 30 до 60 мин., возрастные рамки применения – от 5 лет и далее (не ограничено). Во вступительной части занятия психологом информируется о том, что ангел – это посланец к людям, святой, оберегающий и защищающий человека. В ходе ответов на вопросы психолога выясняется, что сияние в виде светлого обода вокруг головы называется нимбом. Никто из людей не видел ангелов, но представляют их в виде розовощеких малышей, девушки в белом одеянии с крыльями. Считается, что у каждого че-

ловека есть ангел-хранитель. Для того, чтобы чистота, доброта всегда были в человеке, включается воображение. Этот метод и применяется для концентрации внимания на ощущения в теле, чувства и желания. Далее предлагается сосредоточиться на самом главном желании, мечте, воплощении важной идеи и на чувстве, эмоции, которое вызовет воплощение в жизнь самых фантастических и подчас рискованных идей. После этого, предлагается открыть глаза и на маленьком листочке бумаги написать послание своему Ангелу Творчества, который помогает найти себя, посыпает вдохновение, помогает раскрыть способности и реализовать мечты. На корпус Ангела необходимо оторвать небольшой кусочек гребенкой ленты (25 см.). Отметим, что техника сухой послойной раскладки прядок шерсти является более легкой, изображение закрепляется рамой со стеклом. Из трех коротких прядей шерсти любого цвета надо сплести косичку. Этой косой перевязать корпус посередине, образуя нимб и расположить на плотной бумаге. Если кукла создается не на плоскости, то нитью перевязать место в области шеи фигурки. Небольшой кусок шерсти положить накрест под шею внутри корпуса – это будут руки. Здесь же, в области сердца, спрятать записку Ангелу со своим главным желанием. Руки подвязать нитью на талии. Перевязать кончики рук, обозначив кисти и отрезать лишние пряди. Для получения крыльев сложить тонкие пряди шерсти в форме бабочки (связать ниткой посередине и прикрепить к спине Ангела, если это будет кукла). Рефлексивная часть предполагает ответ на вопросы: «Какие чувства у Вас вызывает Ангел?», «Какие чувства у Вас возникали, когда Вы создавали куклу?».

Резюмирая сказанное, отметим, что техника ЭБРУ и живопись шерстью (фелт-терапия) могут быть использованы не только как метод терапии, но и диагностики, как форма осознания чувств, творческих способностей и путей реализации желаний. И чрезвычайно важно то, что позволяет найти свои ресурсы, источник силы, вдохновения, гармонию внутреннего мира. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы. Всякий раз, когда человек не задумываясь о художественной ценности результатов своей деятельности, творит, в

4 <https://interactive-plus.ru>

созданных образах отражается его внутреннее «Я», его душа. Включаясь в новый вид творчества, человек меньше контролирует свои мысли и чувства, и это повышает вероятность постижения им новых смыслов своего поведения или отношения к чему-либо.

Список литературы

1. Марченко С. Терапия живым теплом. Методическое пособие по фелт-терапии или терапии шерстью. – Киев: Астамаб-В, 2014. – 100 с.
2. Окульская Л.В. Нетрадиционная техника рисования эбру // Инновационные педагогические технологии: материалы IV междунар. науч. конф. – Казань: Бук, 2016. – С. 62–65.
3. Барутчугул Х. Мечты на воде. Эбру – живая традиция. – Стамбул: Ebristan Publications, 2001. – 170 с.