

Дудлинг и Зентангл.

Нетрадиционные техники рисования.

Консультация для родителей.

Интересными вариантами изотерапии для ребят (дошкольников, младших школьников и подростков) представляются техники зентангл и дудлинг.

Рисование узоров в этих техниках – расслабляющее занятие, позволяющее сбросить накопившийся негатив и даже искать и развивать скрытые возможности. Здесь не требуется специальных умений, не имеется ограничений по возрасту. Техники доступны и детям, и взрослым.

О материалах

Если заниматься зентанглом и дудлингом целенаправленно, то есть специальный перечень необходимых инструментов. Например, в продаже есть наборы квадратов 9x9 см. На таких рисуются узоры в технике зентангл. Ручки: обычная шариковая или гелевая ручка, линеры, тонкий маркер, перьевая ручка. Используя же техники как изотерапию, можно применять любые ручки и любую бумагу.

Рассмотрим эти необычные техники подробнее.

Не всегда человек может быстро и с легкостью овладеть какой-то техникой рисования и создавать действительно красивые композиции. Рисование в технике «дудлинг» дает такую возможность каждому, независимо от его возраста, талантов, способностей к искусству.

В мире техника рисования дудлинг в настоящее время весьма популярна. Картины, нарисованные в этом стиле, повсеместно используются как элемент декора, а в Великобритании – даже есть свой национальный праздник, посвященный дудлингу.

Итак, что же такое дудлинг, и как научиться рисовать с его помощью?

Дудлинг — это полет фантазии, то, что принято называть воображением. В переводе с английского языка, дудлинг – это рисование каракулей, бессознательное рисование.

Данная техника представляет собой создание композиций из геометрических фигур, либо просто беспорядочно переплетенных между собой прямых и изогнутых линий. Рисунок в данном стиле не всегда начинается с четких проработанных планов, строго говоря, художник может и не знать, во что его творение выльется в результате. Но в этом и есть вся суть дудлинга. Начало красивой картины может быть положено из простого овала в центре листа. А дальше — вам на помощь придет воображение! Вы рисуете то, что вам приходит в голову!

Узоры для начинающих рисовать в стиле дудлинг: косички, крючки, колоски, точки, завитки и множество других элементов, причудливо переплетенных между собой и собранных в одну картинку. Нарисовали овал или квадрат? Осталось дорисовать где-то несколько косых линий, где-то объединить несколько произвольных элементов в треугольнике, где-то более тщательно прорисовать контуры — и ваша собственная картина уже готова. Во время рисования рука должна двигаться в свободном направлении и с легкостью прорисовывать самые интересные и необычные штрихи. Долой правила! Чем беспорядочнее будут наброски, тем интереснее и необычнее получится рисунок.

Дудлинг — это техника рисования простых фигурок (точек, кружков, каракуль). Это под силу каждому ребёнку! Это очень легко. Из таких маленьких элементов потом складываются красивые, сложные картины. Такое рисование отключает мозг, расслабляет

и очень сильно развивает творческие способности. Возьмите в руки карандаш и начинайте рисовать разные загогулилки, фигурки, штрихи, точки. Не думайте над тем, что и как рисовать. Пусть рука движется самостоятельно, легко и свободно. Главная наша задача — получить удовольствие.

Еще одним плюсом данного вида творчества, является возможность хорошего эмоционального, умственного отдыха. Вам не нужно напрягать мозг, придумывая сложные композиции — воображение сделает все за вас! Это хороший способ улучшить память, снять стресс, поднять настроение и дать толчок развитию творческих способностей. Самый простой пример дудлинга - рисование узоров во время лекции, телефонного разговора, совещания и т.д. Во всех этих случаях мы слушаем преподавателя, собеседника или докладчика, и параллельно рисуем.

Очень популярным становится техника рисования: **зентангл**.

Зентангл. В переводе zen — уравновешенность и rectangle — прямоугольник. Эта техника подобна дудлингу, но в отличие от последнего требует более высокой концентрации и является более осознанной. Для рисования в этой технике используются квадраты размером 9x9 см. Внутри такого квадрата — рисунок. Или этот квадрат делят на сегменты и каждый сегмент заполняют разнообразными элементами (фигурками, линиями, точками и пр.). Для детей будет интереснее использовать не квадратики, а шаблоны для раскрасок. Зентангл поможет справиться с мыслями, сконцентрироваться, освободиться от накопленных переживаний, успокоиться, развить креативность и подарит красивый, абсолютно уникальный рисунок. Эта техника уникальна тем, что не имеет ограничения в возрасте. Так рисовать могут и малыши, и взрослые люди.

Если эти две техники соединить вместе, получится **Зендудлинг**. Эта смесь подходит для детей просто идеально. Можно взять раскраску и попросить малыша заполнить это изображение простыми маленькими фигурками. А после этого раскрасить их. Или немного сложнее задача: разделить рисунок на несколько частей и попросить заполнить каждую своим узором.

[Варианты для творчества.](#)

1. Самый распространённый - абстрактный.
2. Пейзажи. Это цветы, горы, городские улицы. И всё это заполняется какими-то элементами орнаментов.
3. Словесный дудлинг. Пишем слово или понравившуюся фразу красивым шрифтом. А дальше начинаем её украшать и надпись, и всё пространство вокруг неё.
4. Портретный. Рисунок крайне примитивен. Рисуются, как правило, лица. Не стоит бояться, что у вас не получится. Можно взять раскраску.
5. Сюжетный (тематический). Выбирается тема и рисуются предметы по этой теме.

Поначалу бывает трудно расслабиться, голову никакие идеи не посещают, дрожащие неуверенные линии огорчают. Не стоит расстраиваться. Наша задача не шедевр с первого раза создать, а включить интуицию и расслабиться.

Чаще такое бывает у взрослых. Они сплошь и рядом страдают перфекционизмом. У детей причина другая: чаще всего неразвитость воображения. Это важные причины для занятий дудлингом и зентанглом. В любом случае это отличное хобби как для ребёнка, так и для взрослого человека.

Творчества и вдохновения вам!