

Рисуем в стиле «Зендудл»!



Доброй традицией школы стал праздник День семьи, в котором у детей, родителей и педагогов есть возможность пообщаться в разных интересных формах. В этом году психологической службой было подготовлено занятие с использованием популярных сейчас рисунков в стиле «Зендудл». Что означает это необычное слово?

Оно образовано из двух слов: «зен» (или «дзен») и «дудл». «Зен» означает «успокоить душу или мысли и найти свою середину». Некоторые источники трактуют слово «зен» как «медитация». «Дудл» происходит из английского языка и означает «писать неразборчиво» или «рисовать каракули». Наверное, каждый бывал в такой ситуации, когда машинально рисовал какие-то кружочки, линии, черточки, при этом отвлекаясь от своих забот.



«Зендудл» можно в итоге перевести как «каракули, которые несут успокоение», или, еще точнее, «медитативное рисование». Если сосредоточиться на рисовании повторяющегося узора, то душа успокаивается. Из повторяющихся элементов узора складываются необычные рисунки, раскрашивая которые можно погрузиться в себя и забыть неприятности.

Именно раскрашивание рисунков в стиле «зендудл» помогло участникам творчески выразить себя, получить удовольствие от работы с цветом и, в конечном итоге, принести свой рисунок домой, который стал символом нового способа расслабиться и отдохнуть!

Лис Л.В.,
педагог-психолог