

13.03.2025г.

В 1960-е годы **нейропсихолог Роджер Сперри** предположил, что у полушарий головного мозга есть своя специализация. Левое отвечает за логику, математические вычисления, речь и чтение. **Правое — за творчество, образное мышление, воображение.**

К такому выводу он пришел после удачной операции по рассечению мозолистого тела, которое соединяет два полушария головного мозга.

Эти наблюдения послужили толчком для изучения различных функций правого и левого полушарий мозга. Сперри утверждал, что каждое из них может работать автономно, как самостоятельный мозг. В итоге за исследования в области физиологии и медицины **в 1981 году он получил Нобелевскую премию в области физиологии и медицины.** Когда человек взрослеет, левое полушарие берет на себя все большую и большую роль. Это понятно – считается, что в мире взрослых все должны мыслить максимально рационально и логично, чтобы добиться успеха. Мы возлагаем большую ответственность на разум, позволяем ему доминировать.

Правое полушарие человека отвечает за наши творческие способности. Именно оно помогает формировать образное мышление, играет роль в развитии. Благодаря нему мы воспринимаем цвета, анализируем форму и размеры предметов, можем улавливать перспективу, когда смотрим на различные объекты.

Так как левое полушарие берет на себя доминирующую роль, правое начинает использоваться все реже и реже, обычно только для базовых практических целей. Потому многие взрослые мало думают о творчестве, больше сосредоточены на материальной стороне жизни.

Теория доктора Сперри легла в основу метода правополушарного рисования, который в конце 1970-х годов разработала преподавательница искусства, **доктор наук Бетти Эдвардс. Работу левого полушария она назвала «Л-режимом», а правого — «П-режимом».**

Как работает методика правополушарного рисования

Мышление детей нешаблонно, потому что их знания и опыт невелики. Левое полушарие мозга пока что не доминирует — нет привычки «думать рационально».

Теперь представьте, что вам нужно нарисовать дом. Как только вы об этом подумаете, левое полушарие тут же превратит дом в квадрат (здание), треугольник (крыша) и цилиндр (труба). В результате вместо цельного образа на листе получится набор геометрических фигур, из которых состоит жилище. Но если включить правое полушарие, рисунок выйдет более детальным и живым. Отсутствие анализа позволяет расслабиться и насладиться процессом правополушарного рисования. Главное — преодолеть страх «нарисовать непохоже».

В чём польза правополушарного рисования

- **Развитие когнитивных функций.** Любое рисование, в том числе правополушарное, улучшает восприятие, зрительную память и мелкую моторику.

- **Развитие воображения.** Правополушарное рисование снимает барьеры, отпускает фантазию в полёт, отвлекает от рутины и помогает взглянуть на вещи с другого ракурса.

- **Повышение самооценки.** Живопись — это диалог внутреннего «Я» с миром. Получая положительные отклики на произведения, человек обретает уверенность в себе.

- **Расслабление.** Правополушарное рисование — прекрасное хобби как для взрослых, так и для детей. Когда на белом листе «оживает» созданный тобой мир, тревоги и проблемы улетучиваются.

Как научиться рисовать новым методом

Правополушарное рисование сейчас популярно: проводятся тренинги и мастер-классы, существуют даже специальные творческие центры, обучающие этой методике. Но первые шаги можно делать и самостоятельно. Запустить «П-режим» помогут следующие технические приемы:

1. Оптическая иллюзия/ • зеркальное рисование для детей;

Распечатайте и разрежьте изображение пополам. Правшам нужно взять левую часть, а левшам — правую. Положите картинку на чистый лист бумаги и попробуйте продолжить очертания профиля. При этом мысленно или вслух проговаривайте названия частей лица: лоб, нос, губы, подбородок.

Если вы нарисовали профиль, не обращая внимания на симметрию, возобладала логика. Попробуйте ещё раз. Когда получится абстрагироваться от слов и нарисовать просто линии, значит, включилось правое полушарие.

2. Вверх ногами

Выберите любой рисунок, где есть только контуры, как в детской раскраске. Переверните изображение и перерисуйте его вверх ногами последовательно — линию за линией. Отнестись к рисованию как к собиранию пазла.

Старайтесь копировать линии как есть. Не стоит сначала переносить общий контур, а потом прорисовывать мелкие детали. Для удобства можно прикрыть часть изображения рукой или другим листом бумаги.

Постепенно придёт осознание, что каждая линия — это лишь часть единой картины, и правополушарное рисование начнёт получаться.

3. Видоискатель

Возьмите рамку с прозрачным пластиком или стеклом. Это будет ваш «видоискатель». Нацельтесь им на какой-нибудь объект, например, на свою ладонь. Примите удобную позу, чтобы рука под «видоискателем» не тряслась. Перманентным маркером, прямо по стеклу, обведите контур и все линии ладони. Затем перенесите изображения со стекла на бумагу — строго по линиям, как в предыдущем упражнении техники правополушарного рисования.

4. Контурное рисование

Это упражнение для правого полушария очень легко выполнить дома. Понадобится бумага, карандаш и скотч. Липкой лентой приклейте бумагу к столу, поворачивая ее так, чтоб рабочая рука оставалась на столе. Другую ладонь сложите так, чтобы стало видно побольше мелких складочек. Не шевелитесь. Засеките 5 минут. На бумагу смотреть запрещено. Медленно водите глазами по линиям руки и карандашом повторяйте движения. Рисуйте, пока не услышите звук таймера. В этом задании важен не результат, а то, чтобы добиться синхронизации зрения и движений карандаша.

Резюме

Правополушарная живопись поможет вам развить творческие способности, умение мыслить нешаблонно и находить неожиданные решения не только в вопросах, которые касаются рисования. **Метод правополушарного рисования позволит вам также увеличить мозговую активность в пять раз**, а это очень пригодится в освоении нового материала в учёбе.

Принцип использования метода правополушарного рисования

Многие эксперты говорят о том, что постоянное перетягивание инициативы со стороны левого полушария не дает нам получить ни удовольствия, ни пользы от рисования. Представьте себе ситуацию, когда стоит задача нарисовать поезд.

Когда мы представляем себе такую картину, мозг автоматически начинает раскладывать рисунок на набор геометрических фигур. Здесь у нас набор прямых линий, тут прямоугольники, а там — несколько кругов.

Можно научиться хорошо повторять формы изображаемых предметов, но со стороны они будут казаться неживыми, словно созданными под копирку. Причина в том, что в подобной ситуации привыкший к логике мозг старается сделать изображение фотореалистичным. А такое зачастую доступно исключительно для печатной техники. Итогом подобного рисования становится неудовлетворительный и общий высокий уровень стресса.

Чтобы научиться рисовать действительно хорошо, важно отключить левое полушарие, подавить его активность во время занятий. Это даст вам большую творческую свободу, уменьшит уровень стресса и позволит создавать значительно более оригинальные, яркие и красивые работы.

В сущности, когда человек практикует правополушарное рисование, он на какое-то время снова становится ребенком. Так как дети не обременены большим количеством общественных норм, значительно проще относятся к себе и своему поведению, им проще работать с образами, различными темами для рисунков.

Чем полезно правополушарное образование

Так как мы руководствуемся левым полушарием при выборе занятий в жизни, важно доказать себе, что правополушарное рисование действительно полезно и важно. Есть несколько положительных результатов от регулярных занятий, которые вы легко сможете ощутить на себе.

Основные принципы этого подхода включают:

1. Освобождение от критики: Важно отключить внутреннего критика и позволить себе рисовать без страха ошибиться.
2. Фокус на восприятии: Вместо того чтобы пытаться воспроизвести известные формы, следует сосредоточиться на том, как объекты выглядят на самом деле.
3. Использование техник «перевода»: Например, можно перевести объекты в простые формы или линии, что помогает упростить процесс рисования.
4. Разделение полушарий мозга: Основная идея заключается в том, что правое полушарие мозга отвечает за интуитивное и творческое восприятие, в то время как левое — за логическое и аналитическое. Метод направлен на активацию правого полушария для улучшения художественных навыков.
5. Использование «первичных» навыков: Важным аспектом является развитие базовых навыков рисования, таких как умение передавать пропорции, перспективу и композицию. Это достигается через практику и упражнения.
6. Наблюдение: Упражнения, направленные на развитие навыков наблюдения, помогают рисовать более точно. Учащиеся учатся видеть детали и формы, которые обычно игнорируются.
7. Освобождение от страха: Метод способствует преодолению страха перед ошибками и критикой, что позволяет людям свободнее выражать себя через искусство.
8. Творческое самовыражение: Метод поощряет индивидуальность и уникальность каждого человека, позволяя каждому находить свой собственный стиль и подход к рисованию.

Эти принципы помогают людям развивать свои художественные способности и находить радость в процессе творчества.





