муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3
Тел. 8(48456) 5-70-45
e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru
http://psicentr40.ucoz.com/

Памятка для родителей

СКАЗОЧНАЯ РАСКРАСКА ИЗМИНИТ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ!

Все мы, несомненно, любим своих родных и близких. Однако, в период самоизоляции могут возникать конфликты по совершенно незначительным, мелким поводам. Из-за этого мы все чаще задаемся вопросом: как же объединить свою семью, наладить общение, провести время на самоизоляции с пользой для психического здоровья всех членов семьи?

В этом вопросе нам может помочь раскрашивание.

Еще в Древней Индии люди знали, что разрисовывание - это занятие успокаивающее.. Монахи были уверены, что, по ощущениям, этот процесс раскрашивания очень схоже с медитацией. Однако, на время о разукрашивании забыли, а напомнила о нем людям шотландская художница Джоанна Басфорд всего несколько лет назад. Ее первая раскраска разошлась довольно быстро.

Чему же способствует раскрашивание?

УСПОКАИВАЕТ

Большинство берутся за раскраски, потому что они успокаивают и расслабляют. Рассматривая картинку, мы берем в руки карандаш, начинаем механические действия. Все это время мозг занят мыслями о рисунке, а на неприятные мысли, вроде того, как не потерять работу, как не заразиться в этот опасный период, у нас просто не остается времени.

Раскраски помогают на время забыть о жизненных трудностях, отвлечься.

Большинство людей, сделавшие раскрашивание своим хобби, отмечают, что стали более творческими. Если раньше они считали, что не способны воображать, что- то создавать, то теперь не сомневаются в себе и своих способностях.

Раскраски помогают всем (и взрослым, и детям) избавится от оценки происходящего, от самокритики. Итоговая картинка просто не может не получиться, потому что идеала не существует. Если взять в руки карандаш и раскраску вечером тем, у кого есть проблемы со сном, велика вероятность того, что он заснет намного быстрее и крепче.

РАЗВИВАЕТ МОЗГ

Доказано: раскрашивание положительно влияет на мозг человека. Этот процесс требует внимания и концентрации. Поэтому не стоит удивляться, что, если мы включим это занятие в ежедневную привычку, то будем успевать выполнятьнамного больше запланированных дел.

Во время раскрашивания оказываются задействованными лобные доли мозга, они напрямую отвечают за логику и саморегуляцию. Считается, что чем сложнее рисунок и чем больше цветов вы используете для его раскрашивания, тем лучше. Однако, начинать в любом случае нужно с чего0нибудь попроще, раз за разом усложняя задания.

Интересная техника

Техник раскрашивания сейчас много. Это и мандала, и зенарт и т.д., которые набирают популярность во всем мире. Рисунки, созданные, например, в технике зенарт, представляют собой сочетания различных узоров, переплетений, линий. В сети интернета вы сможете найти шаблоны узоров, которые вы можете так же самостоятельно нарисовать и создать свой собственный индивидуальный узор.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Для того чтобы начать раскрашивать, требуется всего лишь сам рисунок, карандаши или краски и, главное, желание! Найти рисунок, который понравится именно вам, можно несколькими способами.

- Скачать конкретный рисунок из Интернета и распечатать его в хорошем качестве.

- Нарисовать изображение самостоятельно, пользуясь техникой зенарт, или подыскать себе простые пошаговые рисунки в Интернете.

Начинайте с простых изображений. Не стремитесь раскрасить их быстро. Наоборот, наслаждайтесь процессом, растягивая его. Привлеките к этому занятию своих домочадцев, и тогда конфликты по мелким поводам будут вам не страшны. Ведь это занятие поможет провести время с пользой для вашего психического здоровья и объединит вашу семью.

Материал подготовила педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»

Белова Кристина Федоровна