



Графическая деятельность как форма эмоциональной разгрузки

Как дудлинг влияет на здоровье?

Мир на полях тетради

Мы часто видим это: драконы, лабиринты, карикатуры на полях ученических тетрадей. Первая реакция: раздражение.

Что на самом деле происходит?

Это не отвлечение, а акт выживания внимания и нервной системы.

- ❏ «Дудлинг» — (от англ. **doodle** — каракули) — это техника бессознательного рисования или спонтанного заполнения листа простыми узорами, линиями и формами (точки, завитки, облака, человечки) во время другого занятия.



Мозг не монолит

1

Префронтальная кора

«Капитанский мостик» логики и контроля. Быстро истощается.

2

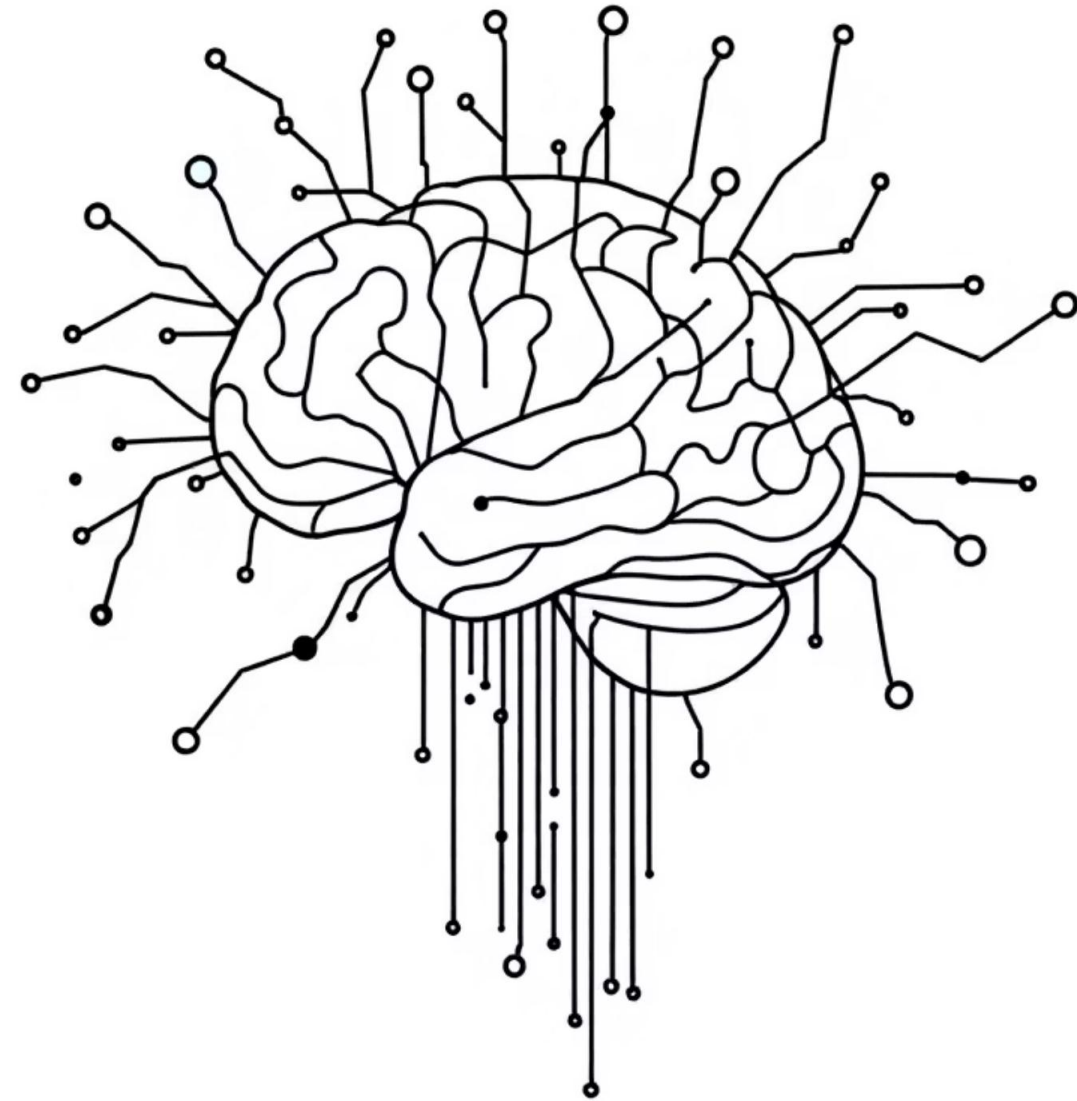
Сеть Пассивного Режим (DMN)

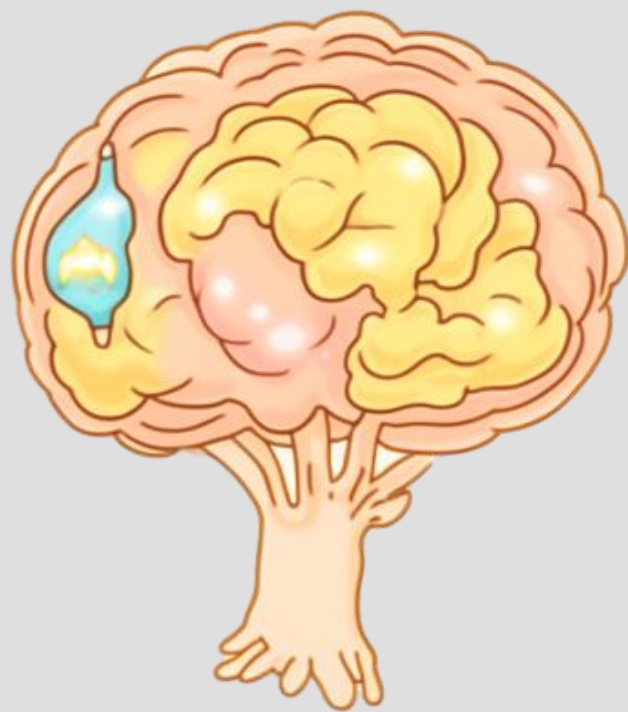
Активизируется при скуке или сложности, генерирует «внутренний шум».

3

Фоновая задача

Мозг ищет низкоуровневую активность для подавления шума.





Механизмы дудлинга

1

Кинестетический якорь

Моторика помогает мысли.
Движение снижает активность центра страха.

2

Сенсорная разгрузка

Монотонные действия успокаивают нервную систему,
снижают стресс.

3

Визуализация смутного

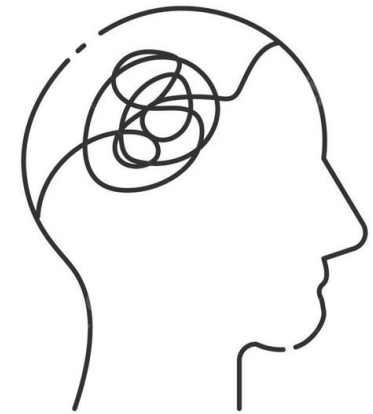
Активация правого полушария.
Перевод напряжения в зрительный образ.



Мы делаем то же самое

Исследовательница **Санни Браун** называет дудлинг «инстинктивной визуальной линией».

Дудлеры запоминают на **29% больше информации** во время лекций.



Это наша физиологическая потребность дать истощённому контролю фоновую активность.

Мы не ленимся, а поддерживаем фокус доступным мозгу способом.

Влияние на физическое здоровье



Профилактика стресса

Дудлинг сбрасывает напряжение, не давая ему накапливаться в теле.



Снижение зажимов

Меньше мышечных зажимов в шее и плечах, головных болей от переутомления.



Восстановление баланса

Микропауза для нервной системы, способ «стряхнуть» стресс.



Влияние на психическое здоровье

Безусловное самопринятие

Дудлинг — акт свободы без оценок. Зона безопасности для самовыражения.

Укрепление психического иммунитета

Возможность выразить невыразимое, справиться с внутренними «бурями».

Медитация в движении

Способ «остановить» диалог, вернуться в настоящее, почувствовать себя цельным.



Что же делать?

“

Запретить?

Бороться с инстинктивной саморегуляцией мозга.

”

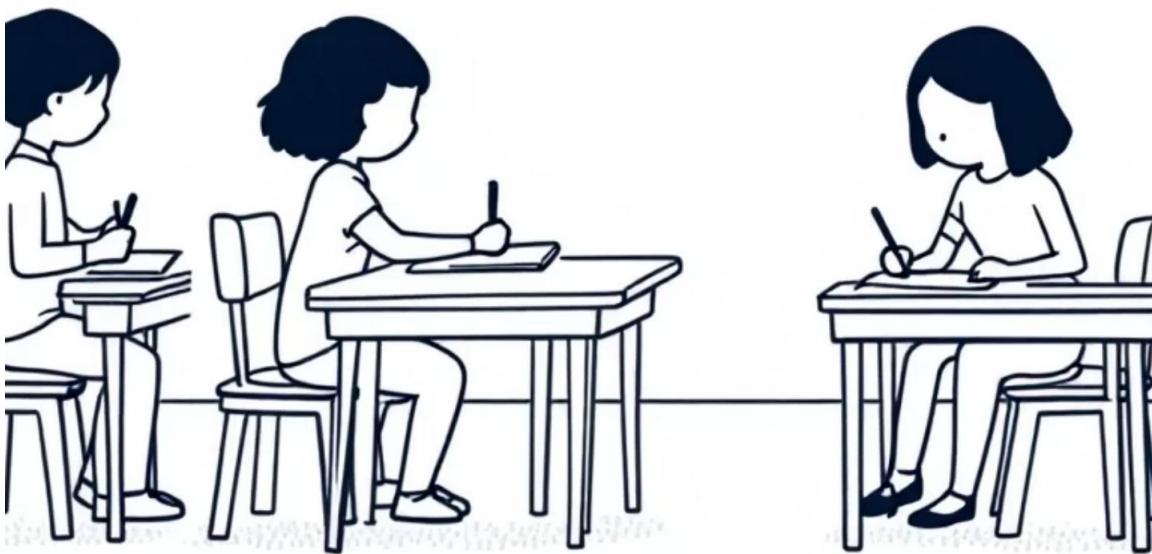
“

Игнорировать?

Упустить ценную диагностическую информацию о состоянии ученика.

”

Агрессивные линии — маркер стресса. Пустые круги — возможная апатия.



Мудрый путь: легализовать и перенаправить

Сигнал SOS

Дудлинг — сигнал от нервной системы: «Когнитивная нагрузка на пределе! Нужна пауза!»

Инструмент здоровья

Простой, доступный, естественный способ поддержания ментального благополучия.

Осознанная практика

Дайте руке работу, чтобы удержать внимание и сохранить спокойствие.



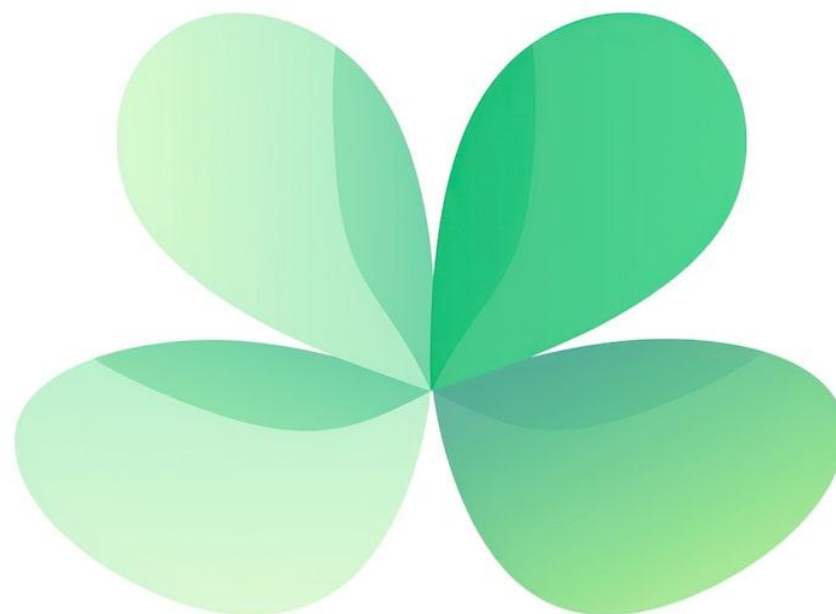
Педагогика поддержки

Перевод хаоса

Превращение внутренней тревоги в управляемый визуальный образ.

Право на заботу

Признание права на эмоциональное благополучие.



Эмоциональная разгрузка

Физиологическое «заземление» стресса через движение руки.

Мост к спокойствию

Линия на бумаге как связь между напряжением и гармонией.