**Мировой тренд в раскрасках антистресс**

За тысячи лет до нашей эры люди раскрашивали и рисовали мандалы. Элементы мандал можно найти в архитектурных сооружениях прошлых времен, в частности в буддийских храмах, мечетях, церквях. Буддийские монахи до сих пор практикуют рисование и раскрашивание мандал, как медитативное и мистическое занятие, несущее глубокий внутренний смысл.

Влияние разукрашивания на психику выявил и Карл Юнг. Еще в начале XX века этот швейцарский психиатр рекомендовал своим пациентам разукрашивать мандалы, отмечая, что это занятие помогает в борьбе со стрессом и депрессией.

Однако широкой популярности разукрашивание не получало. Долгие годы это занятие продолжало считаться развлечением для детей. Некоторые издательства пытались издавать альбомы с раскрасками для взрослых, с теми же мандалами. Но популярностью они не пользовались. Настоящий взрыв произвели раскраски Джоанны Бэсфорд, увидевшие свет в 2011 году. Миллионные тиражи, популярность по всему свету, инстаграммы звезд с отзывами о раскраске… Все это ждало иллюстратора после выпуска первой книги. Поймав волну, издатели начали выпуск аналогичных изданий огромными тиражами. Раскраскомания идет огромными шагами по планете.

**Польза раскрасок антистресс**

- Расслабление. Самый главный и несомненный плюс, который дает раскраска антистресс, ясна из ее названия. Возможность расслабиться и снять стресс – одна из важнейших потребностей современного человека. Раскрашивание успокаивает, увлекает, позволяет отвлечься от решения внешних проблем и сосредоточится на себе, своем состоянии, внутренних ощущениях.

Психологи утверждают: раскрашивание – прекрасный способ избавиться от стресса через творчество. Активируются разные зоны в обоих полушариях мозга. Как отмечают психологи, задействована и логика, и креатив – например, когда человек выбирает и сочетает оттенки.

Во время занятия снижается активность миндалевидного тела. Это область мозга, направленная на управление эмоциями. Картинки пробуждают воображение, успокаивают, дают возможность набраться сил. Уделите лишь несколько минут в день этому занятию, и вы почувствуете: жизнь поменялась к лучшему. Раскраски способны поменять восприятие мира и отношение к окружающим людям.

Волшебный эффект достигается благодаря особому рисунку. Красивые узоры, орнаменты, кружева и абстракции – раскраски задуманы так, чтобы движения были повторяющимися. Неосознанно и довольно быстро у человека улучшается настроение. Чтобы проще было войти в свободное и творческое состояние, выбирайте спокойное место. Можно включить приятные композиции. И пусть цветовые решения приходят спонтанно.

- Быстрый результат. Когда мы долго не видим результата своих действий, мы теряем интерес к делу. Кроме того, мы чувствуем себя неудачниками. Ощущение неуспешности угнетающе действует на психику любого человека. Быстрый результат наоборот способен вернуть веру в себя и заставить человека действовать. Стоит получить хоть небольшой результат, хоть в чем-то. И вот самооценка уже повысилась, взгляд на жизнь стал оптимистичнее, а за новое дело берешься с энтузиазмом.

За быстрый результат многие любят кулинарию. Час-два – и аппетитное и вкусное блюдо готово. Лишь одно «но». Еще быстрее результат исчезает в желудках родных и близких людей кулинара. А вот художественный шедевр, созданный в раскраске за пару часов, никуда не исчезнет ни через 15 минут, ни через час, ни даже через неделю. Его можно показывать друзьям, им можно любоваться, можно даже повесить на стену для красоты (некоторые издания специально созданы в формате открыток).

- Эффект снотворного. Раскрашивать лучше всего перед сном. Это полезнее, чем просмотр телевизора или торчание в соцсети. Мозг расслабляется, напряжение, накопленное за день, отступает. После раскрашивания спится на удивление хорошо.

**Кому подходят раскраски антистресс?**

Раскраски-антистресс можно назвать универсальными. Они подходят практически всем. Начиная с 7-10 лет, дети прекрасно справляются с рисунками в этих раскрасках. Возраста, в котором с раскрашиванием пора завязывать, нет.

*Для дошкольников и младших школьников следует выделить дополнительную пользу от процесса. Работа с раскрасками для взрослых развивает мелкую моторику. Штриховка и работа с мелкими деталями благотворно отразится на почерке. А умение сосредотачиваться на процессе разовьет внимательность и также пригодится при обучении.*

Могут заниматься раскрашиванием и дочки, и мамы, и бабушки. Мальчики и мужчины так же могут заниматься раскрашиванием. Ограничений по полу нет. А широкая тематика раскрасок позволяет и мужчинам подобрать что-то, что придется им по вкусу. Однако представители мужского пола не так часто выбирают это занятие, как прекрасная половина человечества.

Раскраски-антистресс прежде всего хороши для тех, кто много работает с людьми. Это занятие также поддержит пациентов, которые восстанавливаются после операции. Они помогут выдержать тяготы постельного режима. Подходят они и мамам в декрете, и студентам, и представителям бизнеса с плотным графиком работы. И, конечно, всем, кто хочет сделать свою жизнь ярче.

**Как выбрать раскраску антистресс? Какими они бывают?**

Самыми популярными и известными можно назвать раскраски «Зачарованный лес» и «Волшебный сад» Джоанны Бэсфорд. Именно с них и началось триумфальное шествие раскрасок для взрослых по миру. Именно эти раскраски для многих увлеченных «раскрашивателей» оказались первыми.

Но у Джоанны появилось много последователей. Сотни авторов и издательств поймали волну популярности подобных книг, и поспешили выпустить свой «ответ Бэсфорд». Поэтому сегодня рынок насыщен раскрасками на любой вкус.

Чаще всего вы сможете найти традиционные раскраски с растительными мотивами или мандалами. Но на этом издатели не остановились. В ход пошли и раскраски с анималистическими мотивами. Это и «Кототерапия», и «Чудесный мир животных» и многие другие раскраски…

Города, этнические мотивы, орнаменты, граффити… Всех вариантов, предлагаемых искушенному «раскрашивателю», и не перечесть.

При этом, хотя увлечение раскрасками и пришло к нам с запада, можно найти и отечественные варианты. Часто, они не заявлены как антистрессовые раскраски, но при этом близки к ним. Так, для раскрашивания можно выбрать народные узоры, такие как гжель, жостовская роспись, дымковская игрушка. Эти узоры непросты и медитативны. Кроме того, они позволят вспомнить традиции, познакомится с культурой наших предков. Раскрасить такие картинки – одно удовольствие. А для детей познавательный элемент довольно высок. Хотя познавательной раскраска может оказаться и для взрослого.

**Что потребуется для того чтобы начать раскрашивать?**

Для начала вам потребуется не так уж много. Это сама раскраска или распечатанные из интернета странички (кстати, скачать несколько раскрасок вы можете здесь), 12 цветных карандашей или фломастеров (в зависимости от ваших предпочтений), точилка (если вы будете рисовать карандашами) и место для занятий. Со временем свой арсенал вы, конечно, пополните (если втянетесь в раскрашивание). Карандаши, фломастеры, цветные ручки (гелевые и капиллярные), возможно даже мелки или краски – все это пригодится вам при раскрашивании.

Подводя итоги можно сказать, что раскрашивание не пустая трата времени. Вы ищите хобби? Вы не знаете, чем заняться вечером, если на улице плохая погода? Вы хотите быстро и эффективно расслабится? Вы любите, но не умеете рисовать? Тогда вам стоит попробовать раскраски антистресс.



