

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТАМ»



«Арт-терапия»

технология творческой реабилитации несовершеннолетних беременных,
юных и молодых матерей,
находящихся в трудной жизненной ситуации

Автор технологии:
Меликян Марина Игоревна,
методист отделения
информационно-
аналитической работы

п. Барсово, Сургутский район
2021 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

Терапия искусствами предполагает уход от жесткой среды в теплую гуманистическую атмосферу. При этом даже одна линия, проведенная на бумаге, может помочь человеку установить контакт с собой.

Беременность — это особенное время для женщины. Поэтому очень важно наполнить его теплотой, радостью и прочими приятными эмоциями. От эмоционального состояния беременной женщины во многом зависит физическое и психологическое здоровье будущего малыша. Несовершеннолетние беременные, молодые и юные мамы, оказавшиеся в трудной ситуации, остро нуждаются в поддержке, поэтому мощным инструментом сопровождения потенциальной мамы может стать арт-терапия. «Основной принцип арт-терапии – «низкое мастерство – высокая чувствительность». То есть, для того, чтобы исцеляться с помощью творческих занятий по рисованию, танцам, пению, совсем не нужно уметь рисовать, танцевать и петь, но нужно уметь чувствовать. «Это некое исследование себя на территории искусства. Например, осознание своей красоты и женственности в танце, причем в рамках танцевального занятия это безопасно. Или исследование своего страха или гнева в лепке из глины. Ведь глину можно и побить, и помять, и побросать – глина не обижается» – так характеризует занятия арт-терапией Варвара Сидорова, кандидат психологических наук, коуч по терапии экспрессивными искусствами.

Технология «Арт-терапия» направлена на творческую реабилитацию несовершеннолетних беременных, юных и молодых матерей, их самореализацию, поиск ресурсов, развитие творческих способностей.

Для реализации мероприятий технологии в учреждении оборудованы две швейные и две творческие мастерские, мастерская «Джинсовый

кастомазинг». В мастерских имеются необходимые для занятий творчеством оборудование и материалы.

Осуществление направлений творческой реабилитации происходит в рамках индивидуальных и подгрупповых занятий, которые дают возможность учитывать эмоциональное и физическое состояния, использовать личностный потенциал. Занятия реализуются на основе адаптированных методик, технологий и программ, действующих в Учреждении по данному направлению. Это позволяет подобрать каждому участнику целевой группы материал по мере его возможностей, подобрать группу. Таким образом, технология станет не только средством реабилитации, развития творческих способностей, просветительства, но и формой самореализации, средством для снятия психоэмоционального напряжения.

2. Целевая группа

Несовершеннолетние беременные, юные и молодые мамы.

3. Цель: восстановление и гармонизация психического состояния потенциальной мамы посредством арт-терапии

4. Задачи:

1. Через занятия творчеством стабилизировать психоэмоциональное состояние потенциальной мамы.

2. Создать условия для творческой самореализации.

3. Повысить самооценку, способствовать формированию убежденности в своей неповторимости.

4. Улучшить внутрисемейные отношения членов семей несовершеннолетней.

5. Развивать творческую фантазию, эстетический вкус.

6. Способствовать улучшению материального положения семьи потенциальной мамы посредством создания предметов гардероба для себя и новорожденного.

5. Формы работы:

- беседа
- занятия с элементами тренинга;
- групповые творческие занятия;
- индивидуальные творческие занятия;
- конкурс творческих работ (конкурсы творческих работ);
- показ видеоматериалов по теме.

7. Методы работы:

Группа методов	Методы	Свойства методов
Методы художественно - эстетического восприятия		
1.	Метод единства восприятия и созидания	эстетическое переживание можно выразить в собственной художественно-творческой деятельности
2.	Метод диалогичности	позволяет общаться с произведением искусства, вступить с ним в диалог
3.	Метод стимулирования	создание ситуации успеха (рождает чувство уверенности в своих силах, стимулирует интерес)
4.	Метод эвристический	творческая деятельность порождает новую идею
5.	Метод привлечения жизненного опыта	использование имеющихся навыков
6.	Наглядный метод	демонстрация фото- и видеоматериалов, жизненных ситуаций; собственный пример
9.	Вербальный метод	беседа, рассказ, разъяснение, убеждение, анализ
10.	Метод повторения	повторное (многократное) выполнение действия с целью овладения им, повышения качества

II. СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Срок реализации технологии: бессрочная.

Этапы реализации представлены в таблице

Название этапа	Характеристика
Организационный этап (1 месяц)	Запрос на работу с несовершеннолетней беременной, юной и молодой матерью. Формирование мотивации на совместную работу, презентация деятельности. Обработка полученной информации. Планирование

	деятельности специалистов Центра, подбор конкретных методик для выполнения поставленных задач.
Практический этап (1 – 2 года)	Подразумевает проведение творческих занятий
Аналитический этап (2-3 месяца)	Анализ эффективности использования технологии (соотношение реализации технологии с поставленными целью и задачами). Организация творческих выставок и мероприятий

2. Направления деятельности / принципы реализации

Наименование направления	Цель
Социально-психологическое	Психолого-педагогическая реабилитация. Создание эмоционально-комфортной среды для несовершеннолетних беременных, юных и молодых матерей. Содействие раскрытию внутреннего потенциала, повышению самооценки, формированию убежденности в собственной значимости.
Социально-педагогическое	Социальная реабилитация несовершеннолетних беременных, молодых и юных матерей на основе формирования творческих навыков. Проведение творческих занятий, организация выставок и других творческих мероприятий. семей.

2.1. Направления творческой деятельности:

- фелтинг (валяние из шерсти);
- апсайклинг;
- тестопластика;
- крейзи вул;
- макраме
- синель

3. Алгоритм деятельности

Алгоритм деятельности представлен в таблице.

Примерный тематический план (на 1 год)

Тема занятия	Форма проведения	Сроки реализации	Ответственные
Фелтинг (валяние из шерсти)			
Знакомство с техникой фелтинг. Вводное занятие	Беседа. Практическое работа	Сентябрь-октябрь	Инструктор по труду
Подготовка шерсти к работе. Рисование	Практическая работа	Сентябрь-октябрь	Инструктор по труду

эскизов (броши)			
Изготовление броши	Практическая работа	Октябрь-ноябрь	Инструктор по труду
Декорирование броши	Практическая работа	ноябрь	Инструктор по труду
Крейзи вул			
Знакомство с техникой Крейзи вул	Беседа. Просмотр мастер-класса, работа по подготовке материала	декабрь	Инструктор по труду
Декорирование шарфа	Практическая работа	декабрь	Инструктор по труду
Декорирование шарфа	Практическая работа	Декабрь - январь	Инструктор по труду
Декорирование шарфа	Практическая работа	январь	
Апсайклинг			
Знакомство с техникой Апсайклинг	Беседа. Презентация моделей учреждения	февраль	Инструктор по труду
Подготовка ткани к работе	Практическая работа	февраль	Инструктор по труду
Изготовление детского пледа в стиле Апсайклинг	Практическая работа	февраль	Инструктор по труду
Декорирование детской кровати (изготовление наволочки для подушки, покрывала)	Практическая работа	февраль	Инструктор по труду
Синель			
Знакомство с техникой Синель	Беседа, мастер-класс, практическая работа	март	Инструктор по труду
Подготовка ткани к работе, отпаривание, отпарывание ненужных деталей	практическая работа	март	Инструктор по труду
Декорирование одежды	практическая работа	март	Инструктор по труду
Декорирование одежды	практическая работа	март	Инструктор по труду
Макраме			
Знакомство с техникой Макраме	беседа, мастер - класс, практическая работа	апрель	Инструктор по труду
Изготовление аксессуаров в технике макраме	практическая работа	апрель	Инструктор по труду
Изготовление аксессуаров в технике	практическая работа	апрель	Инструктор по труду

макrame			
Изготовление аксессуаров в технике макrame	практическая работа	апрель	Инструктор по труду
Тестопластика			
Знакомство с техникой тестопластика	беседа, презентация выставки готовых изделий из соленого теста	май	Инструктор по труду
Изготовление поделок и аксессуаров из соленого теста	практическая работа	май	Инструктор по труду

*Занятия в плане могут меняться по желанию участников целевой группы, а также дополняться другими видами творческой деятельности

4. Ресурсы технологии

4.1. Кадровые

Должность	Штатные единицы	Функционал
Заведующий отделением	1	Контролирует выполнение мероприятий технологии
Инструктор по труду	1	Формирование творческих навыков. Развитие потенциальных возможностей несовершеннолетних, проведение коррекционных занятий по развитию творческих способностей, снятию психоэмоционального напряжения. Расширение сферы познания и овладения несовершеннолетними различными видами творческой деятельности

4.2. Материально – технические

Материалы, оборудование	Необходимое количество	Имеется в наличии
Кабинет заведующего	1	1
Швейные мастерские	2	2
Творческие мастерские	2	2
Лоскуты различных тканей		ткань приносят получатели услуг
Нити разной длины и фактуры		Нити приносят получатели социальных услуг
Стабилизатор (тонкая ткань для основы)	10 метров	приобретается за счет грантовых средств
Спрей-фиксатор	3	приобретается за счет грантовых средств
Иглы для валяния	10	приобретается за счет грантовых средств

Шнур, веревки для занятий макраме		приобретается за счет грантовых средств
-----------------------------------	--	---

*сбор материала для работы в технике апсайклинг и крейзи вул осуществляется посредством мессенджеров.

В группах Viber WhatsApp для сотрудников и получателей социальных услуг размещается информация о сборе ненужной одежды и ниток различной фактуры, в результате чего создается банк ткани, ниток, старой одежды.

4.3. Информационные ресурсы: СМИ, интернет, сайт учреждения www.center-aprel.ru, официальные страницы в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники, Инстаграм, информационные материалы, информационные стенды

4.4. Методические ресурсы

Технология развития творческих способностей в швейной мастерской «Знаю, умею, могу»

Методические пособия для занятий в швейной мастерской

Технология развития творческих способностей «Джинсовый кастомайзинг»

Коррекционно-развивающая программа педагогической арт-терапии «Территория творчества»

5. Контроль и управление:

В целях организации работы и контроля за реализацией определен следующий кадровый состав:

Заведующий отделением – координирует все виды работ в рамках технологии, контролирует выполнение плана мероприятий в соответствии с рабочей документацией, заключает соглашения о взаимодействии с социальными партнерами, осуществляет обратную связь с целевой группой.

Специалисты отделения – реализуют мероприятия технологии.

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты

1. Стабилизация психоэмоционального состояния потенциальной мамы.
2. Творческая самореализация, проявление творческой инициативы.
3. Улучшение самооценки, формирование убежденности в своей неповторимости.
4. Улучшение внутрисемейных отношений членов семей несовершеннолетних.
5. Творческая самореализация, развитие творческой фантазии, эстетический вкус.
6. Улучшение материального положения семьи несовершеннолетних

6.2. Полученные результаты:

Результаты можно будет отследить после реализации плана мероприятий

6.3. Критерии оценки эффективности

Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
		Количественные	Качественные
Через занятия творчеством стабилизировать психоэмоциональное состояние потенциальной мамы	Стабилизация психоэмоционального состояния потенциальной мамы	Охват мероприятиями не менее 70% целевой группы	Направленность реабилитационного процесса на стабилизацию психоэмоционального состояния
Создать условия для творческой самореализации	Проявление творческой инициативы	Положительные результаты анкетирования (не менее 70%)	Наличие творческой инициативы
Повысить самооценку, способствовать формированию убежденности в	Улучшение самооценки, формирование убежденности в своей	Разработка не менее 8-10 буклетов (памяток) для	Наличие адекватной самооценки

своей неповторимости.	неповторимости	целевой группы	
Улучшить внутрисемейные отношения членов семей несовершеннолетних	Повышение культуры семейных взаимоотношений	Написание 2-х статей по теме	Улучшение внутрисемейных отношений членов семей несовершеннолетней
Развивать творческую фантазию, эстетический вкус	Проявление творческой фантазии, формирование эстетического вкуса	Процентное соотношение участников мероприятий – по плану и по факту	Положительный резонанс и отзыв о мероприятиях, проводимых в рамках технологии «Арттерапия»
Способствовать улучшению материального положения семьи потенциальной мамы посредством создания предметов гардероба для себя и новорожденного	Улучшение материального положения семьи несовершеннолетних	Положительные результаты анкетирования (не менее 70%)	Осознание собственной значимости

7. Список литературы

1. Вальдес, Одриосола М.С. Интуиция, творчество и арттерапия / М.С. Вальдес Одриосола. – М.: ИОИ, 2012. – 96 с.
2. Волков, В.С. Фармакотерапия и стандарты лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы: Руководство для врачей / В.С. Волков, Г.А. Базанов. – Ереван: МИА, 2010. – 360 с.
3. Воронова, А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Рн/Д: Феникс, 2013. – 253 с.
4. Вудроф, Д. Точка за точкой. Арт-терапия / Д. Вудроф. – Мн.: Попурри, 2018. – 208 с.

5. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.

Занятие 1

Знакомство с техникой Крейзи Вул

Цель: знакомство и введение в технологию.

Задача: формирование интереса к занятиям техникой Крейзи Вул

Ход занятия:

1. Упражнение «Что в имени твоём...»

Цель: знакомство участников друг с другом и налаживание эмоциональных связей.

Ход игры: приветственное слово педагога. История создания техники Крейзи вул.

Автор техники Жаннетт Кнаке разработала ее для тех, кто не очень дружит с вязанием и шитьем, но при этом хочет обзавестись красивыми и уникальными вещами. Да, такое бывает! Крейзи вул — это модный и интересный способ создания нетканого трикотажа. Благодаря ему за небольшой срок можно создать крупные вещи, вязание которых заняло бы гораздо больше времени. А приятным бонусом будет тот факт, что при такой технике расход пряжи на создание свитера уменьшается в 4 – 5 раз. А еще, этот способ — спасение для людей с повышенной чувствительностью кожи.

ЭТАПЫ РАБОТЫ: материалом для полотна выступят нитки для вязания. Можно использовать остатки, подойдут даже нити разной толщины и абсолютно разной фактуры. Также пригодится шерсть для валяния, лоскутки ткани (их можно вплетать в узор) и нитки для шитья в тон изделия. Из необычных материалов понадобится водорастворимый стабилизатор для вышивки и спрей-фиксатор для вышивки или шерстяной живописи. Стабилизатор – это такая полупрозрачная ткань, похожая на целлофановую матовую пленку. Все эти материалы ты легко сможешь найти в магазинах для рукоделия. Также может пригодиться швейная

машинка. В начале работы нужно разложить кусок стабилизатора по размеру будущего изделия. Если изделие имеет сложные очертания, то стабилизатор следует вырезать согласно выкройке. Затем следует распылить по поверхности стабилизатора фиксатор. Для создания самого узора на стабилизатор выкладываются нитки. Для первого слоя нитки можно выкладывать в хаотичном порядке. Второй слой ниток можно выкладывать подобно первому, но если планируешь создать узор, лучше выкладывать нити нужного цвета. Третий и все последующие слои следует выкладывать в соответствии с выбранным узором или цветовым решением. В зависимости от сложности рисунка тебе может потребоваться разное количество слоев. Например, для простого ажурного шарфика потребуется 5 слоев ниток. Когда рисунок выложен нитями, следует закрепить его фиксатором или лаком для волос, а затем укрыть изделие сверху слоем стабилизатора. Для окончательного завершения работы следует хаотично прострочить на швейной машинке получившееся полотно. Расстояние между швами — не более 2 см, а если рисунок мелкий, то 1,5 см и даже меньше. Простроченное изделие следует опустить в теплую воду, чтобы стабилизатор растворился. После того как изделие высохнет, следует обвязать края крючком или обработать тесьмой. Если планируется дальнейшая сборка, края можно не обрабатывать.

Технику crazy wool можно использовать не только для создания или отделки одежды. Она прекрасно подойдет для создания эксклюзивных аксессуаров, таких как сумки и осенние перчатки, а также для декора интерьера. Несколько диванных подушек, скатерть, небрежно брошенный на диван плед преобразят и оживят любую комнату. Для таких случаев основой будущего полотна станет не стабилизирующая пленка, а ткань или сетка. Эти материалы не растворяются в воде и становятся нижним слоем или фоном. В этом случае вещи получаются не ажурные, а довольно плотные.

2. Просмотр видео мастер- класса.

3. Практическая коллективная работа. Изготовление шарфа.

Занятие 2

Знакомство с техникой Синель

Цель: знакомство. Введение в технологию.

Задача: формирование интереса к занятиям техникой Синель.

Ход занятия:

Ход занятия: приветственное слово педагога,

1. Упражнение «Я творю...»

Цель: налаживание эмоциональных связей, настрой на работу.

Ход игры: Знакомство с техникой. Для любой рукодельницы, которая постоянно пополняет свой запас знаний и творчества чем-то новеньким и необычным, удивительная техника синель – должна стать очередным глотком новизны и вдохновения. Изделия, которые украшаются с помощью такого нестандартного способа, получаются очень интересными, с легким оттенком истории и народности, в перспективе возможно использование техники синель для создания молодежной повседневной одежды и аксессуаров.

Чтобы получить удивительные вещицы, выполненные в технике синель, достаточно разобраться в ее несложном исполнении и создать новые модели.

Один из недавно изобретенных видов лоскутной аппликации, подходящей и для одежды, и для украшения интерьера – техника синель, использовать которую можно на ткани практически любого вида. Синель представляет собой мягкую пушистую ткань, сшитую из нескольких слоев. Изделия, выполненные в такой технике, на ощупь напоминают мех или бархат, настолько нежным получается переплетение нитей. Существует достаточно много мастер-классов по технике изготовления синели своими руками. Обычно рекомендуется работать в технике лоскутного шитья, но использовать синель можно и для украшения одежды или покрывал.

2. Просмотр видео мастер-класса.

3. Практическая коллективная работа. Изготовление наволочки для маленькой подушки.

Занятие 3

Фелтинг чудеса

Цель: знакомство. Введение в технологию.

Ход занятия:

Упражнение «Я все умею» (направлено на развитие самооценки, формирование чувства уверенности, осознания собственной значимости)

Ход игры: Знакомство с техникой. Фелтинг – очень увлекательный творческий процесс. Из валяной шерсти можно создавать все что угодно: модные украшения, сумки, уютные предметы одежды и интерьера, очаровательные игрушки, а также удивительные узоры на шелке, хлопке, шифоне и других тканях. Для того, чтобы освоить этот вид рукоделия, не требуется специальной подготовки: только разноцветная шерсть, несколько инструментов и немного терпения. Картины из шерсти для начинающих легкие в исполнении, попробуйте сами! В фелтинге существует два основных способа валяния – сухой и мокрый. Сухое валяние – для объемных вещиц: игрушек, фигурок, украшений или чего-то подобного. Пальцами кусочку шерсти придают нужную форму, а потом много раз протыкают специальной иглой. В результате шерстинки плотно сцепляются друг с другом, образуя однородный материал. Мокрое валяние – для аппликаций, предметов одежды, полотна для сумок, шарфов, пледов и т. д., то есть для плоских изделий. Сначала шерсть выкладывают в определенном порядке на рабочую поверхность, а затем смачивают теплой мыльной водой. Волокна переплетаются между собой и образуют плотное полотно.

Шерстяная акварель – очень интересная техника. Она используется для создания удивительно красивых фактурных картин. Цветную шерсть

выкладывают тончайшими прядями, благодаря чему получаются плавные акварельные переходы.

Нунофелтинг – необычная техника с необычным названием. Используя ее, можно «расписать» удивительными шерстяными узорами и абстракциями шелк, шифон и другие дорогие тонкие ткани. В результате получаются уникальные и очень элегантные аксессуары.

2.Просмотр видео мастер-класса.

3.Практическая коллективная работа. Изготовление броши

1. Алгоритм изготовления вещи в технике синель

Для изготовления аппликации необходимо скрепить несколько слоев ткани. Самый нижний – основа, на которой будет держаться все изделие. Второй-шестой станут рисунком. Они могут совпадать по цвету с верхним слоем материала, или отличаться, в зависимости от стиля и дизайна вещи. Верхний цветовой слой ткани станет лицевой частью изделия;

Когда все детали материала подобраны, на верхний накладывается рисунок, который может состоять как из простых полос, так и из цветов, сложного абстрактного орнамента или любых других элементов. Не рекомендуется выбирать мелкие детальные изображения, которые будет сложно воплотить в технике синель;

Третий этап – само шитье. От линии рисунка нужно отступить 0,5-1 см с каждой стороны и прошить на машинке строчку вдоль линии рисунка. Начинающим рукодельницам рекомендуется провести на ткани несколько прямых линий и шить по ним, а сложные цветочные орнаменты оставить на потом;

Последний этап – самый сложный, поскольку требует осторожности и внимательности. Чтобы получить ткань синель, нужно маленькими ножницами или острым ножом разрезать материал между строчками, не задев основы. В местах разрезов ткань нужно распушить руками или с помощью жесткой щетки.

В магазине можно найти специальный нож для синели. С его помощью разрезать лоскуты намного легче, поскольку лезвие цепляет только верхнюю часть.

Чаще всего техника синель применяется в лоскутном шитье. Лоскутная техника подразумевает работу с несколькими небольшими кусками ткани, а потому в случае неудачи лоскут можно заменить или переделать. Но синель позволяет работать не только с лоскутами, но и с большими полотнами. Интересно смотрятся покрывала с красочными рисунками, коврики или детские одеяла, а некоторые модельеры даже шьют одежду с такими аппликациями.

Чтобы изделие получилось красивым, нужно не только подобрать красочный рисунок, но и соблюсти некоторые правила:

Обратите внимание на переплетение нитей. Раскладывать ткань нужно в одном направлении, кромка к кромке. Если материала не хватает, нити могут быть перпендикулярны друг другу, но под другим углом класть лоскуты нельзя;

Нижнее полотно коврика по размеру должно быть на 3-4 см больше всех остальных, чтобы разрезать синель было проще;

Нитки для обработки аппликаций лучше подбирать в тон, но в некоторых случаях интересно смотрятся и контрастные строчки;

По стандартам техники строчка должна идти под углом 30 или 45 градусов к долевой нити. Если прошить вдоль кромки, то волокна будут слабо зафиксированы, при любой обработке из лоскута будет лезть нитки, и синель быстро потеряет вид.

Чтобы орнамент выглядел более декоративно, используйте для аппликации материалы, которые садятся при стирке. Когда вы постираете готовую вещь с аппликацией, размер средних и верхних деталей изменится, и лоскут будет выглядеть более пушистым и декоративным. Чтобы рисунок не скатывался, распушайте его каждый раз, когда постираете.

2. Как выбрать пряжу для работы в технике Фелтинг

Для валяния подходит только натуральная шерсть, при этом непринципиально, какому животному она принадлежала. Наиболее доступной является овечья. Она состоит из толстых волокон, которые называются остевыми, и мягких пуховых ворсинок. Чем тоньше шерстяное волокно, тем быстрее оно свалется и тем легче и мягче получится готовое изделие. Толщина шерсти измеряется в микронах. Картины из шерсти для начинающих легкие еще и благодаря тому, правильную ли шерсть вы выбираете. Остевая шерсть – самая толстая и грубая. Из нее валяют обувь, пледы, сумки и другие изделия, которые с кожей не соприкасаются. Сливвер – расчесанная овечья шерсть, из нее обычно валяют основу, на которую потом выкладывают пряди других цветов. Подходит для всех

видов валяния. Очес состоит из мелких ворсинок, из него делают полотно для основы, фетр и мягкий войлок, также им набивают игрушки. Подходит для сухого валяния.

Выбеленка – осветленный чес овечьей шерсти, его используют для светлого фона, поддается окраске в домашних условиях. Верблюжья шерсть очень тонкая, легкая, с естественными завитками. Она идеальна для игрушек, одеял и других изделий, где не нужна основа. Не подходит для нунофелтинга. Топс – это пуховые ворсинки в виде длинной гребенной ленты подходит для обоих способов, а также для нунофелтинга. Из нее валяют шали, варежки и другие предметы одежды. Очень важно правильно раскладывать шерсть, а ее волокна нужно именно медленно вытягивать, а не отрывать. Ровница представляет собой слабо крученую шерстяную пряжу, чаще с ее помощью украшают шерстяные изделия. Она подходит для ленивого валяния в стиральной машинке. После высыхания поверхность становится ровной и плотной. Новичку следует выбрать кардочес или меринос. Кардочес вырабатывается на особом станке – кардере, отсюда и такое название. Другое наименование, которое может встретиться – шерстяная вата. На станке шерстинки перепутывают иглами, благодаря этому кардочес – идеальный вариант для сухого валяния. С помощью иглы шерстяной комок легко сваливается, образуя плотную и ровную поверхность. Из кардочеса обычно валяют игрушки, домашнюю обувь, сумки, коврики, пледы, картины. Меринос – мягкая пряжа, которая подходит для всех видов валяния, включая шерстяную акварель и нунофелтинг. Некоторые марки содержат шелковые волокна, придающие готовому изделию мягкий естественный блеск. Полутонкая шерсть больше подходит для создания домашней обуви, сумок, игрушек. Следует учитывать, что эта шерсть отличается колючим ворсом. Из тонкой шерсти валяют тончайшие шарфы и шали, украшения и другие элегантные вещицы. Можно свалить небольшой кусочек шерсти, чтобы посмотреть,

как она себя будет вести, например, какую даст усадку и не полиняет ли при мокром валянии.

Алгоритм изготовления вещи в технике Фелтинг

Основы сухого валяния.

Для сухого фелтинга вам потребуется: шерсть; иглы для валяния; подложка или щетка; ткань под шерсть на щетку. Что делают из шерсти? Идей целое множество! Если вы решили свалять небольшую вещицу, то для основы берите шерсть, если вещь достаточно большая, то можно взять синтепон, скомканный и обернутый в ткань. Кусочек шерсти положите на щетку, и протыкайте его толстой треугольной иглой. Держите ее под прямым углом, чтобы проколы получались ровными и глубокими. Не забывайте поворачивать комочек. В этом случае шерсть внутри свалется быстро, плотно и равномерно. Продолжайте, пока в руках не окажется шарик, ровный со всех сторон. Если при нажатии он не деформируется, то все сделано правильно. Теперь возьмите среднюю иглу и начинайте добавлять шерсть небольшими прядками. Проколы делайте неглубоко и как можно ближе друг к другу. Чем больше проколов, тем ровнее получится поверхность. Время от времени постукивайте по столу заготовкой и пальцем. Как только звук станет одинаковым, заготовка свалилась до нужной плотности. Для каждой части изделия сваливается своя заготовка. Затем детали приваливаются друг к другу. В месте соединения на одной из заготовок оставляют немного свободных волокон. Заправьте их иглой в другую деталь. Наложите сверху маленькую тонкую прядь так, чтобы она захватывала обе заготовки, и аккуратно приваливайте иглой. Теперь можно приступать к выкладке верхнего слоя, здесь можно взять тонкую гребенную шерсть. Частыми тонкими неглубокими проколами спутывайте волокна, добиваясь образования ровной плотной поверхности.

В завершении прикрепите глазки, тесьму и прочие декоративные элементы.

Не сбивайте шерсть чересчур плотно, иначе она начнет рваться; Для тонирования можно взять сухую пастель или тертый грифель цветных карандашей; Если изделие предусматривает сочетание мокрого и сухого способов, то перед каждым следующим шагом давайте заготовке полностью высохнуть. Подвижные элементы лучше всего сделать на основе проволочного каркаса.

Основы мокрого валяния

Вам потребуются следующие материалы: пленка с пузырьками (или любая непромокаемая клеенка); мягкое жидкое мыло и теплая вода; сетка (москитная, толстая марля); старое полотенце; губка, можно взять пульверизатор; бамбуковая салфетка; перчатки; разноцветная гребенная шерсть и декоративные элементы на ваш вкус. Новичкам лучше всего начинать знакомство с мокрой техникой с чего-то очень простого, например, с панно. Опытные рукодельницы советуют сначала нарисовать хотя бы примерный эскиз будущего изделия. Так вам будет намного легче, и процесс пойдет быстрее. Положите пленку пузырчатой стороной вверх на ровную поверхность. Осторожно вытяните из ленты маленькие пучки шерсти, размером с пятирублевую монету. Выкладывайте шерстяные пучки параллельно друг другу, так, чтобы один край немного перекрывал другой. Выбирая цвета, ориентируйтесь на эскиз. Таким образом, выложите первый слой. Второй слой выкладывайте в другую сторону.

Например, если первый слой шел слева направо, то второй должен идти сверху вниз. Повторяйте шаги 2 – 4, пока у вас не получится 4 слоя. Теперь осторожно примните шерсть рукой и посмотрите, нет ли просветов. Если есть, закройте их кусочком шерсти подходящего цвета. Изображение накройте сеткой. Она должна закрывать будущее панно целиком. Приготовьте мыльный раствор: смешайте два стакана теплой воды с тремя

столовыми ложками жидкого мыла. Налейте его в пульверизатор или в миску, если вы решили воспользоваться губкой. Двигаясь от центра к краям, увлажняйте работу мыльным раствором. Проминайте ее руками. Не переусердствуйте. В идеале шерсть будет влажной, но при нажатии не должна появляться вода. Снимите сетку и подровняйте края, заправив вовнутрь выступающие участки. Снова накройте сеткой. Наденьте перчатки и круговыми движениями разглаживайте шерстяную картину. Следите, чтобы сетка случайно не привалилась к шерсти. Периодически проверяйте свалянность верхнего слоя. Ущипните шерсть: если ворсинки остались на месте, то сетку можно убирать, а изделие переворачивать изнанкой вверх. Повторяйте шаг 12, пока не будет готова изнанка. Разложите деревянную бамбуковую салфетку. Положите на нее панно и скатайте все вместе в рулон, этаким «батончик». Катайте «батончик» по расстеленному полотенцу пару минут. Разверните рулон, переверните картину на 90 градусов и повторите шаги 15-16. В заключение прополаскивают работу сначала в горячей воде, потом в холодной, пока полностью не смоется мыло. Это очень важный этап. Откладывать на потом полоскание нельзя, иначе шерсть загниет. Чистую картину разложите на ровной горизонтальной поверхности и дождитесь полного высыхания. Готовое панно вставьте в рамку под стекло или оформите другим способом по своему выбору.

Секреты мокрой техники.

Если шерсть никак не хочет сваливаться, имеет смысл прополоскать заготовку в горячей воде и заново сделать мыльный раствор. Обувь удобнее всего валять непосредственно на колодке, таким образом вы «убьете двух зайцев» и сэкономите немало времени. Если нужно сделать перерыв, обязательно тщательно прополощите шерстяную заготовку в горячей и холодной воде. Хотите создать полотно, устойчивое к деформации? Тогда выкладывайте пучки шерсти в шахматном порядке.

Если выложить их рядами, то полотно будет растягиваться, и в этом случае можно заложить на нем изящные воланы. Когда нужно выровнять края, смочите и осторожно загните выступающие волокна вовнутрь.

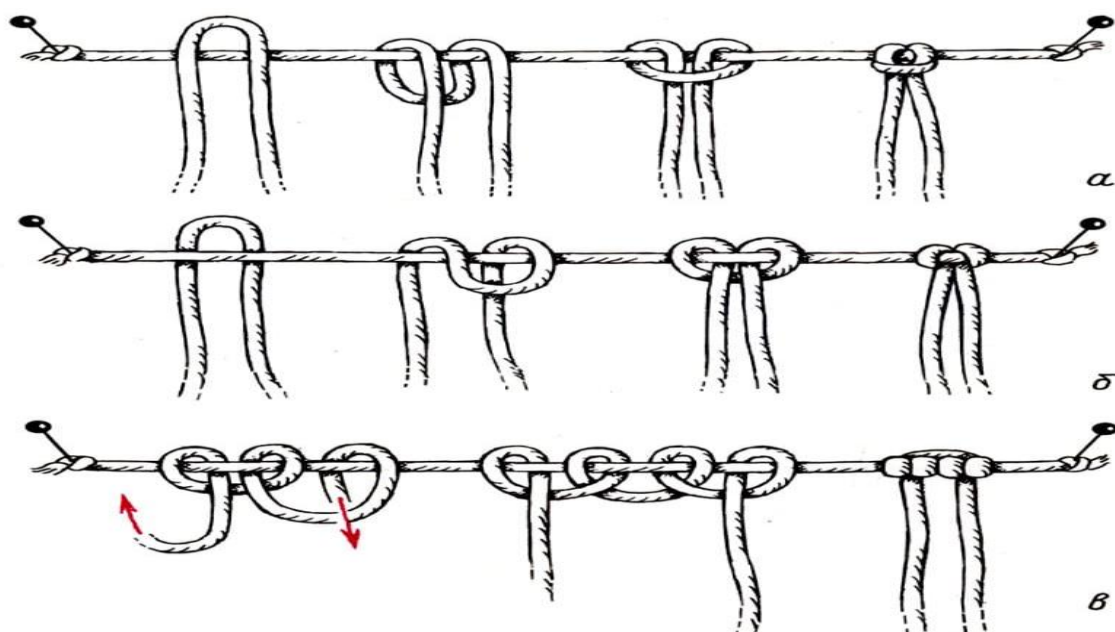
3. Макраме. Алгоритм работы.

В древние времена люди защищались от зла с помощью амулетов. Они сами плели узелки и носили их на себе, вешали над кроватью. Особенно популярно искусство плетения амулетов стало в славянской культуре. Сегодня такой вид творчества считается не только модным, но и практичным увлечением. Для декора используется много разных материалов – бусины, стразы, драгоценные и полудрагоценные камни. Сегодня наша редакция решила погрузиться в эту тему и освоить несколько простых техник плетения макраме для начинающих. Искусство плетения макраме имеет многолетнюю историю, и начиналось оно с самого простого – с создания узлов-оберегов. Используют натуральные и простые материалы: капроновые нити, хлопок, шёлк, шнурки. Для начинающих идеально подойдут простые материалы, например, толстый шпагат. С помощью него можно создавать сложные узоры и рисунки. Изделие получается четким и все недостатки видны сразу, а значит, их можно быстро исправить.

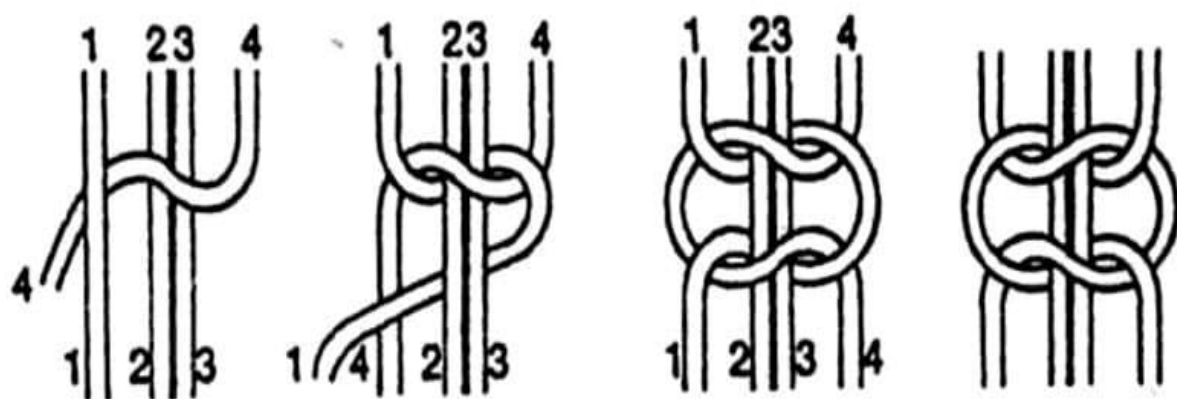
Дополнительно понадобится специальная подушка для крепления нитей. Это обычная жёсткая основа, к которой прикреплена обивка.

Мастер-класс для начинающих по плетению узлов макраме.

Сегодня существует около сотни вариаций плетения узелков. Для изучения всех видов макраме придётся потратить несколько лет. Однако, для того, чтобы начать плести красивые изделия, достаточно освоить всего десять-пятнадцать техник и чередовать их. Обязательно нужно освоить крепёжный узел (два варианта замочком вверх и вниз) – это основа макраме. Без этого узла невозможно создать практически ни одно плетение



Крепёжный узел нужен для того, чтобы прикрепить созданный узел к основе изделия – деревянной палочке, другой нити, кольцу или прутку из металла. Самый распространенный приём – крепление замком наружу. Сделать его очень просто: основная нить сгибается пополам, при этом середина нити размещается на основе изделия. Затем петлю заводят за основу, через неё протягивают концы нити и крепко затягивают, таким образом, чтобы получился узелок. Основные виды узлов, используемые в макраме: плоский правосторонний и левосторонний. Две нити прикрепляются к основе, планке, в результате чего должно получиться четыре конца. Начинают плетение, используя крайние нити, при этом те, что расположены в центре, остаются в качестве основания; основным в плетении. Чтобы его выполнить, нужно сначала создать правосторонний плоский узел, а затем такой же,



левосторонний. В результате получается плетение, по форме. В ходе плетения четвертая нить обязательно накладывается на основные, а первая пропускается под ними. После этого первую вытягивают между четвёртой и основной. После того, как самые простые узлы будут освоены, можно приступать к созданию кручёной цепочки. Она используется чаще всего для того, чтобы закрепить кашпо на подвесном кольце и другие конструкции.

**Объявление для размещения в социальных сетях,
посредством мессенджеров**

Дорогие друзья! У вас накопилось много старых ненужных вещей, ярких клубков ненужных нитей? Все это пылиться и раздражает тем, что пылиться в ваших квартирах. Возможно, все это вышло из моды, и цвета ниток не актуальны. При этом вы творчески и позитивно мыслите? Тогда вы непременно должны откликнуться на наше предложение!

Предлагаем вам поучаствовать в реализации технологии «Арттерапия»! Участвуйте в реализации технологии! Станьте моделями новых коллекций. Ждем Вас!