**Творчество против ковита**

*«Даже после небольшой улыбки в организме обязательно дохнет один маленький микроб» (Ю.Никулин)*

Ученые давно отметили, что положительные эмоции не только улучшают настроение, но и поднимают жизненный тонус. Радость не просто бодрит, заставляя кровь быстрее бежать и активно насыщать ткани кислородом, она повышают иммунитет. А радость творчества повышает его вдвойне! В медицине даже появилось такое направление как арт-терапия.

Творческая поддержка людей «золотого возраста» вот уже 20 лет является главным направлением деятельности Автономной некоммерческой организации «Женская палитра» г. Новочеркасска. И в короновирусное время мы от него не отступаем. Чтобы поддержать боевой дух людей старшего поколения мы, при поддержке Администрации г. Новочеркасска, провели с соблюдением санитарных требований два творческих мастер-класса.

И хотя осень долго баловала нас золотым теплом бабьего лета, мысли о дождях проявились в мастер-классе по изготовлению зонтиков, да не простых, а зонтиков-брошей. Это занятие стало приятным сюрпризом для участников программы «20 лет творческой поддержки людей золотого возраста». На его реализацию «Женская палитра» на конкурсной основе получила субсидию от Администрации г. Новочеркасска. Идею занятия подсказала сама осень, а точнее куртка, подаренная, но не подошедшая Елене Альфредовне Шефер для традиционного использования. Что бы сделала обычная женщина в этом случае? Подарила, продала, выбросила? А для Елены Альфредовны куртка из прекрасной искусственной кожи глубокого синего цвета стала источником вдохновения, которым она захотела поделиться. И участницы мастер-класса с радостью принялись мастерить брошки-зонтики под её руководством. Тем более, что прикрепив такое украшение к верхней одежде можно не только придать ей элегантность, но и с гордостью отвечать знакомым, что сей эксклюзив дело моих рук. А чтобы придать изделию неповторимость женщины украшали получившиеся зонтики по своему вкусу бусинами, цветами, брошками. А вот Галина Алексеевна Сергеева не удержалась, и в память о лете, сделала ещё и мини зонтик от солнца из светлой ткани с кружевами. Получилась такая летняя барышня-зонтик в окружении осенних темно-синих кавалеров.

Если зонтичный мастер-класс возник спонтанно, то к росписи камней мы готовились с лета. Желающим принять участие мы объявили, ещё в августе, что настало время собирать камни. И народ засуетился, кто не мог найти подходящий камень самостоятельно, просил знакомых привести в качестве сувенира морские камушки. Так, что когда настало время расписывать камни, их оказалось в избытке для всех. Для начала участницы мастер-класса покрыли их белым грунтом. А затем отправились в полёт на крыльях своей фантазии, потому что в отличие от зонтичного занятия, где все работали по аналогичным выкройкам, тут даже сами камни были разного размера и формы, и как бы подсказывали «золотым художницам» темы для своего дальнейшего преображения. В результате у одних получилась декоративная роспись из цветов, у других – пейзажная миниатюра, у третьих – анимализм (животные). Причём анималистическая роспись была как плоскостной, так и объёмной при которой особенности формы камня напоминали изгибы тела животного. Помните, как в детстве мы смотрели на небо, и гадали на что похоже облако? Так и с камнями. Майя Арифовна Брежнева превратила свои камушки в котиков. У неё получилось два домашних кота с разными характерами, и в разной цветовой гамме, и один морской проснувшийся из камня уже почти под конец занятия. Не одна миниатюра не была похожа на другую, а вот великих напоминала! Так у Натальи Кирилловны Самсоновой получился пейзаж аля-Анри Матисс, а у Елены Петровны Жуковиной напоминал загадочные вершины Рериха. Занятие пролетело на одном творческом порыве. Я не могла налюбоваться камушками. Ведь я не то, чтобы учила их расписывать, а просто помогала «расправить крылья» участницам мастер-класса: подсказать, где требуется, подмазать, где надо. Главная моя задача – дать ощутить радость от творческого полёта. Полагаю, что оставшиеся запасные белые камушки, которые унесли домой участницы занятия, не долго будут не расписанными.

Жаль, что ещё не изобретён прибор меряющий настроение и положительные эмоции до и после мастер-класса. Думаю, что позитивная динамика счастья от того, что у каждого всё получилось, была бы на высоте всех показателей!

Наталья Александровна Ермак,

руководитель АНО «Женская палитра» г. Новочеркасск,

Ростовская обл.