

**Методическая разработка**

**«Нейрографика как исцеление  
творчеством»**

Шайдулина Диляра Рязбовна

Педагог-психолог

Человек – саморазвивающаяся личность.  
Его нельзя научить, он учится сам.  
Его можно обучать, создавая поле деятельности  
и среду общения для саморазвития и жизнотворчества.

### **Актуальность и значимость темы методической работы.**

В наше нестабильное время всё больше людей испытывают состояние повышенной тревожности, неуверенности, различных страхов. Одни люди достаточно быстро и самостоятельно могут справиться со своими страхами и тревогами. А другим - справиться не удаётся, и эти состояния начинают влиять на их жизнь. Зачастую родители не придают этому значения, и без внимания остается психика ребенка, его эмоции, т.е. психологическое здоровье в целом. Считаю, что этой проблеме необходимо уделить огромное внимание, так же как и насморку и повышению температуры. Страхи, тревога, низкая самооценка – это симптомы психологического нездоровья, и если у детей и взрослых проблемы с психоэмоциональным состоянием, то какая речь может идти о его физическом здоровье.

В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных методов, техник стабилизирующих их психоэмоциональное состояние и психологическое здоровье. На сегодняшний день актуальными становятся те психологические методы, которые связаны с внутренним миром человека. И поэтому, наряду с использованием традиционных методов важную роль в преодолении сложностей развития могут сыграть инновационные методы, такие как, нейрографика. Это новейший метод работы с подсознанием через рисунок, это путешествие вглубь самого себя посредством рисования. Его разработал художник и психолог Павел Пискарев в 2014 г., ректор институтов психологии творчества и аналитического коучинга, член-корреспондент международной академии психологических наук, член ассоциации русскоязычных коучей. Это метод, работающий с головным мозгом посредством графического исполнения определенного пошагового алгоритма на листе бумаги. Проективные методики, такие как нейрографика предназначены для исследования глубинных психических состояний, которые менее доступны наблюдению или опросу.

Использование элементов арт-терапии в сочетании с другими методами и приёмами оказывают благоприятное влияние на развитие личности, её творческого потенциала, художественных способностей, нравственно-эстетического развития детей, повышают у них интерес к изобразительной деятельности и стимулируют самостоятельные формы её проявления, когда ребёнок сам ставит изобразительные задачи и пытается их решать.

Рисование - это творческий процесс, позволяющий в любом возрасте ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, наладить коммуникацию, достичь гармонии, справиться с болезнью, преодолеть страхи, стать увереннее, гармонично организовать жизнь и духовно расти. Эти и другие

положительные изменения, будут происходить в процессе работы над собой. Отсутствие критериев оценки в данной методике исключает и саму оценку, следовательно, снимает тревожность и помогает выплеснуть агрессию и страх. За один сеанс рисования можно получить свежие силы, активность, вход в ресурсное состояние, так как прежние нейронные связи разрушаются и образуются новые.

Методика проста, но при этом довольно эффективна. Никаких навыков рисования и особой подготовки не требуются. Просто включается мелкая моторика рук, связанная с нейронными сетями мозга. Благодаря этому нейрографический процесс рисования способен менять процесс мышления. С помощью простых геометрических фигур и линий мы выражаем всё то, что беспокоит, в чём не получается достигнуть результатов. Это особенно важно для людей, которые не могут высказать свои проблемы, таким образом, свои фантазии и переживания они изображают на бумаге. Рисунки получаются всегда красивыми, даже если человек совсем не умеет рисовать.

В процессе изучения личностных особенностей обучающихся, были применены диагностические методы: тест «Исследование тревожности» (опросник Спилберга); личностный Опросник Басса-Дарки; уровень удовлетворенности эмоционально-психологическим климатом.

Учебный год	Уровень тревожности		
	Высокий	Средний	Низкий
2020-2021	50%	43%	7%
2021-2022	32%	57%	11%
Уровень удовлетворенности эмоционально-психологическим климатом			
2020-2021	39%	53%	8%
2021-2022	64%	56%	16%

Диагностика психологических условий образовательной среды позволила выявить стрессовые ситуации в учебно-воспитательном процессе, что позволило нам применить методику «Нейрографика» для создания благоприятного микроклимата в коллективе, и стабилизировать эмоциональное состояние всех участников образовательного процесса. Данная техника несложная, доступна каждому, независимо от возраста, образования, способностей, и пола. Пройдя обучения и апробировав метод «Нейрографика» на себе, за короткое время я смогла провести диагностику и наблюдение за результатами, в следствие чего, приобрела множество положительных результатов (повысилась самооценка, улучшилось финансовое положение, стабилизировалось здоровье и т.д), что послужило созданию в техникуме арт-терапевтического кружка, для самопомощи не только обучающихся, но и педагогов. Технику можно проводить как в группе, так и индивидуально.

**Цель** - сохранение психологического здоровья участников образовательного процесса, создание условий для личностного развития и жизненного самоопределения обучающихся.

### **Задачи:**

1. Научить устранять внутренние конфликты, провоцирующие развитие психосоматических заболеваний
2. Научиться управлять гневом, страхами, тревожными состояниями, преобразовывать их в положительные эмоции.
3. Развивать нестандартный подход к решению проблем.
4. Планировать события, перемены к лучшему.
5. Уметь выстраивать взаимоотношения с близкими, коллегами, друзьями.
6. Научиться формировать механизм «самопомощи».
7. Научиться экологично, выстраивать обстоятельства в свою пользу
8. Научиться проживать чувства через рисунок.

**Материалы:** бумага для рисования формата А4, цветные маркеры, фломастеры, цветные карандаши.

Время, требуемое на создание рисунка на одном листе А4, составляет в среднем 1,5 часов до 2 часов.

### **Теоритическая часть**

Нейрографика – это осознанное рисование. Как и в любой другой науке, есть базовая теория и принципы. В ней применяются простые фигуры вместо сложных изображений.

Нейрографическая линия — это линия, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения, и мы ведем ее туда, где не ожидаем ее увидеть. Такая линия уводит нас от стереотипа, который сидит у нас внутри. Линии соединяют важные фигуры и формируют взаимосвязи между ними. Помимо нейрографической линии, которая является основой метода, в рисовании используются базовые фигуры, на основе которых можно построить любое изображение.

Одной из основных фигур этого метода является круг, на его базе осуществляется такая техника как скругление. Круг — это стремление к гармонии, скругление – это гармонизация любого негативного или конфликтного образа на листе, а также сопряжение (связь) между фигурами.

Треугольники символизируют вопросы и проблемы, конфликты, которые на сегодняшний день стоят остро и требуют быстрого решения. Это динамика развития, энергия, которая необходима для решения задач.

Квадрат – это символ стабильности, устойчивости. Но иногда через квадраты можно увидеть и те зоны, в которых происходит застой, в которых требуется динамика изменений. Рисунок показывает человеку, что происходит в его подсознании. Это образ внутреннего мира, разных эмоциональных состояний и визуализация проблем, которые беспокоят.

Алгоритмы позволяют найти решение, которое может быть не осознанно, но внутреннее ощущение удовлетворения от проделанной работы, а также окончание работы позволит говорить о том, что решение есть. Как правило, проходит какое-то время и действительно решение приходит совершенно спокойно, и человек сразу приступает к действию. Иногда решение осознается в процессе рисования. Этот процесс достаточно индивидуален, и зависит от многих факторов.

## Практическая часть

### *Создание нейрографического рисунка.*

Для выполнения техники необходимо приготовить альбомные листы цветные карандаши, фломастеры, маркер тонкий чёрного цвета, можно включить негромкую успокаивающую музыку. В процессе рисования необходимо выполнять последовательно алгоритмы. Прежде чем рисовать, определяемся с задачей или проблемой, над решением которой будем работать. Нейрографика никогда не рисуется просто так, а только всегда с темой! Каждый работает с тем, что ему актуально в данный момент, поэтому каждая работа обладает психическим содержанием.

**1. Шаг Актуализация темы.** Возьмите тонкий чёрный маркер в руку и положите перед собой лист. Подышите, вспомните все страхи, плохое настроение, тревогу, слезы, переживания, при этом желательно назвать эмоции и чувства, возникающие на этом этапе.

**2. Шаг Выброс.** Осознать уровень внутреннего напряжения и объем нарастающей энергии, а затем резко выместите их на бумаге (резко водите по бумаге карандашом 3—4 секунды, рисуем нейролинии). Нейролинии должны быть хаотичного характера. В процессе рисования весь лист заполняется линиями, которые могут накладываться друг на друга, соприкасаться или объединяться друг с другом. При этом внимание рисующего должно быть сосредоточено не на красоте линии, а на процессе рисования.

**3. Шаг. Округление углов.** Всё, что на рисунке угол – это конфликт. Круг – это целое. Чтобы сгладить конфликт, нужно на рисунке сгладить все углы. Ищем на рисунке пересечения линий и сглаживаем углы. До 80% работы на данном этапе проходит в режиме сопротивления – это нормальная реакция. Вы попали в зону дискомфорта и, соответственно, в зону развития. Это связано с проживанием различных чувств. На этом шаге главное – это дисциплина и исполнение. Этот пункт необходимо довести до конца в этот же день, не бросать рисунок «недоскругленным». Сам факт недовольства – это и есть встреча с самим собой. Наша задача – привести себя в целостность. Именно на этом этапе мы снимаем свои психологические ограничения. Обычно, когда работа по округлению углов на 80% уже сделана, человек начинает приходить в состояние благодати и удовлетворения. На этом шаге очень интересно понаблюдать за собой: «что со мной происходит?», «какие у меня чувства?», «какое у меня соматическое состояние?», что мне сигнализирует тело? Мы должны не убедить себя, что что-то произошло, а реально почувствовать. Может почувствоваться заряд энергии в теле, чаще всего происходят

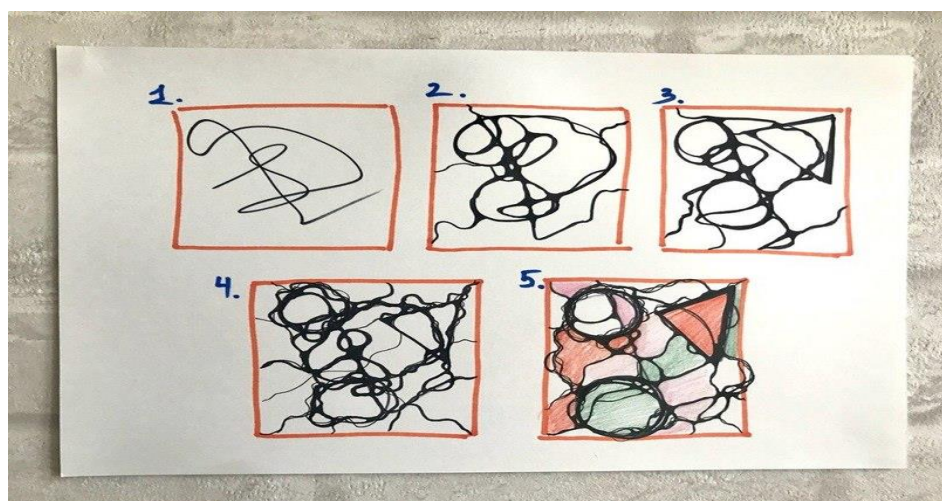
различные соматические реакции (онемение рук, ног, покраснение лица, тошнота, головная боль и т.д у каждого проявления индивидуальные). Это позитивный признак! Значит, процесс запущен и начались какие-то изменения. На последних 20% работы меняется пластика мозга меняется отношение к ситуации. Начинают всплывать какие то чувства, активируется память, и человек сознательно понимает, почему в его жизни что-то не получается: в отношениях с родителями, сверстниками, учителями и т.д. Затем дорисовываем линии. Нет какого-то конкретного правила, как нужно рисовать: как чувствуете, так и делаете. После того, как мы добавили линии, снова скругляем углы, которые у нас появились (сглаживаем, убираем напряжение). Количество линий определяет качество результата. Чем больше линий, тем крепче нейронные связи и тем больше психической энергии привлекается для достижения поставленной цели.

4. **Шаг. Объединение (интеграция).** После того как округлили свой рисунок, начинаем раскрашивать фигуры в разные цвета, какие предпочтительны в данный момент. В подсознании у каждого человека заложено индивидуальное восприятие мира. Он выбирает цвета для заполнения получившегося рисунка самостоятельно, в соответствии с внутренним эмоциональным состоянием по отношению к существующей проблеме, которую он изобразил. Убираем границы, делаем так, чтобы фигура, нарисованная нами изначально, сливалась с фоном. То есть, выравниваем напряжение. Очень важно, чтобы наша изначальная фигура потерялась внутри фона. На этом этапе к нам приходит прилив энергии, задача начинает решаться.

5. **Шаг. Линии поля. Синхронизация поля.** Завершить рисунок обязательно нужно линиями поля, и фиксацией фигуры. Прорисовываем на весь лист толстые линии. Количество линий от 3 до 5. Это нейрографические линии, которые идут через весь лист к краям листа поверх нарисованного.

6. **Шаг. Фиксация фигуры.** Фиксация фигуры- это переход на новый уровень понимания, но уже в той форме, которая важна, выгодна и эффективна.

7. **Шаг. Вербализация. Переосмысление темы.** Смотрим на ту проблему, с которой начинали работать. Какие чувства по отношению к этой проблеме?



В процессе рисования по шагам не нужно держать свою проблему всё время в голове. Задали проблему в самом начале, далее выполняем алгоритм по шагам. И пусть происходит то, что происходит. Наслаждаемся работой– рисунком, ритмом, гармонией, цветом. В результате прохождения всех этапов рисования мы успокаиваемся. Теперь от этого выброса негативной эмоции не осталось и следа, так же как и на рисунке. Главная задача — «растворить» тот агрессивный выплеск среди фигур и линий. Но так, же важным моментом является удовольствие, которое вы получаете во время раскрашивания и рассматривания совершенно новой получившейся картинке.

Если человек почувствовал на этом этапе облегчение и освобождение, то цель достигнута. Если чувство внутреннего спокойствия и гармонии не наступило, то придется прорисовать «кейс» рисунков по одной теме.

Практика показывает, что у этого метода положительные результаты. Его можно использовать: как для детей (в том числе детей с особыми образовательными потребностями), так и для педагогов и родителей.

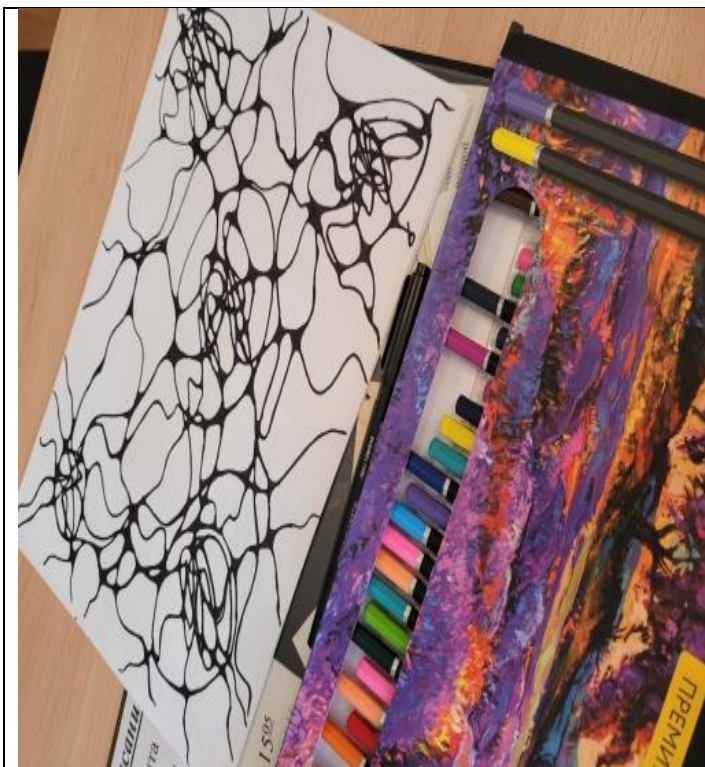
Таким образом, было доказано, что регулярное выполнение нейрографических упражнений позволяет нам проработать все сферы жизни (изменить блокирующие установки, избавиться от комплексов, психологических травм, страхов, тревожности, наладить взаимоотношения в семье, улучшить состояние здоровья, избавиться от лишнего веса, для педагогов как профилактика «синдрома профессионального выгорания»). Нельзя повлиять разве что на поведение других людей, даже самых близких.

По результатам диагностических методов отмечено, что уровень личностной тревожности, уровень нервно-психического напряжения снизился, при многократном рисование одной темы.. Работа по данной программе дала хорошие результаты. Если на момент открытия арт-терапевтического кружка посещаемость составляла 9 человек, (занимались только обучающиеся), то на сегодняшний день кружок посещают 20 обучающихся, и 7 педагогов. Это говорит о том, что интерес к этой технике растет, и, наблюдая положительные результаты тех ребят, которые уже проработали свои запросы, кружок пополняется новыми участниками образовательного процесса.

Мониторинг оценки эмоционального состояния.

Контингент	Запросы	2020-2021 год	2021-2022 год
Обучающиеся	Тревожность	50%	32%
	Проблемы в отношениях	15%	8%
	Агрессия	24%	10%
	Здоровье	15%	6%
Педагоги	Эмоциональное выгорание	45%	22%

Пример интроспекции на тему «Взаимоотношение с родителями».



Тема: выстраивание отношений с родителями. Девочке 16 лет. Конфликты с родителями (отсутствие внимания со стороны мамы, частые упреки, недовольства, недоверие, боязнь повышения голоса со стороны мамы). Физиологические симптомы: постоянные боли в животе, диарея перед занятиями в техникуме, из-за этого частые пропуски.

Выброс – испытываю злость и раздражение, появилась тошнота.

Округление (сопряжение) - резкая головная боль, покраснение лица, начали гореть уши.

Этап Интеграция (фигура –фон) - пульсирующая боль затылке. Дыхание выровнялось.

Интеграция (большие фигуры, окрашивание) - головная боль прошла, настроение улучшилось.

Появилось медитативное состояние.

Этап Линии поля – состояние спокойное.

Этап фиксация - решение не бояться проявлять любовь к матери, подходить и разговаривать с ней. Научиться слышать себя, уделять больше времени творчеству, не углубляться в переживания. Чувствую себя хорошо!

Было отработано Зрисунка на эту же тему.

Спустя 2 недели девочка посещает техникум без пропуском, сдает зачеты, тревога снизилась.

Мама неожиданно для девочки начала проводить вечера с ней, советоваться, интересоваться творчеством и делами в техникуме. Отправились вдвоем на пикник, первый раз за 16 лет.

Занятия кружка посещает 2 раза в неделю, спустя месяц наладились отношения в семье, перестала пропускать занятия в техникуме, улучшилось здоровье.



## Пример интроспекции на тему «Отношение к работе».



Тема: отношение к работе и её влияние на мою жизнь сейчас.

В последнее время накопилась усталость от работы и от бешеной занятости, и мой запрос был связан с поиском решений - как мне оптимизировать работу, чтоб чувствовать состояние подъема, энергичности, бодрости.

Выброс – видимо я настолько устала в последнее время, что выброс мне показался очень вялым. Я отследила, что могла бы сделать его более интенсивным, но не сделала видимо не хватило энергии, испытываю раздражение.

Округление (сопряжение) - резкая боль в правом плече, головная боль, сдавливает сердце.

Пару вдохов немного отпустило. Покраснело лицо.

Этап Интеграция (фигура –фон) - дыхание выровнялось. Тупая боль в правой руке, сильное сердцебиение.

Интеграция (большие фигуры, окрашивание)- дыхание и сердцебиение выровнялись. Покой.

Этап Линии поля – состояние спокойное.

Этап фиксация -решение - позволить себе в течении недели небольшие паузы и позволить себе полноценные выходные. Что я, собственно, потом и сделала. Чувствую себя прекрасно! По прошествии некоторого времени приходит умиротворение.

Кое-что доработала, все максимально скруглила, где увидела. Рисунок нравится, ощущается вибрация.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение проведенного исследования можно сформулировать основные выводы.

Поставленная в начале исследования цель достигнута, задачи выполнены. Результаты теоретического изучения проблемы позволили прийти к следующим выводам. Этот метод является современной и адекватной системой прикладной психологии и позволяет использовать ее для различных целей индивидуальной и групповой работы.

Таким образом, на занятиях по методу «Нейрографика» участники образовательного процесса научились:

- Устранять внутренние конфликты, провоцирующие развитие психосоматических заболеваний.
- Развивать навыки работы в группе, и в команде.
- Управлять гневом, страхами, тревожными состояниями, преобразовывать их в положительные эмоции.
- Экологично выстраивать обстоятельства в свою пользу.
- Планировать события, перемены к лучшему
- Снизилась пропусков без уважительных причин.
- Выстраивать взаимоотношения с близкими, коллегами, друзьями.
- Помогла самоопределиться в выборе дальнейшего пути.
- Формировать механизм «самопомощи».
- Проживать чувства через рисунок.

Мы вносим в реальную жизнь позитив, ценой простого маркера, превращая нашу жизнь в творческий процесс!

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Демиург, О. Нейрографика: рисование со смыслом. Как это работает? / О. Демиург. - Ridero, 2018. - 230 с.
2. Пискарев, П. М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений / П. М. Пискарев, 214 с.
3. Демиург О «Альбом по нейрографике: Алгоритм снятия ограничений. Практическая психология. Рисуй чтобы жить! / О. Демиург. - Издательские решения, 2018, 183 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб. : Златоуст, 2005.
6. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми / М. В. Киселева. - СПб. : Речь, 2008.
7. Копытин, А. И. Арт-терапия в общеобразовательной школе. Методическое пособие / А. И. Копытин. - СПб., 2005.

### **Сетевые ресурсы**

1. <https://www.vospitatelds.ru/categories/1/articles/1330>
2. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/416807-konsultacija-dlja-pedagogov-nejrografikameto>