

Консультация для педагогов

«Нейрографика как средство саморегуляции»

Подготовила педагог-психолог
Чернова Ирина Александровна

Что такое нейрографика?

Нейрографика — это доступный метод для трансформации эмоционального состояния и решения внутренних конфликтов. Она популярна благодаря простоте освоения и широте применения. Нейрографика — своего рода медитация через рисование. Это метод арт – терапии, который может помочь людям обрести гармонию, упорядочить мысли и найти решение различных жизненных вопросов и трудностей.

Метод нейрографики разработан российским психологом, художником и бизнес-тренером Павлом Пискаревым. Он обнаружил, что визуальный перенос мыслей на бумагу помогает работать с подсознанием и изменять эмоциональное состояние. «Нейрографика помогает связать рациональное в человеке с иррациональным. В нейрографическом рисунке линии, композиция и цвет несут смысл. Это — символы, зашифрованные подсознанием рисующего. Развивая их в процессе рисования, он ищет решение своей проблемы, таким образом организуя, упорядочивая своё мышление на сознательном уровне», пишет Павел Пискарев.

С помощью графических инструментов (маркеры и карандаши) мы выгружаем на бумагу свои сознательные и бессознательные переживания в виде графических элементов. Так мы визуализируем свои переживания, проживая их тем самым и наводя в них порядок и красоту.

В рисунках выражается внутреннее состояние человека, его мысли и чувства. Нейрографический процесс рисования способен создавать новые нейронные связи в мозге и, следовательно, менять процесс мышления. В процессе работы создаются абстрактные рисунки и активизируется творческое мышление, что способствует релаксации.

Основные цели нейрографики:

- Научиться жить в гармонии с самим собой.
- Избавиться от психосоматических заболеваний.
- Улучшить отношения с окружающими.

- Проработать страхи и гнев, преобразовать эти негативные эмоции в положительные.

Оборудование:

Для нейрографики потребуются:

- Бумага формата А4 или А3;
- Чёрный маркер или ручка с тонким наконечником для создания основных линий;
- Цветные карандаши или фломастеры для добавления цвета и акцентов в рисунок.

Этапы рисования:

Никаких особых навыков рисования не нужно. Суть метода нейрографики — в нейрографической линии: она спонтанная и не повторяет себя на каждом участке своего пути (то, что называют хаотическим рисунком).

1. Первое с чего можно начать – это **Хаотический рисунок**, так называемый «Выброс». В это время нам понадобится максимально сосредоточиться на том, что нас беспокоит и «выбросить» эмоции на бумагу. Этот этап лучше всего выполнять с закрытыми глазами и не задумываться «А что же мне нарисовать?». Ваша рука нарисует все за вас. Важно не задумываться о форме или композиции, а делать это произвольно, интуитивно — рисунок должен отражать внутреннее состояние и эмоции. Линии могут пересекаться и изгибаться, образуя абстрактные формы.

После этого нужно рассмотреть рисунок и попытаться интерпретировать его:

- Прямые линии — могут символизировать логику, целеустремлённость, желание структурировать жизнь.
 - Изогнутые линии — говорят о гибкости, эмоциональности, способности адаптироваться.
 - Волнистые линии — указывают на изменения, поиск новых решений, движение к цели.
2. **Найти в рисунке главную часть.** Далее нам потребуется выделить в рисунке главное. Когда вы откроете глаза и рассмотрите ваш рисунок – ваши эмоции, в нем можно выделить более ярко важные фигуры, элементы и линии.
 3. Следующий шаг: **«Соединение линий».** На этом этапе нужно объединить нарисованные линии, создавая связную композицию. Соединение линий не только придаёт рисунку целостность, но и помогает установить новые нейронные связи, что является одной из ключевых целей нейрографики.

Этот процесс способствует:

- Поиску гармонии между разными сторонами личности.

- Осознанию взаимосвязи между эмоциями, мыслями и действиями.
- Снятию внутренних конфликтов и напряжения.

Во время соединения линий важно наблюдать за своими ощущениями: какие эмоции возникают, какие мысли приходят в голову. Осознание этих реакций помогает глубже понять собственное состояние и выявить скрытые блоки.

4. Следующий шаг: **«Добавление форм и элементов»**. После работы с линиями необходимо ввести геометрические фигуры, которые придадут рисунку дополнительный смысл:

- **Круг и овал** считаются гармоничными и совершенными формами. На начальном этапе обучения рекомендуется использовать именно эти фигуры, так как они способствуют успокоению и удовлетворению.

- **Треугольник** наделён энергией, силой, а также может ассоциироваться с лидерством и агрессией. Эти качества могут быть необходимы, но требуют умения с ними справляться.

- **Квадрат** олицетворяет устойчивость, надёжность и порядок. Эта фигура символизирует стабильность, но также может замедлять изменения, что важно учитывать в зависимости от контекста.

Важно наполнить рисунок смыслом и создать композицию из разных геометрических фигур. **При этом действуют следующие правила:**

- Каждая фигура, в зависимости от техники и алгоритма, может символизировать человека, действие или качество, важное для решения поставленной задачи.

- Значение имеют не только сами фигуры, но и их размер, толщина линий, расстояние между элементами и форма — всё это влияет на восприятие рисунка.

- Количество фигур в рисунке может варьироваться, но оптимальное число — от семи до девяти. В некоторых случаях может потребоваться больше элементов для достижения баланса и выразительности.

5. После чего начнем **основной этап** – **«Проработка деталей»** (сглаживание углов, заполнение пустот, обведение контуров, расставление акцентов). На этом этапе надо будет найти в рисунке все острые углы и сгладить их, скруглить, выделить основные элементы и обвести по контуру, выделить ключевые участки толстыми линиями или более насыщенными цветами, чтобы усилить значимость отдельных зон. Это самый расслабляющий, залипательный этап.

6. Следующий этап – **«Цвет»**. Здесь все просто. **Превращаем наш негатив в позитив с помощью цвета.**

Мы уже выбросили все плохое на бумагу, выделили главное, сгладили все углы, что еще мы можем сделать? – добавить цвета конечно. Так мы и получаем яркие, интересные картины. Рисунок должен получиться ярким и красивым.

Каждый цвет несёт определённое значение и может влиять на восприятие изображения:

- Красный символизирует энергию, страсть и агрессию. Он используется для обозначения силы и активности.
- Оранжевый связан с творчеством, радостью и теплом, он стимулирует мышление и воображение.
- Жёлтый передаёт оптимизм, счастье и интеллект, помогая улучшить настроение и повысить концентрацию.
- Зелёный означает гармонию, баланс и природу. Он успокаивает и дарит чувство стабильности.
- Голубой символизирует спокойствие, доверие и ясность, способствует расслаблению и сосредоточению.
- Фиолетовый ассоциируется с духовностью, мудростью и тайной, вдохновляя на размышления и самопознание.
- Чёрный представляет мощь, авторитет и загадочность, но также может означать страх или неопределённость.
- Белый символизирует чистоту, простоту и новое начало, помогает очистить мысли и начать с чистого листа.

7. **Завершим рисунок линиями поля.** Это нейрографические линии, которые идут через весь лист к краям и обычно более толстые чем обычные нейрролинии. Их, при необходимости так же скруглим и будем наслаждаться результатом работы.

Эффективность нейрографики.

Экспериментальное исследование показало, что после 45 минут рисования уровень кортизола, гормона стресса, у участников процесса снижается. Испытуемые отмечают расслабляющий эффект. Убедительных доказательств того, что именно метод привёл к заявленным результатам, нет. Изменения могут быть связаны с эффектом плацебо или когнитивной переработкой проблем через визуальные образы.