

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Практикум для педагогов

«Как превратить стресс в ресурс»

(с помощью Нейрографики)

Подготовил: педагог-психолог

Дубинко И.А.

Тюмень, 2022

**Цель:** обучение технике управления стрессом.

**Задачи:**

- познакомить с методом Нейрографика;

- снять эмоциональное напряжение;

- снизить тревожность по поводу проблемной, волнующей ситуации;

- проживать чувства, прорабатывать гнев, страхи, тревожные состояния, преобразовывать их в положительные эмоции;

- развивать **способности к саморефлексии**.

**Материалы:** альбомные листы, **б**умага А4, ручка**,** цветные карандаши**,** черный маркер.

**Ход деятельности**

1.Знакомство с методом Нейрографика, что такое нейрографическая линия

*Нейро* – от греческого «нерв»

*Графика* – вид изобразительного искусства, использующий в качестве основных изобразительных средств линии, штрихи, пятна и точки.

**Нейрографика** – это инструмент решения психологических задач графическим способом.

*Никаких навыков рисования не нужно.* Суть метода – в нейрографической линии: она спонтанная и не повторяет себя на каждом участке своего пути (то что называют хаотическим рисунком). При этом включается мелкая моторика рук, связанная с нейронными сетями мозга. Благодаря этому нейрографический процесс рисования способен создавать новые нейронные связи в мозге и, следовательно, менять процесс мышления".

**Нейрографика** как методика арттерапии основана на систематизации зрительных образов, которые мы выносим на рисунок в период постановки, формулирования и решения сложного вопроса или проблемы

*Это алгоритм снятия ограничений: "скорая помощь" себе в любом напряженном состоянии, возможность распутать узел внутри себя, гармонизировать состояние, увидеть новые возможности.*

2. Основная часть.

Автор **нейрографики** Павел Пискарев предложил алгоритм выполнения **нейрографического рисунка**:

* Шаг 1. Актуализация темы.

А) С чем вы хотите поработать, с какой темой? Масштаб задачи не имеет значения. Что волнует сейчас наиболее остро?

Например: здоровье в целом, здоровье моего плеча, мои взаимоотношения вообще, мои взаимоотношения с мамой, мой вчерашний разговор с мамой (соседом, другом, будущее вообще, один день, один эпизод и т. д. и т. п.

Б) Так же на данном шаге алгоритма важно некоторое напряжение – это количество эмоций, которое в этой теме заряжено. Напряжение для человека – это разница между тем, что есть, и желаемым. Нужно с помощью дыхания и сосредоточенности на теме собрать всю эту энергию напряжения.

* Шаг 2. Выброс. Выплёскивание напряжения на весь лист бумаги.

Резко! Много! На весь лист линиями! Объявить миру, что вы есть! Каждая такая работа с линиями - это закладка **нейронных связей**, участков цепей мозга. Сама линия организует связи.

* Шаг 3. 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 связано с проживанием различных чувств. На этом шаге главное – не останавливаться, не бросать.

Сам факт недовольства – это и есть встреча с самим собой. Наша задача – привести себя в круг, в целостность, в самость. Именно на этом этапе мы снимаем свои психологические ограничения. Обычно, когда работа по округлению углов на 80% уже сделана, человек начинает приходить в состояние благости 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 хорошая энергия в теле, может захотеться что-то делать, куда-то бежать, чувствуется какой-то тонус в теле. Это позитивный признак! Значит, идут какие-то изменения. На последних 20% работы меняется пластика мозга, отношение к ситуации меняется, в этот момент приходят новые мысли к старой ситуации.

* Шаг 4. Объединение *(интеграция)*.

А) Интеграция внутренних областей *(полостей)* на рисунке. Закрашиваем одним цветом области, которые нравятся. Потом делаем подобное другим цветом. Задействуем столько цветов, сколько захочется. Работаем спонтанно. Закрашивать можно не все полости.

Б) Убираем границы, делаем так, чтобы фигура, **нарисованная нами изначально**, сливалась с фоном. Таким образом выравниваем напряжение. Делаем так, чтобы наша изначальная фигура потерялась внутри фона. Фон целесообразно дробить примерно так же, как раздроблена сама фигура. Количество деталей на фоне должно быть примерно равным, как и в самой фигуре. Напряжение в фигуре должно слиться с напряжением на фоне. На этом этапе к нам приходит прилив энергии, задача начинает решаться.

* Шаг 5. Линии поля. Синхронизация поля.

**Прорисовываем** на весь лист разные силовые линии. Характер этих линий – высокое напряжение, мы не частим с амплитудой. На этом шаге могут происходить разные интересные переживания. Важно понаблюдать свое состояние, ощущения.

* Шаг 6. Вербализация.

Смотрим на ту проблему, с которой начинали работать. Что теперь у нас там внутри 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 и всем прочим – рисунком, ритмом, гармонией, цветом.

Иногда в процессе работы человек может забыть, как формулировал свою проблему, она становится ему уже не важной.

В конце работы рисуем **окружность и вписываем ее в общую графику – это фиксация решения. Обвести** окружность нейрографической линией, таким образом, мы задали образ решения проблемы, сгармонизировали тему и свое состояние.