

КГКУ «Красноярский детский дом № 2 им. И.А. Пономарева»

**Мастер-класс для педагогов
"Нейрографика - магия рисования для
взрослых и детей"**

Составила:
воспитатель Лабор А.И.

2019 г.

Добрый день, уважаемые коллеги!!!

Рада приветствовать Вас на моём мастер-классе " **Нейрографика - магия рисования для взрослых и детей**"

Что же такое нейрографика? Нейрографика – новейший метод работы с подсознанием через рисунок. Художественный талант и особая подготовка не требуются. Методика предельно проста, но при этом довольно эффективна. Нейрографика – метод, позволяющий с помощью простых геометрических фигур и линий выразить переживания, конфликты, найти решение острой проблемы и достичь позитивных целей. . Проработать через нейрографику можно всё: увеличение дохода, рост бизнеса и карьеры, личностные отношения, накопленные деструктивные переживания: обиды и страхи, болезни, вредные привычки. Так же с помощью этого метода можно решить затяжные конфликты и даже избавиться от лишнего веса. Вы всё можете изменить в своей жизни при помощи собственной руки и мозга!

Давайте вместе попробуем разобраться.

Слово "**нейрографика**" состоит из двух частей «**нейро**» и «**графика**». «**Нейро**» – это мозг, психика: все, от чего зависит жизнь, состояние, чувства и мироощущение человека.. «**Графика**» – это линия.

То есть **нейрографика** – метод, работающий непосредственно с головным мозгом посредством графического исполнения определенного пошагового алгоритма на листе бумаги.

Я приглашаю вас в удивительное путешествие вглубь самого себя, которое вы сможете совершить благодаря этому уникальному методу.

Нейрографика – новейший метод работы с подсознанием через рисунок.

Художественный талант и особая подготовка не требуются. Методика предельно проста, но при этом довольно эффективна.

Нейрографика – метод, позволяющий с помощью простых геометрических фигур и линий выразить переживания, конфликты, найти решение острой проблемы и достичь позитивных целей.

. Проработать через нейрографику можно всё: увеличение дохода, рост бизнеса и карьеры, личностные отношения, накопленные деструктивные переживания: обиды и страхи, болезни, вредные привычки. Так же с помощью этого метода можно решить затяжные конфликты и даже избавиться от лишнего веса.

Вы всё можете изменить в своей жизни при помощи собственной руки и мозга!

Основателем данной методики является Павел Михайлович Пискарев, ректор институтов психологии творчества и аналитического коучинга, член-корреспондент международной академии психологических наук, член ассоциации русскоязычных коучей.

Итак, нейрографика означает, как мы с Вами выяснили, *рисовать мышлением*, сознанием. Эта методика привлекательна для нас как способ решения внутренних задач.

Базовый метод — **Снятие ограничений**. Основные фигуры — это круг и линия.

Что такое круг?

«Круг - это целостность». Окружить, т.е. обвести круговыми линиями - значит придать целостность группе графических объектов. Идеальную окружность нарисовать достаточно сложно, поэтому круговыми линиями окружность формируется до удовлетворительного состояния. Чем важнее объект, тем больше и жирнее он обведён круговыми линиями.

Что значит в Вашем понимании "линия"?

Линии второй важный графический элемент метода. Они соединяют важные фигуры и формируют взаимосвязи между ними.

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, уводит от повторения внутреннего алгоритма.

Линия способна связывать нейроны. Когда мы изменяем привычные линии, мы можем переорганизовать связь нейронов. Этот метод позволяет расширить ресурсы нашего мозга.

Что такое угол?

Угол — это проблема, напряжение, конфликт.

Переходим к практике. Стандартный базовый алгоритм состоит из 6 шагов.

1 Шаг. Актуализация темы.

А) Какую проблему мы будем с Вами решать? Масштаб здесь не имеет значения. 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 те эмоции, которые у Вас вызывает эта проблема. Напряжение для человека — это разница между тем, что есть, и желаемым. Нужно с помощью дыхания и сосредоточенности на теме собрать всю эту энергию напряжения.

2 Шаг. Создание «аватара состояния». Хаотический рисунок.

В это время мы думаем о том, что нас беспокоит и выбрасываем их на бумагу. Выкладываем состояние ума на бумагу. (*Состояние*: появляются эмоции, в том числе тяжелые эмоции, которые мы носим в себе. Возможны сильные переживания)

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 связано с проживанием различных чувств. На этом шаге главное — это дисциплина и исполнение.

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 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 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 меняется отношение к ситуации.

4 Шаг. 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. То есть, выравниваем напряжение. Очень важно, чтобы напряжение внутри фигуры было подобно напряжению вне её, на фоне. Иными словами, 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.

5 Шаг. Линии поля. Синхронизация поля.

Прорисовываем на весь лист разные силовые линии. Характер этих линий – высокое напряжение, мы не частим с амплитудой. На этом этапе могут происходить разные интересные изменения Вашего отношения к проблеме.

6 Шаг. 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 и т.п.

Хотелось бы услышать Ваше мнение о проделанной Вами работе, об испытанных чувствах во время мастер-класса, о применении в работе данного метода.

Этот метод заинтересовал меня прежде всего тем, что он творческий и связан с рисованием и цвето- и арт-терапией. Недавно мне пришла идея о том, что художнику бессмысленно стремиться просто рисовать похоже, супер-похоже и даже гипер-похоже. Это не та цель.

Рисование — это магический инструмент, потому что нарисовать можно все! И у художника есть возможность оставить свое послание миру. И

послание это содержится в личном отношении к тому, что он рисует, что вкладывает в свою картину. Просто похоже — это вообще не о том. Фотоаппарат всем в помощь.

Практика показывает, что у этого метода положительные результаты. Его можно использовать: для детей с дошкольного возраста, в том числе и для детей с особыми образовательными потребностями. Для родителей и детей на улучшение детско-родительских отношений, для педагогов как профилактика «синдрома профессионального выгорания».

Действительно, это очень мощный метод, но пока я только в начале этого увлекательного пути!