Методическая разработка мастер-класса

Работа с состоянием тревоги педагога в арт-терапии. Рисование в технике нейрографика

Алексеевой Ю.Ю., педагог-психолог
МАОУ гимназии №18 г. Нижний Тагил

Пояснительная записка.

Одной из **актуальных проблем** в последний период является необходимость оперативного снятия психоэмоционального напряжения педагога в условиях адаптации к режиму дистанционного образования в период пандемии. Ежедневная деятельность педагога строится в условиях постоянного стресса, нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций. В рамках дистанционного обучения уровень эмоционального напряжения поднимается, вследствие смены деятельности, необходимости адаптации к новым технологиям, неумению правильно организовывать свой режим дня.

Нейрографика – новейшая техника работы с подсознанием через рисунок, призвана помочь переписать старые нейронные связи, убрать ненужные установки, стереотипы и страхи — то, что держит нас в текущей реальности. И создать новые связи, а вместе с ними и новую, желаемую реальность. Художественный талант и особая подготовки не требуются.

Цель мастер-класса:

Знакомство педагогов с техникой нейрографика.

Коррекция эмоциональных состояний (снижение напряжения, избавление от стресса, преодоление тревоги, повышение уверенности в собственных силах, нахождение своего ресурсного состояния).

Задачи:

- Способствовать снижению уровня тревожности педагога, через обучение алгоритму работы в технике арт-терапии – нейрографика.
- Познакомить и проработать базовую технику нейрографики - АСО (алгоритм снятия ограничений)
- Включить технику «нейрографики» в общий алгоритм действий по преодолению состояний тревоги.
- Научить педагогов соотносить значения используемого цвета в рисовании для осознания проявленных чувств, переживаний, ресурсных состояний.

Нормативная база:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н г. Москва "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"

Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)"

«Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года» (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017),

Национальный проект РФ «Образование»

Региональный проект «Учитель будущего».

Планируемые результаты:

Совершенствование психолого-педагогической компетентности педагога;

Развитие эмоционального интеллекта на основе механизмов рефлексивной самоорганизации и саморегуляции.

Автор техники нейрографика: Павел Михайлович Пискарёв, доктор психологических наук, профессор, основатель Института Психологии Творчества. (Цюрих, Санкт-Петербург).

Научная база техники:

- Социология и аналитическая психология;
- Гештальтпсихология и гештальтподход;
- Психосинтез и теория систем Кибернетика;
- Нейропсихология и кинезиология;
- Теория систем «Топософия и тектоника»;
- Композиция и графика;
- Искусствоведение.

Ведущий принцип - принцип эффективности (количество линий в рисунке определяет качество результата, таким образом, активируется больше НОВЫХ нейронных цепей).

Приёмы, применяемые в нейрографике:

- Базовые приемы композиции;
- Простые фигуры, вместо сложных изображений;

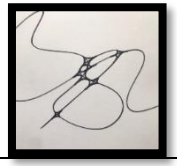
- Биологически выверенная графика (непрямые линии мозг воспринимает лучше).

Формула нейрографики: ТРАНСФОРМАЦИЯ = ГАРМОНИЗАЦИЯ = ЦЕЛОСТНОСТЬ

Рекомендации при рисовании в нейрографике:

Рекомендуется работать в нешумном помещении, чтоб звуки и не нужный информационный фон не вписывался бессознательно в рисунок. Лёгкая, медитативная или классическая музыка приветствуется, если она не раздражает и помогает «не убегать» в посторонние звуки. Концентрируйтесь на каждом смысле проведённой линии. Графическая медитация – это один из многих позитивных эффектов нейрографики.

Материалы для нейрографики: альбом или листы бумаги А4, черный перманентный маркер для линии, тонкий маркер для сопряжений, цветные маркеры-текстовыделители, цветные карандаши, фломастеры, мелки, пастель. ***Важно, чтобы материалы были качественными, и ими было приятно рисовать***.

Базовые элементы нейрографики[1]	**Образцы**
1. Нейролиния: - Не повторяется ни на одном своем отрезке. - Проходит от края до края листа. - Может пересекаться с другими нейролиниями. - Олицетворяет одну мысль или проблему.	
2. Сопряжения: - Смягчают и скругляют все острые углы. - Объединяют все элементы в единую композицию. - Позволяют анализировать проблемы и находить решения.	
3. Фигуры: - Круг - гармония и спокойствие. - Треугольник: энергия и движение. - Квадрат: устойчивость и опора.	

[1] **Скругление линий** позволяет сосредоточиться, сконцентрироваться. **Штрихование** снижает уровень тревожности. **Работа с цветом** позволяет расслабиться и получить наслаждение.

4. Цвет: - На этапе внесения цвета рисующий находит ресурсы для решения своих проблем.	
5. Линии поля: - На этапе внесения цвета рисующий находит ресурсы для решения своих проблем.	

Базовый алгоритм

1 шаг: Создание аватара – состояния “Хаотический рисунок”.

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

2 шаг: Выделяем в рисунке важные фигуры, соединение линий. Это спонтанное, это бессознательное.

Символ речи, Символ объекта, Символ настроения (Состояние: любопытство, интерес).

3 шаг: Появление, различение предметного символа (Состояние: возможно повышение напряжения, активизация, спонтанные проявления ясности).

4 шаг: Трансформация фигур и символов. Создание нового образа, новой мысли, нового типа действия по отношению к этой ситуации (Состояние: подъем, воодушевление, вдохновение, наполнение энергией, расслабление).

5 шаг: Смена неэффективного нейроконтура, переход к гармоничной модели поведения

Вводное занятие состоит из 4 этапов.

Этапы работы мастер - класса	Содержание деятельности	Время

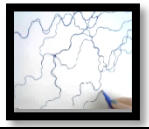
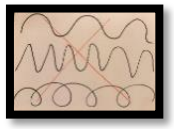
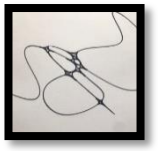
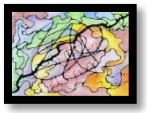
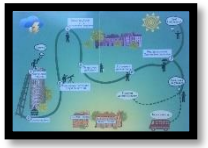
1. Подготовительно-организационный:	«Сегодня на мастер-классе мы научимся снимать состояние тревоги, расставлять приоритеты, осознаем причины нашего выгорания и постараемся найти ресурс. Вашему вниманию представляю одно занятие из цикла арт-терапии в технике «Нейрографика». Данная методика хороша тем, что после прохождения обучения её можно использовать самостоятельно в любых, даже походных условиях, если возникает потребность успокоиться, снять напряжение, сосредоточиться перед принятием важного решения. Лично я сама испытала благотворные результаты от нейрографики, проработав свои стрессы, затруднения в решениях проблем. *Моя первая «нейролиния»*- это повышение своего профессионального мастерства. Перед началом работы предлагаю заполнить "Шкалу личных цветовых предпочтений", она нам понадобится в процессе работы" (Приложение 1)	**3 минуты**
2. Знакомство с нейролинией и основными правилами работы.	«Давайте попробуем изобразить главный аспект нейрографики- **нейролинию».**	**3 минуты**
2.1. Образец нейролинии	«Она похожа на карту мира, ни одна линия не повторяется» (рис.1). ***рис.1*** 	**1-2 минуты**
2.2. Это - не «нейролинии»	«Это – не нейролиния (рис.2) -не должно быть ритмичных повторов, Петель». ***рис.2*** 	**1 минута**
2.3. «Сопряжение», скругление углов	«Линия – это мысль, чтобы объединить линии и мысли на листе, мы их сопрягаем. В графическом проявлении- это округление ВСЕХ! углов в рисунке. Так же, угол символизирует в нашем сознании конфликт, чтобы его устранить, мы опять же округляем». (рис.3) 	**2 минуты**

	рис.3	
3. Проработка базового метода нейрографики «АСО» (алгоритм снятия ограничений)	**«АСО**- алгоритм снятия ограничений. Помогает проработать самые тревожные мысли, которые мешают нам строить гармоничные отношения, не дают уснуть. Это первый, базовый метод нейрографики. Убирает внутренние противоречия, позволяет снять ограничения и трансформировать их в положительные изменения».	**1 минута**
3.1. Формулирование темы беспокойства, актуализация.	«Необходимо сейчас слушать свое сердце, интуицию. Сформулируйте внутри себя тему, причину вашего беспокойства, тревоги, дискомфорта. Она у каждого своя.». «Оцените самую «горячую» для себя тему от 1 до 10. Сделайте запись своих ситуаций в баллах в ***«Нейрографическом дневнике»*** (лист или блокнот)	**2 минуты**
3.2. «Выплеск»	«Чтобы у нас появились силы на наши цели, желания, результаты. Мы делаем глубокий вдох, как будто собираем эту информацию, которая привела нас в это состояние, когда-то она была в нас вложена и делаем «Выплеск» на бумагу, он похож на детские «каракули» ребенка». (рис.4) ***рис.4***	**2 минуты**
3.3. «Сопряжение», сглаживание углов	«Сглаживаем углы – «сопряжение». Это Ваше индивидуальное внутренняя «Заноза», которая мешает. Не должно оставаться острых заусенцев, все должно быть сглажено». (рис.5) ***рис.5***	**3 минуты**
3.4 Добавление «Линий фона» - интеграция	4) «После сглаживания всех уголков добавляем линии фона, они выходят от «выплеска» в разные стороны листа. Заполните пространство вне «Выплеска», чтобы он как бы «скрылся» от нас. Проведите **Линии фона,** их траектории могут совпадать, пересекаться друг с другом. Добавьте столько линий, чтобы ваш «выплеск» растворился, скрылся в них» (рис.6) ***рис.6*** ***Внутри себя можно проговаривать фразы:*** *Я* принимаю Мир, а Мир принимает меня;	**3 минуты**

	Я доверяю миру людей и ситуаций; Я отпускаю решение своей ситуации в Мир.	
3.5. «Сопряжение», сглаживание углов внесенных линий	«Сейчас вновь необходимо проработать внесенные линии, сглаживанием уголков и неровностей.» (рис.7) ***рис.7***	**2 минуты**
3.6. Заливка цветом	«Наш мозг видит новую ***карту мира***- с любовью к людям». Сейчас Вам надо сделать «заливку» цветом по блокам-делать это надо интуитивно выбирая цвет». Заливать цвет аккуратно. Цвет дает возможность растворить наш «выплеск». (рис.8)  ***рис.8*** На экране демонстрируется видеоролик с Ассоциативными цветами. (Приложение 2,3)	**7 минут**
3.7. Добавление линий поля	«Добавляем (цветовыделителями, фломастерами) несколько **Линий поля** – это выход на новый уровень. Символ Линий поля- «Мы не одни в этой проблеме». **Линии поля** — нейрографические линии, которые идут через весь лист, представляя, что они начинаются и заканчиваются (или не заканчиваются) далеко за пределами листа. Это этап синхроничности со Вселенной, слияния с чем-то «высшим и большим», привлечение энергии для реализации. Этим этапом мы позволяем своей задачи быть решенной не только на уровне нашего сознания или окружения, но и приглашаем и позволяем прийти решению с другого, более высокого уровня».	**2 минуты**
3.8. Выделение главной линии-фиксация	«Далее выбираем одну некую линию и делаем ее толще, чем все остальные. Теперь у нашей задачи есть **графическое решение**. Здесь возможны два варианта. Иногда на этом этапе приходит осознание решения, и мы уже знаем, что нужно сделать или как проблема может решиться. Иногда нет. Просто на эстетическо-визуальном образе мы создаем графическое решение, а дальше будет происходить работа нашего бессознательного, после которого обычно и происходит «чудо». Проблема либо решается «сама по себе», либо нам приходит нестандартное, но элегантное ее	**2 минуты**

	решение. После этого останется только воплощать».	
3.9. Тема 2	«После завершения алгоритма мы снова возвращаемся к своей теме. Как теперь видится наша задача или проблема? Можно опять оценить ее остроту по 10 бальной шкале и сравнить с начальной стадией (*«Нейрографическом дневнике»).* Как правило, многие на этой стадии отмечают как минимум снижение остроты проблемы и волнения, связанного с ней». **«Алгоритм завершен**. Теперь надо дать подсознанию провести собственную работу по освоению и интеграции нового опыта. Как правило, это происходит во сне, на этапе работы мозга на тета- и дельта-волнах (сон со сновидениями и фаза глубокого сна без сновидений)».	**3 минуты**
4. Соотношение цвета	«Наше подсознание интуитивно выбирала цвет при заливке рисунка, но Вам, наверное, хочется узнать, а что значит для Вас тот или иной выбор. Сейчас я продемонстрирую Вам значения цвета по Люшеру, а Вы попробуете проанализировать свое проработанное состояние в соответствии с цветовой матрицей». Слайды.(Приложение 4). "А сейчас соотнесите свои результаты их "Шкалы личных цветопредставлений", которуюмы заполнили в начале занятия."	**7 минут**
5. Включение новой техники в Алгоритм по преодолению тревоги	«Коллеги, хочется, чтобы данная техника «нейрографики» запечатлелась у Вас и стала эффективным методом в преодолении ТРЕВОГИ. Хочется представить и подарить Вам **«**Алгоритм действий по преодолению тревоги и других затруднений» (рис.9) (Приложение 5)  ***рис.9*** Я обнаружила его, работая с одной из техник по преодолению тревожных состояний МАК (метафорические ассоциативные карты) автора Галины Гераськиной, где представлена карта алгоритма. Метод нейрографики соответствует данной схеме».	**3 минуты**
6. Рефлексия	«Ваши сегодняшние работы – «выплески» мы проработали и проанализировали по цвету. Значит наша тревога частично проработана или решена полностью. Поделитесь своими ощущениями с нами. Это можно сделать 2 способами: 1) **Невербально,** выбрав карточку с определённым цветом нейролинии:	**5 минут**

	- черная -ничего с моим состоянием не изменилось в лучшую сторону; - синяя – частично состояние проработано; - зеленая - тревога ушла, проблема решилась. 2) **Вербально**, ответив на вопросы: - Какие ощущения Вы испытывали во время рисования? - На сколько Вам стало легче сейчас? - Какие Вы чувствуете ресурсы для будущего?	
7. Заключительный.	«Хочется завершить наш творческий процесс словами австро-американской художницы, пионера арт-терапии Эдит Крамер: "***Сохраняйте спокойствие, и позвольте вашему творчеству сказать правду"***	**1 минута**

Источники:

1. Гринфилд С. Один день из жизни мозга. Нейробиология сознания. От рассвета до заката. Спб: Питер,2018, 240 с.
2. Курпатов А.В. Мышлние.Системное исследование/Андрей Курпатов.Москва: Капитал, 2018, 672с.
3. Токмянина М.А. Работа с тревогой в арт-терапии. Рисование в технике нейрографика// Материалы вебинара. Форум «Педагоги России». **[**Электронный ресурс] URL: https://vk.com/codeoffate (дата обращения: 29.05.2020).
4. Бойчак А. Код судьбы: найди своё предназначение. Школа нейрографики. **[**Электронный ресурс] URL: https://vk.com/codeoffate (дата обращения: 29.05.2020).
5. Нейрографика –медитация под музыку с П. Пискаревым [Электронный ресурс] URL: **https://www.youtube.com/watch?v=Mrom0s-Rtyo** (дата обращения: 29.05.2020).
6. Усманова Л.Алгоритм «Снятие ограничений». [Электронный ресурс] URL:**https://iamcenter.ru/neuro/67-algoritm-snyatiya-ogranicheniy.html** (дата обращения: 29.05.2020).
7. Метафорические карты «Зонтики». Метафора совладания с трудными жизненными ситуациями. Автор: Гераськина Г.В. https://macards.ru/product/metaforicheskie-karty-zontiki-metafo/