Степанова Н.С.,

педагог-психолог

МАОУ СОШ №2 г. Томска

**Нейрографика –как метод профилактики эмоционального выгорания педагогов**

В настоящее время с целью профилактики эмоционального выгорания у педагогов я применяю разнообразные методы и приемы. Хочу поделиться опытом работы по методу Нейрографика. Нейрографика – это изобразительный метод работы с подсознанием, который способствует саморегуляции, это эффективный способ изменить свою жизнь в лучшую сторону. Автор этого метода –Павел Михайлович Пискарёв, художник и психолог. Самый быстрый эффект, который даёт Нейрографика – это возможность улучшить своё настроение и уже в процессе рисования общее состояние изменяется, тревожность снижается.

Расскажу, как в своей психологической практике применяю этот метод. Необходимо взять белый лист бумаги (можно альбомный лист или лист бумаги для офисной техники, формата А4) и черный карандаш или черный/маркер фломастер.

Нейрографику провожу с педагогами и инструкция такая: «Посмотрите на лист бумаги и подумайте о том, что вас в данный момент беспокоит, какие трудности у вас есть. И те эмоции какие у вас в данный момент возникли, выплесните их на лист бумаги: это может быть волна, линия, любая графика, т.е. сделайте непроизвольный эмоциональный жест» (даю некоторое время, чтобы нарисовали). Далее предлагаю переложить карандаш в «неведущую» руку, рассмотреть свой рисунок, прислушаться к себе и нарисоваться те геометрические фигуры, которые возникли в данный момент (предоставляю время, чтобы нарисовали несколько геометрических фигур).

В результате получился рисунок. Надо его рассмотреть: на рисунке появляется много острых углов, которые возникли на пересечении «эмоциональной линии» и геометрических фигур. И теперь необходимо все углы сгладить. Этому процессу надо уделить время, отвлечься от окружающей действительности и дать себе возможность прорисовать. Т.е. видим угол - идет зрительное восприятие угла, а потом необходимо моторно пройти по остроте всех углов.

Бывают такие ситуации, когда в рисунки нет пересечения линий, нет углов или их мало: если эмоциональный выплеск был в одной стороне листа бумаги, а геометрические фигуры нарисованы в другой стороне. Это свидетельствует о том, что человеку необходима дополнительная энергия. И в этом случаи можно самостоятельно добавить элементы, дорисовать свой рисунок. Мы знаем, что в метафорических методах энергия черпается из земли. И поэтому я предлагаю нарисовать ствол дерева, его ветви, снизу вверх нашего рисунка. Дерево пересекает геометрические фигуры и «импульсивную линию», в этом случаи появляются углы.

В Нейрографике идет процесс наполнения человека энергией. Закончить рисовать можно в несколько этапов, для этого нужно время, обязательно сглаживая все углы. А затем взять цветные карандаши и раскрасить свой рисунок.

Всегда получаются невероятные рисунки! Если рисунок педагогу нравится, он ему приятен, радует глаз, то рисунок можно оставить себе на память. Если же в процессе рисования выплеснуто много негативных эмоций, то лучше его порвать или сжечь, чтобы все отрицательные эмоции уничтожить. Решает это уже педагог.

Проводя Нейрографику включаю спокойную релаксационную музыку! Даю время для того, чтобы педагог погрузился в себя, почувствовал свои эмоции, внутренне ощутил себя.

Принцип Нейрографики очень прост: через рисунок человек задействует нейронные связи, скругляя острые углы у фигур прорабатывает негативные эмоции. И в процессе рисования происходит трансформация негативных эмоций в ресурсное состояние, что в целом способствует саморегуляции личности, помогает человеку почувствовать себя счастливее, спокойнее, уверенней.

Нейрографика – это современный вид арт-терапии, направленный на решение многих психологических задач, способствующий снятию эмоционального напряжения, саморегуляции и гармонизации внутренних процессов. Что в свою очередь способствует профилактике эмоционального выгорания у педагогов.

Литература:

1. Демиург О. Нейрографика: рисование со смыслом. Как это работает? - Издательская система «Ridero», 2018.
2. Пискарёв П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. - Издательство «Эксмо. Бомбора», 2020г.
3. Сайт Нейрографика <https://www.neurograff.com/>.

Приложение

