

## **Конспект занятия с элементами нейрографики «Моя мечта»**

Автор: Дзиговская Надежда Владимировна, учитель начальных классов  
МБОУ г. Мурманска “Прогимназия №24”.

Возраст детей: 10 лет (4 класс).

**Используемые методы и техники:** арт-терапия (энергетическое фрактальное рисование).

**Цель:** способствовать развитию познавательных процессов: мышления, внимания, воображения; способствовать развитию навыков произвольного поведения и саморегуляции. Знакомство с практическим способом снятия эмоционального напряжения, стресса.

### **Задачи:**

- знакомство с новой техникой рисования;
- развивать творческие способности учащихся;
- способствовать раскрытию природного потенциала, самовыражению учащихся через рисунок;
- развивать мелкую моторику рук;
- воспитывать умение управлять своим эмоциональным состоянием;
- формировать позитивную самооценку, чувство самодостаточности, целостности восприятия себя;
- формировать чувство уважения и восприятия индивидуальных особенностей окружающих;

**Материалы:** набор фломастеров и цветных карандашей, лист бумаги.

### ***1. Вступительная часть.. Игра «Поменяйтесь местами те...»***

- Мы все с вами очень разные, и в то же время, все чем-то похожи друг на друга.

Я предлагаю вам поиграть в игру, которая поможет нам ближе узнать друг друга.

Поменяйтесь местами те, кто:

- кто любит мороженое;
- кому нравится болеть;
- кто с нетерпением ждет начала каникул;
- кто любит играть и рисовать;
- кому нравится драться;
- кто летом любит плавать и загорать.

Мы лучше узнали друг друга, и, оказывается, у нас с вами действительно много общего.

## **СЛАЙД 1**

### ***2. Основная часть.***

«Это невозможно!» - сказала Причина

«Это безрассудство!» - заметил Опыт

«Это бесполезно!» - отрезала Гордость

«Попробуй...» - шепнула Мечта!

Мечта – это наши мысли-желания, которые кажутся нам недоступными и невозможными, но на первый взгляд.

Мечта наполняет жизнь смыслом. Мечта – это идея, дающая нам возможность иметь представление о том, какую жизнь мы хотим себе построить.

Мечта – это первый шаг к цели! Только мечты способны заставить человека совершить невозможное, это они зажигают в наших душах пламя надежды и веры в себя. Самые грандиозные открытия сделаны людьми, умеющими мечтать, все самые великие произведения искусства созданы великими мечтателями. Нет ничего, чего бы ни сумел достичь человек, если он следует своей мечте! Давайте и мы с вами сегодня помечтаем!

Сначала нам надо обязательно настроиться. Предлагаю вам погрузиться в мир красоты, фантазии и мечты.

## СЛАЙД 2 Релаксация «Водопад». (Звучит спокойная музыка)

Садитесь удобнее. Закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза

## СЛАЙД 3 Рисование. Инструкция.

Теперь откройте глаза и посмотрите на лист перед собой.

Лист положите по горизонтали.

Вспомните, какой сегодня день (14 февраля- День всех влюблённых). Символ любви? (сердце). Возьмём любой фломастер и нарисуем сердце. О чём вы думаете? Кого любите больше всего? Я думаю о своей семье, детях. Обводим несколько раз. Проводя спокойно линию, дышим правильно, выдыхаем медленно. Представьте, что сердечко замёрзло, отогреем его – рисуя, «дышим на линию». А теперь подумайте, чего бы вы хотели пожелать своей семье? Счастья, радости, здоровья, любви, достатка, благополучия. Всё это необходимо изобразить вокруг семьи (сердца) в виде кругов. Круг – это солнышки нашей семьи, они защищают, оберегают. Чтобы защита стала единой, крепкой необходимо соединить их линиями, не прямыми, а произвольными, волнистыми, неповторяющимися ни на одном участке. Посмотрите внимательно, что получилось, при пересечении этих линий образовались углы- это возможные проблемы, их необходимо убрать.

**СЛАЙД 4** Сгладим их, округлим и закрасим пробелы. Продлеваем хвостики, которые торчат, или просто дорисовываем дополнительные линии. Нет какого-то конкретного правила, как нужно рисовать: как чувствуете, так и делайте. После того, как мы добавили линии, снова скругляем углы, которые у нас появились.

Создаём нашу идеальную семью. **Линия = мысль. Цвет = чувства**

Для гармонии разукрасим все участки рисунка карандашами по своему вкусу. После того как округлили свой рисунок, продолжаем дополнять его, вводя другие цвета и объединяя ими фрагменты.

Работу обязательно необходимо завершить и повесить дома на видное место. А когда у вас будет плохое настроение, вам будет грустно, одолеют какие-то проблемы, посмотрите на рисунок и вспомните с какой теплотой вы его рисовали.

Кто-нибудь хочет поделиться с нами впечатлениями, своими ощущениями?

### 4. Завершающее упражнение «Спасибо!»

Я хочу, чтобы все, кто присутствовал сегодня здесь мне и друг другу хорошо – улыбнулись мне, и поаплодировали себе за прекрасную работу одним пальцем, двумя пальцами...

Новый метод арт-терапии – **нейрографика** – метод, позволяющий с помощью простых геометрических фигур и линий выразить переживания, конфликты, острую проблему, позитивные цели. И не просто выразить, а трансформировать в позитив, гармонию, решение, достижение. Трансформация происходит на уровне нейронных связей, проявляясь на белом листе бумаги эстетично и художественно.

“Нейрографика”, где приставка “нейро” говорит нам о том, что речь идёт о работе мозга, а графика – это часть, которая отвечает за графическое проявление метода.

Метод изображения существующей проблемы разработал и применил на практике в 2014 году психолог Пискарев Павел Михайлович.

### **Польза нейрографики для развития детей**

Частые страхи («я сделаю все неправильно»), тревожность («у меня ничего не получится»), заниженная самооценка у детей сигнализируют о проблемах с психологическим здоровьем. При отсутствии своевременной поддержки психоэмоционального здоровья ребенка наступают проблемы со здоровьем физическим.

Нейрографика как средство невербального общения, благодаря своим принципам превращает для детей рисование в творческий процесс, направленный на развитие личностных качеств и уверенности в себе.

### **Преимущества нейрографики перед другими методами:**

#### **1. Развитие речи.**

Через рисунок передаются чувства, эмоциональное состояние ребенка. В данном случае кисть руки выступает органом речи. Прорисовывая проблемы, желания и собственные фантазии методом нейрографики *у детей создаются новые нейронные связи, меняется мышление, развивается речь.*

#### **2. Эстетическое развитие.**

Ребенок увлекается рисованием, появляется желание рисовать больше, создавать образы из фантазий. При этом прослеживается положительная динамика развития. Увеличивается количество фигур, растет их сложность. Став художником, ребенок меняется сам и меняет отношение к миру.

#### **3. Эмоциональная уравновешенность.**

Снятие напряжения и стрессовых ситуаций. Спокойствие при общении с другими детьми. Избавление от агрессии, отрицательной энергии.

#### **4. Развитие самостоятельности.**

Нейрографика развивает самостоятельность в работе над собой и познании себя: от исправления рисунка до перемен в собственном поведении. Благодаря технике у детей развивается «самопомощь» — умение выхода из конфликтов, стрессов, проблем.

#### **5. Развитие воображения.**

Приводить рисунок к сходству с некими образами не требуется. Но у ребенка после завершения рисунка рекомендуется спрашивать о том, на что похожи некоторые фигуры. Что они напоминают, с чем или с кем ассоциируются. Это интересно.

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

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 ведет нас от стереотипа, который сидит у нас внутри, от повторения внутреннего алгоритма.

Линия способна связывать нейроны. Когда мы изменяем привычные линии, мы можем переорганизовать связь нейронов.

Круг — это базовое изображение, это солнце, личность, духовное целое.

Угол — это проблема, напряжение, конфликт.

### **Шаг 1. Актуализация проблемы.**

С чем хочу работать. Здесь важно эмоциональное напряжение, то есть количество эмоций, которые вызывает проблема или вопрос, это разница между существующим и желаемым.

Все виды психических защит заставляют нас не чувствовать эмоционального напряжения. В нейрографике нужно наоборот собрать напряжение, как энергию, свое личное напряжение по теме. И эта энергия должна на бумаге вылиться в какую-то спонтанную хаотическую линию.

### **Шаг 2. Сглаживание углов.**

Угол — это конфликт. Круг — это целое, источник силы. Теперь нужно выявить все углы, которые образовались при пересечении линий и сгладить их, скруглить, закрасить.

Первые 20% углов получаются легко, а затем начинается сопротивление (разные виды, хочется отложить работу, например, и т.п.), но важно преодолеть это сопротивление, т.к. сопротивление — это нежелание изменений, сложность изменений. Но наша задача — снять **ограничения личности**, поэтому все углы должны быть округлены! Это очень важно!

Человек не видит свои углы.

### **Шаг 3. Объединение, интеграция.**

Объединение внутренних частей — нужно закрасить разными цветами определенные группы элементов рисунка, на выбор. Цвета могут быть любыми, фигуры тоже.

### **Шаг 4. Границы.**

У любой работы на листе есть границы — это границы личности. Наша задача слить рисунок с фоном, соединить линиями рисунок и окружающий его фон так, чтобы рисунок слился с фоном. Это отождествление нас с тем вопросом, который нас волнует, и так же слияние с окружением.

### **Шаг 5. Линии поля.**

Дальше мы должны прорисовать «линии поля» — это такие линии, которые идут через весь рисунок и лежат в одном направлении, как бы объединяя его.

### **Шаг 6. Вербализация.**

Когда рисунок закончен, нужно мысленно вернуться к проблеме, проговорить ее вновь и посмотреть, что изменилось.

Рисование — это магический инструмент, потому что нарисовать можно все!