УДК 371.132

Развитие личностного ресурса педагогических работников посредством нейрографики
Development of the personal resource of teaching staff through neurography

Жукова Мария Борисовна
Zhukova Maria Borisovna

МАУДО «Дворец детского творчества г.Челябинска»,
педагог-психолог , maria_zhukova@inbox.ru
Municipal autonomous institution of additional education
«Palace of Children's creative activity of Chelyabinsk city»,
teacher-psychologist, maria_zhukova@inbox.ru

Аннотация: Статья описывает использование метода «нейрографика» в целях психологической поддержки и просвещения педагогических работников. Нейрографика – новый изобразительный метод работы с подсознанием, сочетающий набор психологических подходов с несколькими техниками графического изображения, который может стать действенным инструментом развития личностного ресурса педагога, эффективным способом трансформации негативных эмоций в позитивные, смены шаблонов поведения в ситуации профессионального, личностного кризиса.

Annotation: The article describes the use of the "neurography" method to provide psychological support and educate the teaching staff. Neurography is a new visual method of working with the subconscious mind, combining a set of psychological approaches with several techniques of graphic representation, which can become an effective tool for the development of a teacher's personal resource, an effective way to transform negative emotions into positive ones, change patterns of behavior in a situation of professional, personal crisis.

Ключевые слова: личность, педагог, психологический метод, нейрографика, саморазвитие, самоподдержка

Keywords: personality, teacher, psychological method, neurography, self-development, self-support

XXI век – время значимых изменений. Это век новой культуры, век внедрения новых технологий, предъявляющих к личности педагога требования на уровне обновленного сознания, понимания новых возможностей. Системе образования нужен творческий педагог, способный добиваться успехов в жизни и на работе, которого не сдерживают ограничивающие шаблоны, сформированные под влиянием окружения, среды жизнедеятельности, каких-то обстоятельств. Творчеству, как говорится, научить нельзя. Однако можно научить педагогических работников творчески учиться, добиваться успеха через новые психологические техники и приемы, работать над собой, достигать личных и профессиональных целей – этому может помочь такой новый метод, как «Нейрографика», разработанный Павлом Михайловичем Пискарёвым, доктором психологических наук, профессором, основателем Института Психологии Творчества. Это графический метод, благодаря которому можно трансформировать негативные эмоции в позитивные, раскрывать внутренний потенциал, изменять шаблоны поведения. Именно эта психологическая методика способствует развитию уверенности, самодостаточности, целеустремлённости, позитивного восприятия и умения жить и работать в гармонии с собой. Чтобы освоить нейрографику, не нужно обладать художественными навыками. Здесь используются всего три фигуры – круг, треугольник, квадрат – и линии, их соединяющие. Располагать и соединять фигуры можно по-разному, нет заданного плана или четких правил. Задача – отразить на бумаге то, что волнует, заботит, и «проработать» это; задать вопрос и получить на него ответ. Нейрографика позволяет снимать страхи и навязчивые идеи, обиды и разочарования. Это простой способ размышления на сложные темы.

В психологической работе с педагогами мы использовали метод нейрографики АСО – "Алгоритм снятия ограничений", который может быть незаменим для развития личностного ресурса работников, освоения ими эффективного приёма самоподдержки в разных ситуациях: на занятиях, в период

подготовки к отчетным или конкурсным событиям, публичным выступлениям, конкурсам профессионального мастерства; в трудных случаях взаимодействия с родителями, коллегами, учащимися. Свою актуальность этот метод подтвердил и во время начала пандемии весной 2020 года, когда педагоги порой испытывали много негативных эмоций в связи со сложившейся ситуацией, страхом за свое здоровье и своих близких, а также возникшей необходимостью срочно осваивать новые дистанционные технологии обучения, которые в дополнительном образовании ранее применялись достаточно редко. Применение алгоритма снятия ограничений в групповой и индивидуальной формах работы позволяет вывести жизнь педагога на более спокойный уровень, уменьшить тревогу, получить терапевтический эффект, снизить или вообще избавиться от стресса, начать получать вдохновение от жизни. Это самый базовый и известный алгоритм в нейрографике [4, с.100].

Рассмотрим этапы психологической работы по методу АСО. Для работы необходимы лист бумаги, маркеры и цветные карандаши.

1. Тема. Это задача, которую нужно решить с помощью нейрографической работы. Тема всегда связана с эмоциональным накалом. Как отмечает автор метода: «Тема – это дистанция, разница потенциалов между тем, что есть, и тем, что хочешь, между настоящим положением вещей и желаемым» [4, с.102]. Тема может быть любой: выступление на конкурсе, разработка образовательной программы, непонимание с воспитанниками, конфликт в семье или на работе, тревога за здоровье, отношения, карьеру, финансы, эмоциональное состояние... В любом случае тема – это что-то актуальное для человека в данный момент времени. Определяя тему, педагогам нужно задать себе вопрос: вызывает ли эта проблема у меня напряжение? Как это напряжение можно оценить по шкале от 0 до 100 процентов? Фиксируем эту цифру (чаще всего она находится в диапазоне от 80 до 100 %). Не отрывая маркер от бумаги, нужно подумать про свою тему, ощутить свои чувства и эмоции и в течение трех секунд сделать быстрый «выброс» эмоций в виде линий, при этом делая выдох (рис.1).

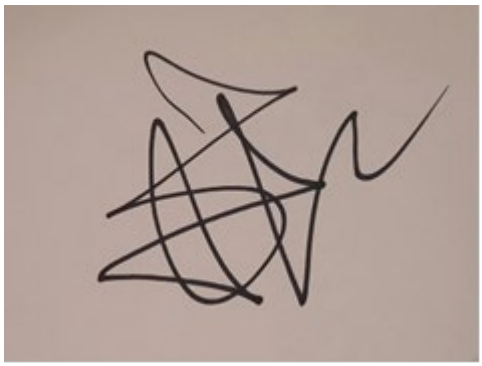

Рис. 1 – Пример «выброса» в виде линий

2. Сопряжение (округление). На рисунке, как правило, получается много углов, которые нужно все округлить, набравшись терпения. При этом необходимо прислушаться к своим ощущениям. Задача – превратить «колючую» фигуру в гладкую [4, с.104]. «Выброс» нужно скруглить до конца, качественно, не смотря ни на что. Важно не отвлекаться, не переключаться, не вставать куда-то, пока не сделаете округление. Если возникло внутреннее сопротивление, то есть вероятность, что человеку не хочется меняться, ведь любые изменения – это кропотливая работа, преодоление себя. Павел Пискарёв отмечает, что, практикуя нейрографику, не нужно искать причины «почему я плохой», «почему у меня не получается» - нужно просто двигаться по алгоритму, двигаться в сторону красоты нашего рисунка, в сторону любви, гармонии и покоя. При возникновении сопротивления важно понимать, что это нормальная реакция на этапе округления – вы попали в зону дискомфорта и, соответственно, в зону развития. После округления можно почувствовать удовольствие от преодоления, от того, что поработали со своей личностью, характером (рис. 2).

Рис. 2 – Пример округления «выброса»

3. Фигура и фон. Этап интеграции. «В нейрографике фон – это внешний мир, а наш выброс – это мы сами. Наша задача – вписать себя в мир, растворить себя в нём» [4, с.109]. Нужно дорисовать дополнительные линии так, чтобы фигура (выброс) «растворилась», слилась с фоном, чтобы она не выделялась на листе. При этом, когда образовываются новые углы, их тоже надо округлить. Мы создаём «проект нейрореальности». Человек создаёт новые, гармонично организованные нейронные связи относительно своей темы – может дорисовать сколько угодно фигур и связать их в единую сеть. Мы просим педагогов взять маркер и дорисовать дополнительные линии, стараясь гармонизировать уровень напряжения снаружи и внутри фигуры. Линии должны быть связаны между собой, пересекаться. Вести их нужно до края листа и мысленно дальше, за край бумаги. Затем все округляем (рис. 3). Важно отметить, что ведутся не просто линии, а нейролинии (линии Пискарёва) [4, с.66]. Нейролинии ведутся не туда, куда хочет рука, а наоборот, меняя стереотипы восприятия. Таким образом, люди в процессе работы по методу АСО создают нового себя и свой новый мир, преодолевая негибкость и шаблоны.

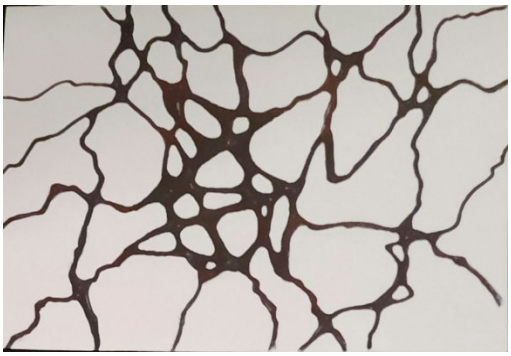

Рис. 3 – Этап интеграции

4. Большие фигуры (архетипирование). На этом этапе мы просим педагогов взять цветные карандаши и объединить несколько фрагментом в какой-либо цвет, чтобы получилась большая цветная фигура неправильной формы (рис. 4). Обычно на этой стадии у участников приходит много энергии, так как происходит выход из комплекса в архетип, переход в освоение энергии коллективного бессознательного. Происходит трансформация. Обычно на этапе архетипирования бывает прилив сил, приходит вдохновение [4, с.115].

5. Линии поля. На этом этапе мы просим педагогов нарисовать сквозные линии, проходящие через весь рисунок, в некоторых местах по уже существующим линиям. Они похожи на горы, которые идут от нижнего левого угла листа к верхнему правому. Они встраиваются в изображение путем скругления углов, которые образуются на пересечениях. «Линии поля подхватывают вашу тему и несут решение в пространство. Мы выходим на уровень духовной энергии, сил природы, Высших сил. Благодаря линиям поля запускается то, что в аналитической психологии называется эффектом синхроничности: вы подумали – и это произошло» [4, с.117]. Линии поля тоже нейрографические. Иногда они идут по линиям, которые уже нарисованы, иногда прокладывают новый маршрут (рис.4).

Рис. 4 – Этап архетипирования и прорисовки линий поля

6. Фиксация. Это выделение самой значимой фигуры. Мы просим взглянуть участников на свой рисунок и спрашиваем, какую фигуру они считают самой важной, какая из фигур подходит для решения поставленной задачи в заданной вначале теме. Просим выделить эту фигуру чёрным или другим маркером. Далее также нужно скруглить все пересечения (рис. 5). Фиксация – это постановка точки в конце предложения, это принятие решения, это завершение всей работы [4, с.120].

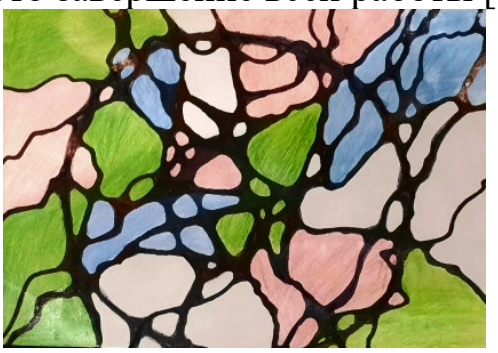

Рис. 5 – Этап фиксации

7. Тема (переосмысление темы). На последнем этапе работы мы просим педагогов вспомнить свою тему, образ ситуации, которую они изначально рисовали. Психолог просит участников прислушаться к своим ощущениям – насколько процентов они чувствуют напряженность относительно данной темы сейчас. Фиксируем эту цифру и сравниваем с первоначальной. Чаще всего у многих существенно снижается уровень стресса и тревожности, примерно на 40-50%, что говорит об эффективности использования данной методики в психологической работе и о возможном использовании АСО в качестве приёма самоподдержки педагогов.

После рисования (исходя из готовности педагогов к общению и особенностей их самосознания, возрастных различий) можно расспросить участников занятия о том, что они думают о своей задаче (теме) теперь. Если они довольны итогом рисования, стали увереннее и с первого раза получили положительный эффект, переполнены и им не хочется обсуждать что-то, мы предлагаем просто насладиться созерцанием своей работы, отдохнуть и на следующее утро снова посмотреть на рисунок и, возможно, найти что-то новое для себя. Другим участникам можно записать на листе бумаги свои «осознания», свои комментарии по поводу своей задачи, темы. Можно написать план действий, который поможет прийти к конкретному желаемому результату. Если педагоги хотят, но не могут написать свои «инсайты», то необходимо для более глубокой проработки темы прорисовать ее еще несколько раз (что в данном случае будет кейсом).

Применение данного метода нейрографики требует достаточного количества времени, примерно 2 часа. В связи с этим сначала мы организовали знакомство педагогов с методикой "Алгоритм снятия ограничений" на очном семинаре, затем была сделана видеозапись пошагового алгоритма работы, чтобы в случае необходимости сотрудники могли вернуться к методу самостоятельно, в режиме онлайн.

Педагоги по-разному отнеслись к предложенному новому направлению арт-терапии. Кто-то расширил свои знания о психологических приёмах самоподдержки в сложных обстоятельствах. Кто-то с помощью нейрографики убедился, что он творческая личность, живущая в гармонии с собой. Кто-то

поверил в себя, в то, что способен быть целеустремленным в решении своих задач и добиваться успехов, убрал ограничивающие убеждения, которые мешали в личностном развитии и самореализации. А кто-то увлекся и стал «практикующим поклонником» метода. В любом случае можно сказать, что такое знакомство было полезным.

Подводя итог, отметим, что нейрографика сочетает набор психологических подходов с несколькими техниками графического изображения. На первый взгляд, такая графика выглядит абстрактной, но ее основа не просто эмоциональная – она нейрографическая; рисование нейрографики напрямую связано с изображением реальности. Нейрографика – это изобразительный метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить жизнь в лучшую сторону, который может стать действенным инструментом развития личностного ресурса педагогических работников.

Библиографический список

1. Асмолов А. Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии [текст]/А. Г. Асмолов – М., Смысл, 2002. – 480 с.

2. Аткинсон М. Жизнь в потоке. Коучинг/ Пер. с англ. [текст]/ – М., Альпина Паблишер, 2013г. – 330 с.

3. Зинченко В. П. Миры сознания и структура сознания [текст]/ Вопросы психологии/ Ред. А. М. Матюшкин, О. А. Конопкин. – 1991. - № 2 март-апрель 1991. - с.15-37.

4. Пискарёв П. М. «Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений» [текст]/ Павел Пискарёв. - М., Эксмо, 2020. – 224 с.

5. Юнг К. Г. Архетип и символ. [текст]/ К. Г. Юнг– М., Ренессанс, 1991. – 300 с.