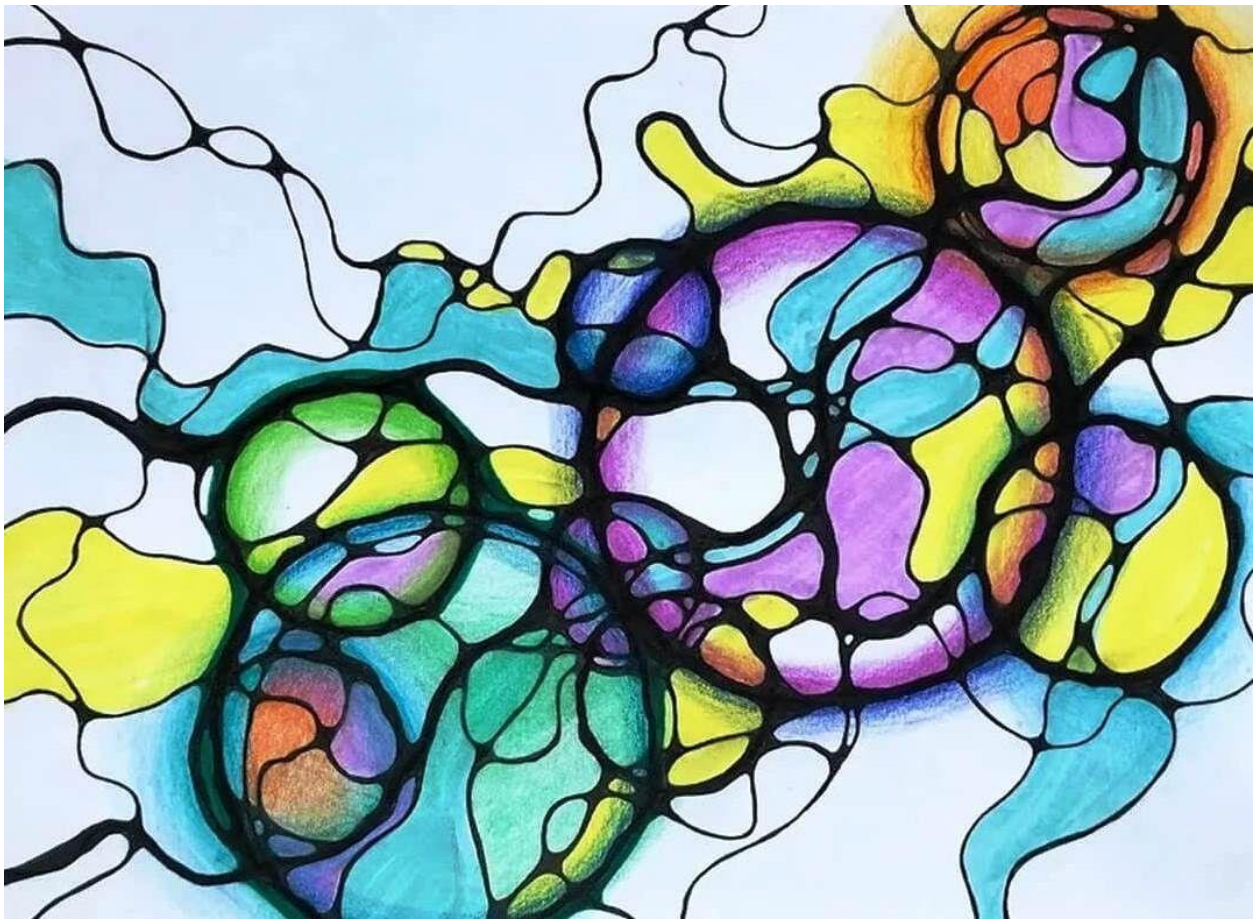
Областное государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
«Шебертинский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Утверждено приказом директора
ОГБУСО «Шебертинский
дом-интернат для
престарелых и инвалидов»
№ 20-1 ОД от « 09 » января 2025 года

Положение

по технологии «НейроГрафика»



2025 год

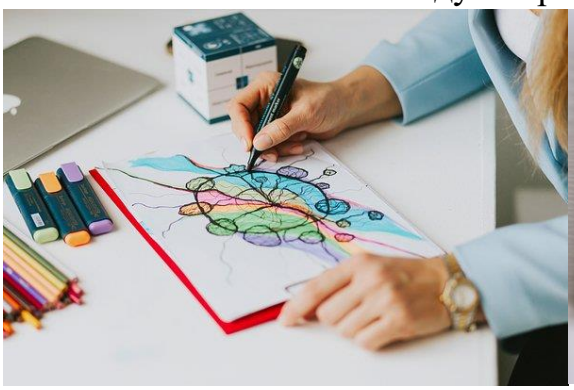
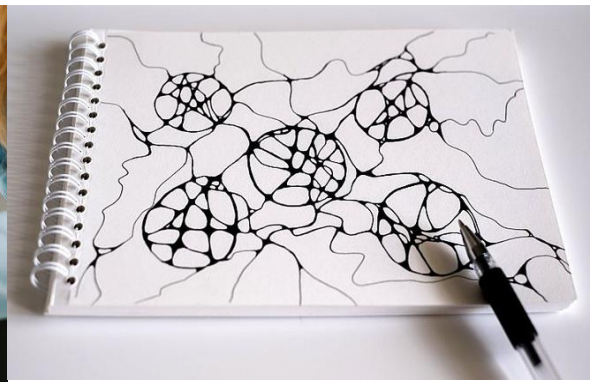
Пояснительная записка

В человеческой психике изначально заложено желание выражать себя через рисунок. В детстве мы не анализируем, умеем мы рисовать или нет, просто берем в руки карандаш и начинаем водить им по листу белой бумаги, получая удовольствие. Со временем желание рисовать перемещается все дальше в бессознательное. И когда уже пожилому человеку предлагаешь нарисовать рисунок, он сразу отказывается, прикрываясь фразами: "Не умею", "Лучше не надо". — это наглядный пример, как работают нейронные связи, а потому человеку, который громче других кричит "Не умею", больше всех нужно рисовать.

Нейрографика — это особый метод рисования, с помощью которого человек, по задумке Павла Пискарева (создателя метода), меняет свои нейронные связи. Это не просто рисование всего подряд, а именно изображение линий и фигур, через которые человек должен понимать свои чувства, идеи и неосознаваемые мысли, а затем постепенно прийти к решению проблем. Этот метод подразумевает, что рисунок напрямую связан с происходящими в мозге процессами и может оказать на них непосредственное влияние, суть метода видна из самого его названия, которое объединяет два понятия: **нейросистему** человека и **графику** — рисование.

Нейросистема — это наше мышление, взаимодействие в мозгу нейронных сетей, которые определяют нашу мотивацию, сценарии поведения, критерии выбора и в конечном итоге качество жизни. В целом все, что мы привыкли вербализировать в сложные интеллектуальные конструкции, в нашей голове существует в виде тех самых нейронных связей. И их, согласно методу нейрографики, можно не только вербализировать — облекать в слова, но и визуализировать, превращать в зримые образы на бумаге.

Таким образом, создание нейрографического рисунка — это отображение актуальных на данный момент нейронных связей человека. Неслучайно линии рисунка напоминают связи между нейронами в мозге:

А значит, с помощью нейрографики мы, во-первых, можем понять, как сейчас обстоят дела в сознании обследуемого, а во-вторых, получаем возможность действовать от обратного и с помощью перерисовки изменять все грани жизни: отношение к неудачному жизненному опыту, модель успеха, здоровье, счастье, благополучие, взаимоотношения, страхи, негативные установки.

Программа занятий группы по технологии «Нейрографика» разработана для пожилых людей и инвалидов с целью коррекции негативных жизненных установок, сформированных в далеком прошлом, но влияющих на качество жизни в настоящем. Путем формирования новых нейронных связей, а значит и построения новых моделей поведения.

Также программа будет полезна для лиц, имеющих нарушения когнитивных процессов, так как обеспечивает оптимизацию высших психических функций — активизирует память, способствует развитию креативного мышления и позволяет видеть решения там, где раньше их не было. К тому же, при частом применении, образуют новые нейронные сети мозга.

В головном мозге человека около 85 миллиардов нейронов — нервных клеток, отвечающих за прием, обработку, хранение и вывод информации. Большая часть нейронов находится в разрозненном состоянии. С приобретением опыта они образуют нейронную сеть, помогающую нам принимать определенные решения. Со временем нейронные сети могут разрываться и образовываются новые. Павел Пискарев — создатель этого метода доказал, что с помощью НейроГрафики обычная линия способна связывать между собой нейроны, потому что они совместимы, если мы привязываем к ним смысл. Когда мы удерживаем смысл и переводим смысл в линию, то мы организуем новые нейронные связи, способные менять процесс мышления. Эта базовая гипотеза подтверждается многочисленными опытами и исследованиями.

Учебно-методическое обеспечение

Весь спектр состояний человека в нейрографике можно изобразить несколькими геометрическими фигурами и линией.

Так, **нейролиния** — это такая линия, которую человек ведет на бумаге бессознательно — туда, куда сам не ожидает, без анализа и размышлений.
«Мы привыкли вести линии прямо, как и в жизни привыкли действовать шаблонно. Это дисфункциональная модель поведения. Нейролинии в свою очередь помогают сбросить ограничения, выстроить новые нейронные связи, найти те модели, которые будут гармонично вписываться в желаемые изменения человека», — поясняет создатель метода.

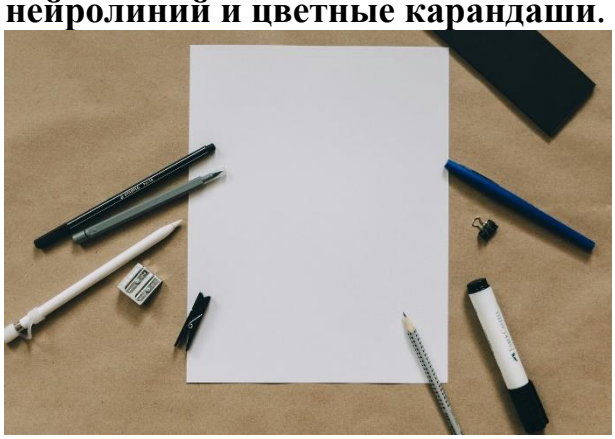
Что касается фигур, то их в нейрографике немного: круг, квадрат и треугольник. Это базовые символы, которые хорошо понятны нашей психике.

- **Круг** — самая гармоничная фигура, изображение целостности, бесконечности, источника сил;
- **Квадрат** — символизирует стабильность, надежность, четкую структуру;
  Треугольник — представляет собой конфликт, движение, активность.

Рисование нейрографики происходит не свободно, а по определенным схемам. Для новичков существует восемь базовых алгоритмов:

1. **Алгоритм Снятия Ограничений -** дает посмотреть на старые ситуации по-новому.
2. **НейроКомпозиция -** открывает возможность построения динамических композиций и качественного управления своей реальностью.
3. **НейроКолор -** работает с цветом для достижении своих целей.
4. **НейроСкетчинг -** предназначен для быстрых изменений.
5. **НейроМандала -** позволяет сделать индивидуальный рисунок, обладающий личным органическим смыслом, увидеть новые смыслы в актуальном запросе.
6. **НейроСинтез -** определяет перспективы личностного развития.
7. **НейроКонтакт -** отвечает за создание позитивных сценариев в любых взаимоотношениях.
8. **НейроЦель** - моделирует реальные жизненные достижения.

Для рисования понадобятся лишь **белый лист бумаги, черный маркер для нейролиний и цветные карандаши**.



Пошаговая инструкция для новичков.
Все вышеперечисленные алгоритмы требуют подробного изучения, однако для начала опробовать нейрографику можно и без, а лишь начать со следующей небольшой практики:

1. **Написать на листе бумаги тему**, с которой хотелось бы поработать.
2. Затем **прислушаться к себе**: какие чувства и эмоции возникают при мысли об этой теме?
3. **Выписать все эти чувства в столбик** под темой, будто «вычерпывая» из себя все эмоции, не анализируя и не давая им оценку.
4. Затем перевернуть лист и **начать заполнять его нейрографическими линиями**. Вести их так, как того просит душа. Они могут пересекаться, их может быть сколько угодно много. Не надо думать о красоте, нужно оставаться сосредоточенным на ощущениях.
5. Когда пространство бумаги уже заполнено линиями, необходимо **обратить внимание, какое количество острых углов присутствует на рисунке**. Каждый угол означает наличие конфликта в психике. **И сейчас предстоит**

все их скруглить и тем самым подать в мозг сигнал о смягчении или нейтрализации данного конфликта. Важно набраться терпения и шаг за шагом скруглять каждый элемент. Можно включить спокойную музыку.

6. **Следить за эмоциями**, которые возникают во время выполнения работы, можно пополнять список чувств, который был написан ранее, в случае если поднялись дополнительные воспоминания.
7. **Объединить отдельные участки рисунка в единые фигуры, закрасив их маркером или цветным карандашом.** Количество участков, цвет линий и заполнения пространства между ними не имеют значения. Эта работа способствует снижению внутреннего напряжения, затуханию внутреннего конфликта, высвобождению позитивной энергии, способной помочь решить задачу.
8. **Выявить и прорисовывать главные линии рисунка.** Эти линии помогут освободиться от проблемы, которые казались неразрешимыми на первом этапе.
9. **Оценить изменение эмоционального состояния.** Идеально, если удалось почувствовать хотя бы малейшее облегчение. Но достаточно и просто получить удовольствие от процесса.

Важно не просто рисовать, а обращать внимание на такие аспекты, как ритм, цвет, структура и композиция рисунка. Это поможет лучше понять свое эмоциональное состояние.

В процессе рисования рекомендуется анализировать:

- Сам получающийся образ;
- Свои чувства и эмоции;
- Ощущения в теле;
- Приходящие мысли.

Без этих векторов внимания не будет внутренней работы, а для нейрографиков не так важен результат творчества, как то, что происходит с человеком в процессе рисования.

Творческие работы на занятиях проводятся с учетом психофизиологических особенностей и возможностей пожилых людей и инвалидов.

Для начала нужно ознакомиться с техникой "Линия новой жизни". Это упражнение нейрографики для пожилых людей помогает осмыслить свой путь и найти другие перспективы. Нужно изобразить волнистую линию от одного края до другого - это символическое изображение жизни. Затем следует отметить на ней важные события прошлого и настоящего, дорисовать другие элементы - круги, спирали, зигзаги. Они могут символизировать мечты, планы, опасения. Далее желательно раскрасить рисунок, обращая внимание на свои эмоции.

Цели работы:

- Прожить чувства страха, гнева, тревоги. Рисунок нейрографики способен трансформировать их в конструктивные и даже положительные эмоции;
- Наладить взаимоотношения с друзьями, детьми и другими близкими людьми;
- Научиться лучше понимать себя;
- Помочь себе при исцелении от психосоматических заболеваний;
- Строить планы и формировать цель и смысл жизни.
- Развитие креативности, творческих способностей;
- Оптимизация когнитивных процессов.

Задачи работы:

1. Познакомить получателей услуг с новым методом «НейроГрафика», охарактеризовать пользу этого метода и что можно с помощью нее достичь;
2. Разобрать основные алгоритмы нейрографики, подобрать оптимальный для каждого;
2. Проведение групповых (до 10 человек) и индивидуальных практических занятий 1 раз в месяц с применением метода «НейроГрафика».
3. Представление результатов участников занятий по методу «НейроГрафика» посредством организации выставок творческих работ. Представление фотоотчетов о проведенных занятиях в социальных сетях.

Уникальность технологии

Исполнять желания и менять свою жизнь с помощью нейрографики возможно в том случае, если сам человек в это безоговорочно верит — тогда будет работать **обычный метод самовнушения**.

Кроме того, на данный момент **нет доказательств того, что реальные нейроны мозга действительно имеют связь с рисованием линий**, а также что именно те алгоритмы, о которых говорят специалисты по нейрографике, а не какие-либо другие, способны эти нейронные связи менять, поэтому не стоит ждать от нейрографики слишком многого, однако она действительно **способна принести пользу как <u>медитативная практика</u>**, которая успокаивает нервную систему, как и другие подобные техники.

Так, в 2016 году было проведено исследование, в котором приняли участи 26 человек, увлекающиеся различными техниками арт-терапии: раскрашиванием мандал (геометрические сакральные рисунки), дудлингом (бессознательный рисунок, сделанный параллельно с каким-то занятием, например, разговором по телефону) и свободным рисованием.

В итоге **у всех участников эксперимента обнаружили повышение активности медиальной префронтальной коры мозга** — эта область отвечает за ощущение удовлетворенности и иные приятные эмоции.

В другом эксперименте ученые измеряли уровень кортизола — гормона стресса — у участников до и после занятий обычным рисованием.

Выяснилось, что **в конце творческого процесса количество кортизола в организме заметно уменьшилось, а нервная система пришла в баланс**. Сами участники рассказали, что во время рисования чувствовали себя расслабленно, некоторым из них даже **удалось погрузиться в потоковое состояние**, в котором они настолько растворились, что забыли о времени и своих потребностях.

Таким образом, можно предположить, что и, рисуя нейрографику, **человек успокаивается**, что в итоге позволяет ему быть более эффективным при решении насущных задач.

Отличительные особенности технологии

Отличительной особенностью этого метода заключается в том, что с помощью плавных линий на листе, их пересечения и округления всех углов рисунка позволяет отвлечь участника группы от негативных мыслей и эмоций, откорректировать свои намерения и цели или сконцентрировать всё своё внимание на решении проблемы.

Техника данного метода варьируется и будет зависеть от проблемы пожилого человека и поставленных задач психолога.

С возрастом люди неохотно обращаются за помощью к посторонним, не любят озвучивать свои неприятности. А здесь как раз тот самый случай, когда участники нейрографического сеанса не озвучивают свои тревоги, они просто переносят свои мысли, настроение, желания на лист бумаги в виде определенных геометрических фигур.

При этом рисующие прорабатывают свои эмоции, моделируя их в ожидаемый результат и возможности его реализации.

Эти занятия позволяют пожилым подопечным принять свое состояние, обрести гармонию, расстаться с тревогами.

Кроме того, нейрографика развивает мелкую моторику и стимулирует мозговые процессы, помогает создавать новые нейронные связи.

Особенности организации процесса занятий

Программа занятий рассчитана на 3 месяца (весенний период):

1 занятие в неделю, продолжительностью 1 час.

Общая продолжительность программы – 20 часов в течении 3 месяцев.

Занятия организованны в разновозрастной группе.

Ведущий вид деятельности – теоретический, практический.

Внеурочная деятельность организована в первой половине дня, она направлена на развитие творческих задатков и способностей, креативности мышления, оптимизации когнитивных процессов, стабилизации эмоционального фона, групповой сплоченности, коррекции бессознательных психических процессов.

Планируемые результаты занятий по технологии «Нейрографика»

В результате занятий получателей социальных услуг по технологии «Нейрографика» планируется достижением следующих личностных результатов:

- **Поддерживать и стимулировать когнитивную активность**. Человек вовлекается в сложный процесс, который включает визуальное восприятие и эмоциональную обработку. Это требует участия различных областей мозга, что способствует созданию новых нейронных связей и поддержанию существующих;
- **Улучшение концентрации внимания**. Изобразительная деятельность требует фокусировки на настоящем моменте, что особенно полезно тем, кто испытывает трудности с концентрацией из-за возрастных изменений или стресса;
- **Стимулирование воображения**. Создание абстрактных рисунков позволяет искать связи и ассоциации для поддержания гибкости мышления и способности к решению проблем;
- **Снижение стресса и тревожности**. Рассматривается технология как своеобразная форма медитации, дающая участникам расслабиться и успокоиться. Данное занятие также предоставляет безопасный способ выражения эмоций, что особенно важно для пенсионеров, испытывающих трудности в вербальном выражении своих чувств;
- **Развитие мелкой моторики**. С возрастом многие люди испытывают снижение координации движений и ловкости рук, что затрудняет выполнение повседневных задач. Во время черчения и штриховки человек постоянно корректирует свои движения, улучшает координацию.
- **Коррекция намерений, негативных установок, постановка жизненных задач**. Глубинная работа с бессознательным пожилого. Совместно с психологом определяется запрос и подбирается алгоритм проработки данной проблемы. Проработка имеет системный характер и требует нескольких сеансов, пока пожилой не отметит результаты сам.

Оценка планируемых результатов

- Групповая сплоченность – занятия создают благоприятную среду для взаимодействия. Ожидаемый результат: участники обмениваются своими работами, обсуждают использованные техники и делятся эмоциями;
- Стабилизация психоэмоционального состояния – визуальная оценка психологом эмоционального состояния до и после процедуры, самонаблюдение пожилых за своим состоянием – обратная связь,

высказывание об улучшении в состоянии, психодиагностика эмоционального состояния по завершению программы;

- Психокоррекционная работа – проработка глубинных бессознательных процессов пожилого осуществляется по его запросу и несет целенаправленный процесс к изменениям. Подразумевает несколько сессий, динамику психокоррекции можно отследить в работах обследуемого, характере прорисовки линий, а также интерпретировать в его словесных высказываниях;
- Развитие креативности мышления, творческих способностей, воображения – можно отследить в процессе нескольких сессий, по мере того как у обследуемых лиц происходит динамика по освоению метода, насколько лучше стало получаться выполнять работу, особое внимание стоит уделить этим моментам – снижается ли внутреннее сопротивление при выполнении работ, насколько легче стало выполнять работы;
- Оптимизация когнитивных процессов – оценивается в речевой продуктивности, в усвоении полученной информации, в наблюдении, или рефлексии самого обследуемого, а также посредством психодиагностики до и после завершения программы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Тема занятия	Кол. час.
1.	Организационные моменты. Работа с мольбертом, необходимые инструменты и настрой.	1
2.	Знакомство с новым методом арт-терапии НейроГрафика.	1
3.	Значение фигур в нейрографике: круг, квадрат и треугольник.	1
4.	8 основных схем в НейороГрафике, выбираем подходящий, формулируем запрос на глубинную проработку.	1
5.	Линии в НейроГрафике, как правильно прорисовывать и вкладывать в нее смысл.	1
6.	Как справляться с сопротивлением при прорисовке линий. Зачем необходимо преодолевать сопротивление и изменять вектор линий.	1
7.	Сглаживание углов – как основная техника психокоррекции.	1
8.	Закрашивание элементов, основные правила.	1
9.	Мастер – класс. Практическая часть.	12

Результаты реализации программы занятий «НейроГрафика»:

- Проработка психотравмирующего опыта у пожилых и инвалидов, постановка новых задач и целей в жизни;
- Оптимизация интеллектуальных навыков у лиц, имеющих когнитивные нарушения;
- Развитие креативности, творческих способностей;
- Гармонизация эмоционального состояния;
- Сплочение в группе – обмен творческого и жизненного опыта среди участников;
- Освоение новых навыков и техники;
- Принятие участия в конкурсах, выставках.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

НЕЙРОГРАФИКА — это особый метод рисования, с помощью которого человек, по задумке Павла Пискарева (создателя метода), меняет свои нейронные связи.

НЕЙРОН — нервная клетка, отвечающих за прием, обработку, хранение и вывод информации.

НЕЙРОЛИНИЯ — это такая линия, которую человек ведет на бумаге бессознательно — туда, куда сам не ожидает, без анализа и размышлений.

НЕЙРОСИСТЕМА — это наше мышление, взаимодействие в мозгу нейронных сетей, которые определяют нашу мотивацию, сценарии поведения, критерии выбора и в конечном итоге качество жизни.

КРУГ — самая гармоничная фигура, изображение целостности, бесконечности, источника сил;

КВАДРАТ — символизирует стабильность, надежность, четкую структуру;

ТРЕУГОЛЬНИК — представляет собой конфликт, движение, активность;

ОСТРЫЙ УГОЛ - наличие конфликта в психике.