

Мастер-класс

«Нейрораскраска – технология работы с эмоциями детей».

Слайд 1

Играет шестая симфония В. А. Моцарта «Музыка ангелов».

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Свой мастер-класс я начала с бессмертного произведения Вольфганга Амадея Моцарта «Музыка ангелов» не случайно. Слышали ли вы о таком понятии как «эффект Моцарта»? Оно появилось в начале 90-х годов, когда ученые из Калифорнийского университета рассказали о результатах своего эксперимента: добровольцы, которым включали произведения великого композитора, лучше справлялись с тестами на пространственное мышление. Позже это понятие стало популяризировано и считается, что классическая музыка помогает сконцентрироваться, улучшает память, а у детей развивает речь, пространственное мышление и эмоциональный интеллект.

Я провожу аналогию этого эффекта с методикой своей работы, нейрокоррекцией. Считаю, что нейрокоррекция как и классическая музыка проникает в мозг и развивает его.

Слайд 2

Для своего мастер-класса я выбрала такой элемент нейрокоррекции, который смогут использовать в своей работе все мои коллеги вне зависимости от того станут ли они глубже изучать эту тему. Это нейрораскраска – адаптированная технология для гармонизации эмоционального фона у детей, разработанная на основе метода нейрографики. То есть нейрораскраска – это упрощенный вариант нейрографики для детей. Мы уделяем большое внимание физическому здоровью детей, но при этом без внимания остается его психологическое здоровье (психика, эмоции). Но этому необходимо уделять огромное внимание, так, же как и насморку и повышению температуры. Страхи, тревога, низкая самооценка – это симптомы психологического нездоровья детей.

Слайд 3

Автором методики «Нейрографика» является Павел Пискарев. Изобретён метод в 2014 году. Павел Михайлович Пискарев - доктор психологических наук, профессор. Основатель Института Психологии Творчества. Метод основан на работе с подсознанием, в котором хранится информация обо всём, что было, есть и будет.

Даже если вы впервые слышите термин нейрографика, вы, тем не менее, уже знакомы с этим методом. Например, когда мы сидим на лекции, на совещании или разговариваем по телефону, то невольно берем ручку и начинаем рисовать разные черточки, кружочки, треугольники и другие фигуры. Таким образом, мы неосознанно выражаем свое внутреннее состояние, мысли. Нейрографика учит делать это сознательно и с пользой. При рисовании нейрографических линий включается мелкая моторика рук, связанная с нейронными сетями мозга. Благодаря этому нейрографический процесс рисования способен создавать новые нейронные связи в мозге и, следовательно, менять процесс мышления".

Слайд 4

А что же такое нейронные связи? Когда ребенок рождается, у него миллионы нейронов в мозге, т. е. клеток мозга. А связей между нейронами нет, они появляются тогда, когда ребенок приобретает какой-то опыт. Любая информация, которую человек получает в течение жизни в форме знаний, эмоций и телесных ощущений сохраняется в мозге в виде нейронных связей. Например, когда мы идем на работу каждый день по одной и той же дороге, у нас сформировались определенные нейронные связи, этот процесс уже автоматизирован, мы, даже думая о чем-то своем будем идти правильно. Но при автоматизированных движениях наш мозг не развивается, поэтому специалисты рекомендуют строить новые нейронные связи. Например, идти на работу другой дорогой.

Слайд 5

С помощью нейрографики у ребенка развивается гибкое мышление – волшебная нейрографическая линия идет туда, где мы не ожидаем ее увидеть. Она спонтанная и не повторяет себя на каждом участке своего пути. Что и дает образование новых нейронных связей, которые приводят к видению различных возможностей, помогают по-новому решать задачи.

Слайд 6

Рисование - это творческий процесс, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды, освободиться от конфликтов и сильных переживаний. В условиях нейрораскраски, речь идёт о спонтанных рисунках дошкольников. Нейрораскраску хорошо использовать для профилактики и коррекции тревоги и страхов, особенно связанных с результатом деятельности («боюсь сделать неправильно»). Бывает, что ребенок боится чистого листа, он боится начать рисовать, чтобы не испортить лист. В

нейрораскраске нет неправильных линий, все, что нарисует ребенок, будет правильно. Конечно при соблюдении алгоритма действий.

Нейрораскраска похожа на первозданный или упорядоченный хаос. Но при этом рисунки всегда красивы. Даже, когда человек совсем не умеет рисовать.

Слайд 9

Самое первое, что ребенок начинает рисовать – это каракули, он берет карандаш или маркер в руки и начинает его вести по бумаге, наблюдая за процессом. В этот момент он является творцом, творцом чего-то нового, заполняя свой лист. И это его первые попытки привнести что-то свое в мир. В нейрографике есть такой интересный момент, как выброс. Он сопоставим с каракулями, которые ребенок выражает на листе бумаги, только выброс – это как каракули от определенного впечатления, которые поселились в человеке, создавая внутреннее напряжение и дискомфорт. И с этими каракулями мы и работаем, следуя определенным шагам.

Слайд 7

Важно также, что нейрораскраска помогает развивать межполушарное взаимодействие посредством выражения творчества и практики навыка концентрирования. В результате возникает баланс между левым и правым полушариями, эмоциональным и логическим, интуитивным и рациональным. Ребенок учится смело проявлять свою индивидуальность, развивая креативность, проявляя ее в жизни.

Слайд 8

Подводя итог, мы можем сказать, что нейрораскраска как средство невербального общения, благодаря своим принципам превращает для детей рисование в творческий процесс, направленный на развитие личностных качеств и уверенности в себе. Помогает детям снять стресс и тревожность, скорректировать свое эмоциональное состояние и повысить качество межполушарного взаимодействия. Помогает раскрепоститься и избавиться от страхов и комплексов, облегчает установление социальных контактов, развивает навык концентрации, формирует творческое мышление, совершенствует воображение. В результате занятий нарабатываются визуальные стратегии поведения и множество новых поведенческих реакций.

Слайд 9

Работать в технике нейрораскраска я стала еще тогда, когда работала воспитателем. После длительной самоизоляции, в начале 2020 учебного года, я заметила повышенный тревожный фон у своих воспитанников (немотивированные страхи, тревога, напряжение). Тогда я только начала интересоваться нейропсихологией. В декабре 2020 года я прошла переподготовку по этому направлению. Решила испробовать метод нейрораскраска для понижения уровня тревожности на своих воспитанниках. В конце января 2021 провела рисуночные тесты по выявлению уровня тревожности детей и выявила вот такую процентную составляющую на конец января и такую на конец апреля. Я думаю, результат был бы лучше, если мы и дальше занимались по этой технологии. Но наш сад закрыли.

Практическая работа.

Поговорим об элементах нейрораскраски.

1. Это нейрографическая линия. Это первый и самый важный элемент. Рисуя линию, мы не можем заранее предположить ее направление. Она не повторяет себя ни на одном участке бумаги. Вести линию нужно мягко, начиная из любого места. Нейрографическая линия напоминает ветви или корни деревьев, а так же русла рек или даже молнию. Если у вас тревожный эмоциональный фон, то линии могут быть угловатыми.
2. Следующий нейрографический элемент это круг. *(Рисую круг)*
Круг это символ гармонии, это солнце, земля. Это некая защита и завершенность. Круги у некоторых народностей являются оберегом.
3. Еще один нейрографический элемент это квадрат. *(Рисую квадрат)*
Квадрат это фигура стабильности, прочности, вечности. Он вызывает ощущение надежности и баланса. Снижает ощущение тревоги и волнения, когда есть желание зафиксировать результат или стабилизировать свое состояние, то в рисунок врываються именно квадраты.
4. Следующий элемент это треугольник *(рисую треугольник)*.
Треугольник это динамичная острая движущая фигура. Поэтому чаще всего треугольник ассоциируется с конфликтами, опасностью, колкостью. Все просто, ведь острые углы это нож, стрела, копьё, клык. Но в то же время фигура влиятельна для того, чтобы создать движение в своей жизни. Это динамика, мотивация, направление, прорыв и вектор движения. Без нее мы обойтись не сможем.

Слайд

Советы для работы с нейрораскраской.

Главное правило нейрораскраски - направлять, а не подсказывать. Ведь каждый рисует исходя из своего внутреннего состояния.

1. Если мы работаем с тревогой, то нейролиний чем больше, тем лучше, чтобы ребёнок выплеснул всю тревогу в их рисование. Пока хочется их рисовать - рисуйте.

2. Если работаем просто на успокоение, то нейролиний много рисовать не нужно, главный процесс будет заключаться в введении цвета и штриховке.

3. Если работаем со страхом, то с ним нужно разговаривать, используя приём «комментированного рисования». Задаём ребёнку последовательно вопросы типа:

-Где ты сейчас? (в начале рисования нейролиний)

-Где ты будешь? (помогаем закончить нейролинию)

-Давай нарисуем дорожку для смелости. Давай придумаем, какие нам понадобятся шаги (ребёнок называет и рисует дорожку из кругов и овалов: «Я буду смелым, если мама будет хвалить, если я буду хорошо есть, если папа будет помогать заниматься, если я не испугаюсь собаки и т. д.).

4. Во время работы стараемся узнать про страх ребёнка: на что он похож, какой он формы, из чего он сделан, в какой части твоего тела он сидит, доставай его, задаём вопрос страху: «Страх, зачем ты пришёл ко мне?», «Что мне сделать, чтобы ты ушёл?».

5. Если ребёнок захотел перевернуть лист - можно перевернуть. Если устал рисовать – можно не заканчивать работу, а продолжить её потом.

6. Можно применять принципы нейрографики в различных занятиях с ребенком. Например, читая сказку, рисуйте ее вместе с ребенком. Но не просто, а включая нейрографические технологии. Ребенку будет интересно. Вы можете придумать свою сказку, которая будет отражать то, что нужно проработать сейчас. Включите в персонажи ребенка. Нейрографируйте все изображения и соедините сюжет нейрографики.

На своем открытом занятии, я прорабатывала с воспитанником тревожность, связанную с мамой. Так как он спрашивает всегда придет ли мама и рядом с мамой он чувствует себя в безопасности. Мы украшали открытку солнцем, но солнце было не обычное, а нейрографическое. В середине листа мы нарисовали круг, это был Влад, вокруг круга еще один круг побольше. Это символизировало его маму, которая всегда его оберегает и дополнили рисунок нейрографическими линиями и фигурами.

7. Перед рисованием можно заняться разминкой. Включить в нее элементы нейробики. Детям это очень нравится. Это включит их в игру и зарядит.

А теперь, уважаемое жюри, я предлагаю проработать вашу тревожность.

Для рисования необходимы альбомные листы, можно брать любой имеющийся материал (цветные карандаши, фломастеры, маркеры, гелевые ручки, мелки). Для работы можно включить негромкую успокаивающую музыку.

Перед началом работы нужно провести разминку, чтобы ребенок настроился.

Нейроразминка «Соку-бачи».

Этап 1 - Возьмите простой графитный карандаш в руку и положите перед собой лист. Подышите, вспомните все переживания, плохое настроение, слезы, а затем резко выместите их на бумаге (резко водите по бумаге карандашом 3—4 секунды, рисуем нейролинии).

Нейролинии должны быть не циклического характера, а хаотичного. Количество линий не ограничено: рисуем, сколько хочется.

Этап 2 – После того как вы выплеснули весь свой негатив на бумагу. Нужно пройтись цветным карандашом по тем же линиям, чтобы оживить их.

Смотрим на лист, мы видим множество пересечений линий-сопряжений. — Их нужно сначала скруглить (убрать напряжение, а затем в пространства между ними вписать овалы или круги (гармонизируем пространство). Эту работу выполняем карандашом другого цвета, выберите тот карандаш, который вам больше всего нравится в данный момент.

Этап 3 - Меняем цвет карандаша. Дорисовываем 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 (сглаживаем, убираем напряжение).

Этап 4 - После того как округлили свой рисунок, начинаем раскрашивать фигуры в разные цвета, какие предпочтительны в данный момент.

Затем раскрашиваем «реки».

В завершении получается яркий красочный рисунок, состоящий из линий и кругов.

В конце своего выступления я хочу еще раз напомнить вам, что главным в воспитании ребенка является любовь и безусловное принятие. Если будет эта база, основа, то все остальное обязательно приложится.