

А. С. Семенюк,
учитель образотворчого мистецтва, вчитель вищої кваліфікаційної категорії,
вчитель-методист, голова методичного об'єднання вчителів естетично-прикладного циклу
КЗЗСО «Луцький ліцей № 4 імені Модеста Левицького Луцької міської ради»

Нейрографіка як засіб досягнення результатів



Метод нейрографіки дозволяє змінювати процес осмислення проблем, розглядати їх під іншим кутом і шукати вирішення. При цьому ніяких навичок малювання цей метод не потребує. Суть полягає у невимушеній, спонтанній нейрографічній лінії, яка пов'язана з нейронними зв'язками мозку.

Ключові слова: нейрографіка, арттерапія, творчість.
Semeniuk A. S. Neurographics as a Means of Achieving Results.

The method of neurographics allows us to change our understanding of problems and their overview from different points of view and search for solutions to problems. Herewith, this method does not require painting skills. The core of the neurography method consists of a laidback, spontaneous neurography line, which is synced with neural brain connections.

Keywords: neurographics, art therapy, creation.

Постановка проблеми. Сучасні умови політичної, соціально-економічної нестабільності, бойові дії, інтенсивність інформаційних потоків призводять до підвищення тривожності, напруженості, конфліктності, негативних емоційних проявів у людини, що в результаті можуть спричинити погіршення самопочуття та стану здоров'я.

Найбільшою соціальною цінністю є збереження здоров'я дітей, що значною мірою залежить від їх емоційного стану, можливості відчувати себе врівноважено, незалежно від зовнішніх обставин.

Більшість щоденних дій ми робимо автоматично. У кожного є сформовані та закріплені часом шаблони поведінки. Вони ґрунтуються на своєму і чужому досвіді, отриманому протягом життя. Наприклад: окріп гарячий, струм може вдарити, а незнання відповіді на питання загрожує поганою оцінкою. Звичне мислення призводить до одних і тих самих результатів, які ми намагаємося змінити. Шукаємо нові способи організації себе в житті, стосунках, вирішенні проблем. Як стати іншим і легко отримувати бажані результати? Один із методів – нейрографіка.

Виклад основного матеріалу. Державний стандарт базової середньої освіти (мистецька освітня галузь) визначає, на які конкретні результати потрібно орієнтуватися. Учні повинні розуміти, який вид художньо-творчої діяльності покращує їх емоційний

стан, аналізувати власні емоції й почуття під час сприймання мистецьких творів, їх вплив на зміну власного емоційного стану, обирати види художньо-творчої діяльності для отримання задоволення у своїй творчості.

Для створення дитиноцентрованого формату освітньої діяльності, співпраці, інноваційності й адаптивності з різними категоріями учасників освітнього процесу використовуємо одну з нових методик – «Нейрографіка», що поєднує мистецькі та психологічні аспекти.

Починаючи з 18-місячного віку, дитина бачить, що вона може намалювати лінію. У неї виникає бажання малювати каракулі на всьому, що потрапляє під руку. Від ліній дитина переходить до кіл. Поступово кола стають малюнками, можливо, людини. Дитина домальовує руки та ноги як палички. Дитина малює тільки те, що вона знає. У 5 років більшість дітей малюють більш детально, і за допомогою своїх малюнків розповідають історії. Малюнок, таким чином, дає можливість визначити рівень мовного розвитку дитини.

Малювання – це психологічний ірраціональний інструмент, який швидко виводить зі стану зацикленого мислення у стан потоку. У стані потоку народжується інший вид мислення, наповнений енергією та новизною. Малювання через відчуття тіла приводить нас до неочікуваного відкриття себе,

до неочікуваних свіжих рішень, яких неможливо знайти через логіку розуму.

Малювати людина навчилася раніше, ніж говорити. У комунікації це первинний та абсолютно природний інструмент. Це навички, що є в генах кожного, вони надзвичайно цінні. І ці навички можна ефективно використовувати для налагодження свого життя.

Дорослу людину практично неможливо навчити класичного способу малювання. Проте в будь-якому віці кожен може навчитися малювати нейрографічним способом, і навчитися дуже швидко. Через нейрографічне малювання ви активуєте свої навички тіла та отримуєте потужний інструмент вирішення завдань у своєму житті. Це означає внесення бажаних змін в емоційний стан і майбутнє.

Нейрографіка – вид образотворчої роботи і чудовий варіант для переорієнтації власного існування у позитивну сторону, розвитку емоційної гнучкості, можливість гармонізувати внутрішній стан, побачити нові перспективи. Впливати на життя можна за допомогою малюнка. І йдеться не про звичайне малювання, а нейрографіку – графічний метод, який висвітлює таємниці внутрішнього світу людини: трансформує підсвідомість, допомагає краще зрозуміти себе, змінює блокуючі установки. Нейрографіку можуть малювати всі: діти різного віку, а також дорослі – незалежно від їх здібностей до малювання.

Нейрографіка – це історія про те, як налаштувати своє життя, як почати ним керувати, впливати на нього, як екологічно вибудовувати обставини на свою користь.

Метод запропоновано художником і психологом Павлом Піскарьовим у 2014 році. Принцип його роботи полягає у поєднанні особливих психологічних підходів і кількох технік графічного зображення.

В основу нейрографіки покладено відображення об'єктивної реальності у вигляді малюнка. Застосовувати цей метод просто, і він дає приголомшливі результати. Його часто використовують в освіті, терапії, мистецтві. Це завжди й усюди доступний інструмент налаштування себе та своїх думок. Важливо зрозуміти, що будь-яку ситуацію можна «сконструювати», зобразити графічно, спонтанними рухами на аркуші – і це буде емоційний відбиток, тобто малюнок про те, як люди щось переживають.

Малювання – творчий процес, який дозволяє людині відчувати і зрозуміти самого себе, виразити вільно свої думки і почуття, звільнитися від конфліктів та надто сильних переживань, розвинути емпатію, вільно виражати мрії та надії. Творчість відбувається «тут і зараз», у «розчиненні» особи в процесі, що проходить.

Творчість – це не тільки відображення навколишньої дійсності у свідомості, але й моделювання, відображення ставлення до неї. Малювання налаштовує нас на режим творчості, відриваючи нас від площини раціонального повсякденного потоку мислення. Малюючи, ми багаторазово підсилюємо свою енергію уваги, розвиваємо чуттєво-рухову координацію. Малювання вимагає злагодженої участі багатьох психічних функцій.

Метод нейрографіки базується на використанні алфавіту візуальної мови, геометричних архетипів та спеціальних графічних алгоритмів. Намалювати можна все: лінії діяльності, орнаменти життєвих обставин, траєкторії руху в часі, графічне вирішення складних завдань комунікації. Намалювати і перемалювати, знімаючи внутрішні обмеження, які нагромадилися за роки. Створити власний малюнок, гармонізуючи його таким чином, що Всесвіт прийме його «як інструкцію до використання».

Заняття нейрографікою дають можливість опанувати універсальним інструментом керування обставинами та алгоритмами вирішення різних типів життєвих завдань.

Трансформуючи свій малюнок і створюючи гармонійний образ на папері, ми разом з тим змінюємо свій стан. У процесі трансформації зображення зайнята не тільки рука, що тримає маркер, та очі, спрямовані на процес, але й зони головного мозку, що сформували його у початковому вигляді. Звичні думки «вмикають» звичні нейронні мережі й сигнал пробігає по відомих маршрутах, виключаючи звичайну реакцію (звичні дії/думки). Процес будь-якого навчання полягає у створенні раніше не існуючих нейронних зв'язків і напрямку сигналу «новими стежками» і, отже іншої реакції, нових емоційних станів та думок. Робота над змінами в техніці нейрографіки також створює нову структуру нейронних зв'язків у головному мозку. Що естетичніше для автора буде картинка, то більш гармонійним – його стан і ставлення до початкового питання.

Принцип нейрографіки: будь-яка проблема (завдання) має графічне вирішення.

Будь-яку ситуацію можна зобразити «каракулями», спонтанними рухами на аркуші – і це буде не більш ніж наш емоційний відбиток, тобто малюнок про те, як ми переживаємо щось. У цих графічних елементах, які ми здатні створити (кожен своєю рукою), можемо виділити якісь фігури. Ті фігури, що виділяємо підсвідомо, є важливими для нас, їх форма виявляє характер суб'єктів усередині нас, їх взаємне розташування, пропорції один щодо одного визначають ступінь важливості змісту та значення. Коли ми починаємо надавати сенс фігурам, свідомість фіксує цей зв'язок, у нас з'являються емоції до кожної.

Створюючи на аркуші композиції з простих фігур і з'єднуючи їх лінією, формуємо враження. Таким чином ми створюємо простий графічний код змін для свідомості. Відбувається переналаштування нейронних зв'язків. Ми починаємо думати і діяти по-іншому, що, природним чином, змінює ставлення людей до нас, нас до оточення, дає можливість приймати нестандартні рішення.

Існують такі ключові визначення сутності нейрографіки, представлені в сучасних наукових дослідженнях:

- мова несвідомого, що дозволяє фіксувати повідомлення емоційного інтелекту, формувати бажані враження, створювати надійну базу для ефективного мислення;

- інтегративний метод, що містить діагностичний аспект психічних станів, етап усвідомлення в контексті інтегративної психології та самоаналізу через аналіз отриманого матеріалу та поступової трансформації для прийняття рішень, формулювання кінцевої презентації, орієнтованої на майбутнє;

- сучасний підхід до формулювання, постановки та розкриття змісту завдань за допомогою перенесення графічних образів на паперовий чи інший носій;

- ресурсний інструмент для розвитку психічного здоров'я, що дозволяє оптимізувати психічні функції особи за рахунок розвитку творчого мислення, евристичного стану свідомості, підвищення рівня життєстійкості, психологічної рівноваги та здоров'я;

- творчий засіб трансформації світу та підсвідомого; під час малювання особа має можливість установити контакт зі своїм підсвідомим та створити нові нейронні зв'язки, а, отже, діяти творчо, нешаблонно, тобто не за звичним сценарієм.

Нейрографіка виступає дієвим практичним методом розвитку уваги та уяви. У процесі малювання увага розподіляється на такі напрями: візуалізація образу, зв'язок із почуттями й емоціями та відчуттями.

У нейрографіці смислове навантаження несуть у собі фігури, що з'являються на малюнку, – кола, трикутники і квадрати. Кожна з геометричних фігур має свій зміст щодо цілого гармонійного. Кола символізують гармонію, спокій. Трикутники говорять про конфлікти. Квадрати означають стабільність, що може трактуватися як позитивно, так і негативно.

Ми знаємо з історії культури, мистецтва і психології, що гармонійною фігурою є круг. Воно тлумачиться як «позитивне начало, центр». Часто асоціюється з сонцем, що захищає все живе на планеті, тому підсвідомо дає відчуття безпеки. Усе,

що вписано в коло, кулеподібне, – є цілісним. І якщо ситуації потрібно надати цілісності, то необхідно привести будь-яку фігуру, що не є колом, до кола, круга. Саме тому на первинних етапах роботи за методом нейрографіки рекомендується малювати кола та нейрографічні лінії.

Наступний крок – перетворення тих чи інших фігур у кола і взаємодію – пов'язаність кіл між собою. Адже нейрографіка – це організація та переорганізація нейронних зв'язків.

Характерною відмінністю нейрографіки від малювання в цілому є наявність базового алгоритму і мови малюнка. У мову включається: нейролінія, коло, квадрат, трикутник. Базовий алгоритм складається з певної визначеної послідовності кроків. Відхід від алгоритму перетворює нейрографіку в звичайне абстрактне малювання, що також має позитивний ефект, але відмінний від ефекту нейрографіки.

Перш ніж брати до рук фломастер, потрібно виокремити свою проблему, завдання, сумнів, що потребують вирішення; можна озвучити їх. Дайте відповідь на такі питання: Яка тема викликає непорозуміння та негатив? Що зараз турбує? Що лякає? Які почуття виникають при думці про проблему?

Потім напругу, що виникла, потрібно виплеснути на аркуш паперу, хаотично малюючи на ньому фігури, лінії. Увага при цьому повинна бути спрямована на сам процес, а не на рівність ліній.

Кола, квадрати, трикутники малюються від руки. Вони можуть з'єднуватися, перетинатися характерними нейрографічними лініями – нерівними, злегка хвилястими. Тут важливо не намагатися зробити їх рівними. Навпаки, чим спонтанніша лінія, тим краще.

Тепер настав час досліджувати малюнок. Зазвичай лінії перетинаються й утворюють гострі кути. Фахівці з нейрографіки стверджують, що це свідчить про присутність внутрішнього протиріччя, конфлікту. Тому всі утворені кути варто якнайвиразніше скруглити. Цим знімаються психологічні обмеження, згладжуються внутрішні конфлікти. Акцентуємо увагу, що під час малювання необхідно слідкувати за тим, як трансформуються ті відчуття, котрі виникли на початку роботи.

Після цього довільно вибрані частини малюнка об'єднуються зафарбовуванням одним кольором. Повинні утворитися кольорові плями. Їх кількість та колір неважливі. Така робота виконується для того, щоб знизити напругу й отримати позитивні емоції.

Поглянувши на малюнок, визначають, які лінії найяскравіші, найвиразніші. Їх потрібно ретельніше промалювати. Це допомагає позбутися вантажу проблем, із легкістю вирішити завдання, яке здавалося складним.



Рисунки 1–3. Учнівські роботи у техніці нейрографіки

Тепер знову потрібно прислухатися до своїх відчуттів. Мета вважається досягнутою, якщо ви відчули легкість, свободу і гармонію. Якщо таких відчуттів не виникає, то поверх малюнка потрібно намалювати кола. Ця фігура не має кутів, тому позитивно впливає на психіку.

Нейрографіка допомагає розкрити приховані здібності, подолати стрес. Для дітей, які потребують інклюзивного навчання, це спосіб розвинути свою креативність, пристосуватися до навколишнього середовища, навчитися висловлювати свої емоції через намальоване.

Нейрографічна лінія йде туди, де не чекаєш її побачити, вона не повторюється на кожній ділянці. Це важливо, тому що всі наші проблеми спираються на стереотипне мислення і поведінку, а лінія – це проєкція думки на аркуш папери. Ми можемо спостерігати, як розвивається наше мислення, уява. Чим більше різних ліній, тим інтенсивніше працює наш мозок на визначену тему, завдання, проблему. Ми прагнемо вести цю лінію так, щоб вона змінювала свій напрямок на кожній ділянці: то частоту коливання, то амплітуду руху, то робить несподіваний поворот. Чим більше несподіваних поворотів лінії, тим більше вона мобілізує психічний потенціал. Якість лінії дає нам ті зміни, яких ми прагнемо. За допомогою нейрографічної лінії відкриваються нові формати мислення, нові площини. Ми мобілізуємо інтелект. Кількість ліній – якість результату.

Висновки. Використання нейрографіки є одним із перспективних методів, який повністю відповідає сучасним тенденціям гуманізації освітніх аспектів розвитку особи. Такий вид арттерапії сприяє активації у дітей пізнавального інтересу, розвитку творчого потенціалу, комунікативних здібностей, адаптації до різних умов життя і формування здорової творчої особистості.

Повірте і ви, що за допомогою творчості можна змінити своє життя. А може, ви налаштовані скептично і сумніваєтеся в ефективності нейрографіки? Єдиний спосіб дізнатися напевно – це переконатися на власному досвіді.

Література

1. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи : монографія / Ін-т проблем виховання АПН України. Київ : Фенікс, 2009. 416 с.
2. Лавриченко Н. М. Педагогіка соціалізації: європейські обриси. Київ : Наук. думка, 2000. 205 с.
3. Інклюзивна освіта : навч. посіб. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/inkluzyvne-navchannya/posibniki/inkluzyavnz.pdf>
4. Семенюк А. С. Малюю, не можу зупинитися. Техніка нейрографіки як підказка на шляху досягнення результату. *Інноваційні освітні підходи до навчання дітей нового покоління* : зб. наук.-метод. пр. учасників фестивалю освітніх інновацій (15 червня 2022 р., м. Луцьк) / уклад.: Н. А. Поліщук, В. В. Камінська. Луцьк : Волинський ІППО, 2022. 196 с. С. 167–174.