

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь с НейроГрафикой.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П. М.

Супервизор Наталия Докучаева

«27» ноября 2024 г.

Выполнил Inna Michailov

«27» ноября 2024 г.

2024 г.

Мой путь с НейроГрафикой.

Впервые с методом я познакомилась лет пять назад, уже не помню как, но наткнулась в YouTube на видео с Павлом Михайловичем. Вроде бы случайно, но случайности ведь не случайны. И конечно же нельзя было сразу же не влюбиться. Начала искать информацию, рисовать по бесплатным видео.

Потом училась у Анастасии Анисимовой, сначала на пользователя, потом пробовала пройти НейроКолор и застряла. Сейчас понимаю, что на тот момент ещё не доросла. Я и курс «Пользователь НейроГрафики» прошла только рисуя, в моменте отслеживала рефлексия, но без глубокого погружения и не описывала. Вспоминая это, настойчиво напоминаю моим участникам курса «Пользователь НейроГрафики» останавливаться, отслеживать рефлексия. Понимаю, что на живых курсах это проще поддерживать. Просто говорю, чтобы остановились, закрыли глаза, почувствовали и описали. Я не описывала при прохождении курса, сейчас было бы интересно почитать. Но несмотря на это, заметила, что метод работает.

Интересно, что всегда было довольно легко с небольшими суммами денег, нарисовала рисунок, и заплатили за уже забытый проект или вернули долг. На инструкторский курс хотела пойти сразу, как о нём узнала и несколько раз смотрела, считала и не решалась. В основном из-за стоимости, не могла представить, что смогу оплатить. Так было до августа 2023, на конференции в августе рисовала со всеми спикерами, правда по записи и не за два дня. Включала каждый день вечером и рисовала, так и нарисовала себе инструкторский курс. И уже в декабре он был полностью оплачен, до сих пор не знаю, как так получилось. Мне почему-то очень важно было попасть именно на этот курс, при мысли, что надо будет ждать ещё целый год, меня охватывал ужас. Хотя было бы логичнее начать обучение позже, так как я заканчивала обучение по профессии и с началом курса у меня начинался период экзаменов, защиты диплома, сдачи проектов и т. д. Сейчас я уже могу понять, что именно благодаря НейроГрафике и обучению на инструкторском курсе, я смогла сдать три экзамена на высшие баллы, хотя надеялась написать их как-нибудь, лишь бы сдать, просто, чтобы пройти. Экзамены на немецком, и мне, так как это второй язык, было очень сложно. Тем более, что во время экзамена нельзя пользоваться компьютером и литературой, никаких автоматических исправлений орфографии. Я рисовала кейс «экзамены», всего 9–10 работ, в основном АСО. Тем более, что на тот момент проходила курс «Пользователь НейроГрафики» на инструкторском курсе. Единственная возникшая сложность, что два обучения и семью и работу, очень тяжело совмещать. Поэтому отставала от инструкторского курса, старалась по вторникам учиться, рисовала, но не всегда получалось. Часто оформленные на компьютере описания, делала уже позже. И рефераты соответственно сдавала позже, многие работы только к диплому приобрели набранные в Word описания. Кроме экзаменов рисовала защиту диплома и в июле защитилась. К концу обучения на воспитателя, а я училась на воспитателя и это тоже

отдельная история, актуальным стал вопрос работы. Я очень хотела остаться в садике, где работала во время обучения, но это было очень сложно. В садике тоже очень хотели меня оставить, но решение в таких вопросах принимает город, так как садик городской. Надо сказать, что лучший в городе. Город — это очень сложная система и до последнего момента было непонятно получится ли остаться. Я рисовала и получилось! Ещё и на совершенно замечательных условиях, я занимаюсь моими проектами и особыми детками. Веду занятия творчеством с детками начальной школы, у нас не просто садик, а центр семьи, поэтому работа ведётся и с родителями, и с семьями. У нас два огромных мозаичных полотна на фасадах, которые я курирую, они пока в работе. На зиму приостановили, потеплеет продолжим. Внутри садика тоже много мозаичных элементов и этим занимаюсь тоже я. Я веду занятия творчеством с дошколятами, поддерживаю театральную группу из родителей, и группу «Рюкзак», где собираются родители, семей с несколькими языками общения. Недавно к празднику света «Lichterfest», вырезали из деревянных плит и расписывали с родителями большие сказочные фигуры, символы групп садика- Эльфа, Гнома, Дракона, Лягушку- принца. Всё очень интересно и вдохновляюще. Я на своём месте и счастлива!

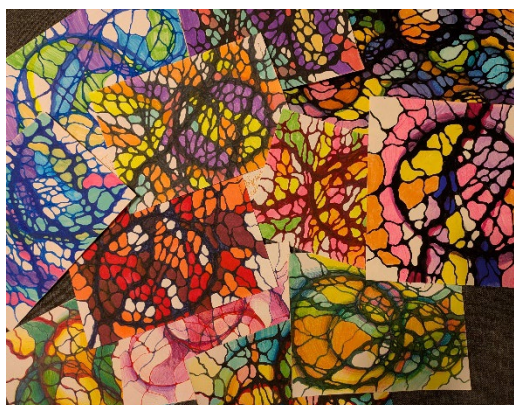


Рис.1 Кейс «экзамены, диплом, работа».

Рис.2,3 Деревянные сказочные фигуры в детском садике.

То, как я начала учиться на воспитателя очень интересна история. Я училась в педагогическом университете в Одессе и потом работала в филиале моего университета ещё в Севастополе. До университета работала в школе, потом в художественном лицее. В Севастополе был свой творческий круг, поддержка, свои люди. Круг большой и творческий, поэтому в общем-то даже не приходилось искать заказы, они находились сами. Я делала кукол, писала картины, выставлялась в Галлерее «Зеленая пирамида», получала заказы на роспись стен или интерьерного текстиля. Как член союза дизайнеров Украины, делала коллекции одежды с использованием мотивов батика и художественного войлока. При переезде в Германию пропал этот творческий круг, поддержка. Я бы даже сказала основа. На новом месте у меня не было системы, которая приносила бы заказы. Поэтому я начала заниматься с детьми, проводить проекты в Садиках, школах. Когда началась пандемия, нельзя было проводить занятия, нельзя было даже заходить в садик или

в школу. В это время получилось, что практически все мои проекты и источники заработка закончились. Работая с детьми в детском садике, я поняла, что мне очень нравится именно этот возраст, так как они очень открытые, живые и сердечные. Кроме того, эта работа давала стабильность в финансовом плане. Поэтому я спросила в садике куда можно было бы пойти учиться на воспитателя и одновременно работать. Из-за возраста мне не хотелось просто сидеть за партой, хотелось учебу совмещать с практикой. Оказалось, что такое обучение есть. Получается одновременно и обучение и работа. Сначала мне очень понравилась идея, я подготовила документы, отдала в школу и когда я уже шла обратно после того, как сдала документы, меня вдруг накрыло. Я даже не знаю, что это было, наверное, жалость к себе. Я вдруг почувствовала, что раньше преподавала в университете, готовила учителей изобразительного искусства, а теперь иду учиться на воспитателя. Мне было очень плохо, будто я не справилась и делаю шаг назад. Надо сказать, что я немного пострадала и всё-таки пошла учиться. Сначала это была вынужденная мера, без без любви к тому, что я делаю. Но со временем я поняла, что то, как развивается педагогика, какое отношение к ребёнку, его нуждам, психологические аспекты, которые мы учим, всё это мне очень нравится и импонирует. Сейчас я понимаю, что мне нужно было это обучение. Это очень серьёзное и непростое обучение в Германии, мне нужно было ради языка, потому что обучение на немецком языке очень сильно продвигает язык, очень сильно развивает словарный запас, профессиональную лексику. Кроме того, мне надо было наверно немного приструнить эго и, что даже если я считала себя очень важной и образованной, можно немножко спуститься с табуретки и посмотреть на мир с другой точки зрения. Я сейчас очень благодарна, что я училась на воспитателя. Я вижу эту профессию совсем с другой стороны. Ещё один важный инсайт, что неважно в какой профессии ты находишься, важно кто ты. Я не знаю, как бы всё сложилось и какое было бы у меня отношение к профессии, если бы я не осталась в моем любимом садике. Благодаря НейроГрафике я нарисовала моё любимое место работы, мою профессиональную реализацию. Когда я первый раз услышала, что конкретно буду делать в садике после обучения, я была просто в восторге, потому что я могу проводить свои творческие проекты.

Очень ценным для меня было то, что я была знакома с методом НейроГрафики, когда началась война. Я очень тяжело переносила это время. Хотя была на обучении, не могла ни учиться, ни воспринимать информацию. Я не могла абсолютно ничего, у меня был ещё и очень серьёзный творческий кризис. Я рисовала какие-то рисунки, которые нужны были для работы или по школе, а именно реализации себя в творчестве не было вообще. Мой первый рисунок, который я нарисовала после начала войны, был НейроГрафический рисунок паутины с глазами. Это был мой первый шагочек выхода, потом я рисовала только НейроГрафику, возвращаясь к себе. Сейчас расширяю понемногу свой творческий

потенциал, пишу картины, расписываю стены. И в целом состояние стабилизировалась.

Очень большая поддержка в виде НейроГрафики, как метода гармонизации своего состояния, была для меня, когда у младшей дочери случился приступ. Это был уже второй, после первого мне понадобился год на то, чтобы как-то переработать это и ещё больше времени на то, чтобы более-мене спокойно относиться к случившемуся. В этот раз, прорисовывая свое состояние, прорисовывая здоровье дочери у меня получилось намного быстрее справиться с этой ситуацией. Я рисовала в больнице, чтобы нас скорее выписали, рисовала здоровье дочери, рисовала конфликт с этой ситуацией. Благодаря этому получилось справиться со своим состоянием, получилось настолько его стабилизировать, что я могу отпускать дочку к подруге в гости, я отпускаю её идти с другими детьми самостоятельно в школу, могу её оставлять одну на тренировке. Хотя именно на тренировке случился приступ и первое время мы с мужем по очереди все время присутствовали. Не только для своей уверенности, хотя и это тоже, но и для поддержки тренеров, в основном это молоденькие девочки и они уже один раз пережили эту ситуацию и спасли нашу дочку. Сейчас я её могу довольно

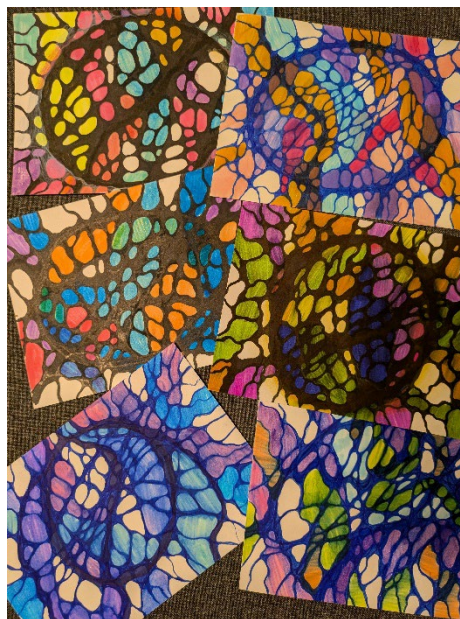


Рис.3. Рисунки на тему «Здоровье дочери»

спокойно отпускать на тренировку без того, чтобы очень сильно тревожиться по этому поводу. Я все ещё рисую здоровья дочери, и буду рисовать, нам предстоит ещё в январе проверить состояние. Надеюсь, что детская эпилепсия, которую диагностировали, будет постепенно уменьшаться и в конце концов это будет просто воспоминание.

Это были, пожалуй, самые большие трудности с которыми у меня получилось легче и быстрее справиться с помощью НейроГрафики. Конечно, есть и другие вопросы, много всего надо решать, но появилась очень сильная внутренняя стабильность, появилась уверенность, опора. И даже когда возникают ситуации, я замечаю, что моя реакция намного мягче, я довольно спокойно могу анализировать и решать, что я могу конкретно сделать в данной ситуации какие мои действия и без того, чтобы сильно паниковать или тревожиться. Конечно все ещё возникают ситуации, когда сначала тревожно, но я заметила, что, во-первых, намного реже, во-вторых, я гораздо быстрее могу снова возвращаться в такое уравновешенное состояние, из которого можно решать свои задачки.

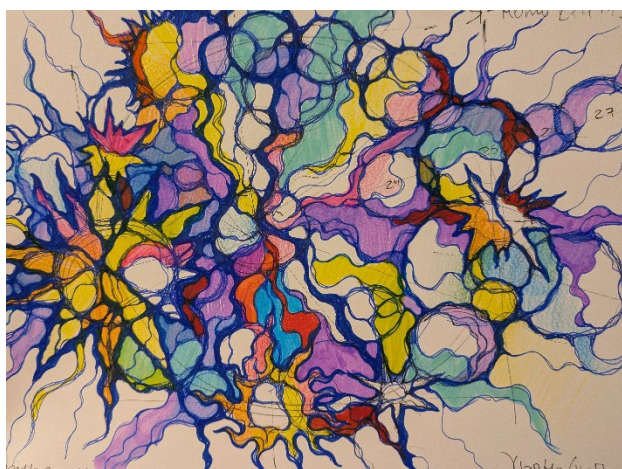
Рассказывая о НейроГрафике в моей жизни, я не могу не упомянуть о том, что я уже начала работать как инструктор. Я провела два ознакомительных семинара, один на немецком языке второй на русском. После семинара на русском языке я объявила о наборе на курс «Пользователь НейроГрафики», и к моему счастью и удивлению, записались практически все. На данный момент курс завершен. Пользователи сейчас оформляют свои работы и описывают их, несколько работ уже прислали на супервизии. Теперь зависит только от меня, чтобы я вовремя сдала диплом и могла продолжать работать с ними. Курс «Пользователь НейроГрафики» я проводила онлайн и планирую уже следующий. Довольно много людей которые ждут этот курс и хотят учиться. Участницы первого курса «Пользователь Нейрографики» хотят рисовать дальше, поэтому мы делаем год пользователя, как предлагал Павел Михайлович. Мы будем рисовать алгоритмы инструкторского курса для себя. Одна из участниц хочет учиться дальше, поэтому мы с ней очень внимательно смотрим работы, чтобы она сдала пользователя, прошла сертификацию. Я делаю супервизии, потом будем решать куда она хочет двигаться дальше. Будет учиться на специалиста или будет решаться на инструкторский курс. Она пока немножечко побаивается инструкторского курсы из-за объема и цены, посмотрим на что решится, рисуем работы в этом направлении. Очень интересно наблюдать что с НейроГрафикой курс набирается как бы сам с собой. Мне очень интересно это наблюдать, я уже проводила другие курсы в разных направлениях творчества, это и скетчинг, и папье-маше, и акрил, не всегда легко набрать людей на курсы, иногда через усилие набирается группа. С НейроГрафикой получилось совсем по-другому. Буквально сразу после того, как я дала объявление, были люди, которые заинтересовались. Некоторые спрашивали и раньше, увидев работы в статусе WhatsApp или в Instagram. Instagram реже, в основном WhatsApp, я часто выставляю работы, которые рисую и возникает много вопросов, что это за техника. Я приглашаю всех желающих на открытое рисование, чтобы немножко рассказать о методе и потом уже предлагаю курс «Пользователь НейроГрафики» как основа для самостоятельной работы с методом. Очень нравится то, какие процессы происходят с людьми. Часто замечаю, что самое сложное, это обращать внимание на себя и описывать рефлексии. Для кого-то сложно писать. Одна участница курса, она бухгалтер, математик и очень хочет описывать цифрами или числами рефлексию. Было бы интересно на это посмотреть, у неё был очень интересный опыт. Мы рисовали алгоритм АСО, ей всегда очень сложно выбирать тему, потому что она в целом достаточно быстро прорабатывает свои ситуации. Как человек верующий, она сразу разговаривает с богом и спрашивает, для чего ей та или иная ситуация в жизни и не затягивая, сразу все прорабатывает. Поэтому мы вместе выбирали темы, которые направлены на расширение и немножечко усиливали важность темы, для того чтобы она срабатывала. Одна из тем, которую она выбрала, была Подработка. Она работает полдня и решила найти новую подработку, так как та, которая уже была, стала неудобной по времени. Когда рисунок сработал, она рассказала, что она очень сильно концентрировалась на стоимости часа, то есть она упорно искала

подработку где она будет получать 20 € за час и никак не получалось найти. На одном из наших занятий она прорисовала на эту тему алгоритм снятия ограничений, в итоге перестала искать подработку, оформила предпринимательство, я не знаю как это точно называется по-русски, когда небольшое предприятие, человек сам на себя работает. Как только она дала объявление на Facebook, познакомилось с очень приятной фирмой, которой нужны были бухгалтерские услуги. Они готовы платить 40 € за час! Очень приятная для неё работа, интересное сотрудничество и оплата в два раза больше, чем она планировала. Такая вот небольшая история успеха, мы все были очень за неё рады. Это потрясающе наблюдать, как работает НейроГрафика, как расширяются представления о себе, о том, что может быть. Она сама была в полном восторге, очень довольная и счастливая, что так получилось проработать тему практически одним рисунком.

Важное направление для меня, это эстетический коучинг. Я начала проводить консультации. Всего провела девять консультаций с четырьмя клиентами, это значит, что у меня две клиентки рисуют кейсы. Мне это очень нравится, я вижу, как изменяется состояние людей, я вижу, как можно работать с этим методом и даже как влияет на меня рисунок и как изменяются люди, которые рисуют НейроГрафику. Огромным успехом я считаю то, что со мной согласился рисовать мой муж. Он очень скептически относится в целом к творчеству. С его точки зрения, у нас всегда слишком много картин, красок и много разных материалов для мастерства, много вещей, сделанных своими руками. У нас расписаны стены и так далее, теперь ещё и НейроГрафика. Для него было многовато, плюс обучение на инструкторском курсе занимает много времени, это значит, что ему и семье уделяется времени меньше. Но благодаря НейроГрафике благодаря тому, что я, прорисовывая свои состояния, благодаря тому что я его анализирую, у меня получилось почувствовать в том числе и состояние мужа, относиться к нему по-другому. Поэтому и ещё, потому что я более стабильна, мягче реагирую на какие-то ситуации, которые у нас происходит в семье. Например, на данный момент есть вопросы с документами, которые решаются. И мы оба замечаем, что я, не впадая в панику, меняю своё состояние на рабочее, для поиска решений. Я уже и раньше спрашивала, хочет ли он со мной рисовать. Он относился всегда достаточно скептически, недавно я спросила ещё раз, и он сказал, что он готов со мной рисовать! Для меня это прорыв, шаг вперёд для меня, для нашей семьи, для моего мужа и я очень благодарна за это методу НейроГрафики и Павлу Михайловичу, институту психологии творчества. Эта внутренняя уверенность, внутреннее равновесие, стабильность очень-очень сильно помогают, особенно в стрессовых ситуациях, есть впечатление что я справлюсь и это замечательно.

У меня большие планы, которые связаны с НейроГрафикой, я планирую в марте сдать диплом эстетического коучинга. Мне очень импонирует и нравится это направление. Я надеюсь, что у меня получится вовремя сдать диплом инструктора НейроГрафики. И даже если вдруг не получится, то я знаю, что мне делать, я знаю

как как с этим справляться и умею уже снимать важность с определённых вещей и задач. Я учусь видеть в этом какие-то новые возможности и шансы и это очень большая поддержка. Я познакомилась этой осенью с НейроСказкой, пока ещё не сдавала свои сказки, не писала их для того, чтобы сдать, но мне очень нравится сам процесс и нравится это направление. Я нашла в нём себя, истории всегда были со мной. Я часто сочиняю истории и раньше думала, что это просто фантазии, которые никому не нужны. Сейчас я чувствую, что я нашла наконец-таки мой мир, сказочный мир, где я могу написать сказку и о себе, и о мире, о том, что я чувствую, о том, как что-то происходит. Недавно написала сказку, потому что проспала. Не включился будильник, и вся семья за 5 минут собиралась, мы встали ровно за 5 минут до того, как выходим из дома, и я уже на лету по дороге на работу сочиняла сказку, это совершенно потрясающе! Я примчалась на работу с воодушевлением, с



таким подъемом энергии, что можно было свернуть горы! И это очень потрясающее чувство, которое мне нравится! Воодушевление вместо стресса, лёгкость вместо брюзжания. Я записалась на курс APx10, с удовольствием буду продолжать встречаться по вторникам с Павлом Михайловичем, с теми, кто решится на этот курс. Ещё я себе взяла курс НейроБионика.

рис4. Планы на год

У меня в плане НейроФасцилитация и НейроПедагогика, в общем огромное количество планов и конечно же планы стать супервизором. Мне очень интересно и привлекательно супервизорство, не знаю можно ли будет делать в этом году, я сдаю позже диплом Коучинга. Но если получится, с удовольствием сразу пойду в супервизоры. Совершенно не представляю жизнь без НейроГрафики, она везде, во всех блокнотах, она на всех клочках бумаги, она на одежде, она на вещах. Мне хочется ещё больше уделить этому время, очень интересна тема использования НейроГрафики я на вещах и сумках, я расписываю одежду и мне хочется вот это всё интегрировать вместе и чувствую очень большое вдохновение в этом процессе. У меня огромный и очень сногшибательный план открыть НейроКафе в одном совершенно потрясающем помещении в Айфеле и такая очень-очень-очень амбициозная мечта, чтобы Павел Михайлович был либо на открытии, либо просто приехал поучаствовать в работе НейроКафе. Так что планов громадье, очень с ними интересно, очень вдохновляюще! Рисую и в любом случае буду ещё раз просматривать и проходить семинары курса Инструктор НейроГрафики, чувствую, вижу, понимаю, что там есть намного больше того, что я уже взяла. Даже работая над дипломом, заметила и прорисовала некоторые работы снова. Обратила

внимание, насколько по-другому они воспринимаются, что информация укладывается и расширяется возможность восприятия информации и это потрясающе!

Ещё у меня очень вдохновляет идея создания собственных алгоритмов. Мы были в отпуске в Голландии и там везде мельницы, мне очень хочется нарисовать такой алгоритм НейроМельница. Я уже придумала, какая в нём может быть структура, как может выглядеть и мне это направление очень интересно. Ещё надо многое проработать, чтобы это действительно был рабочий алгоритм, чтобы он действительно работал. С участницами курса «Год пользователя», мы, скорее всего порисуем этот алгоритм, для того чтобы попробовать, так ли он работает. Сначала мне надо пару раз для себя нарисовать, потому что ещё только придумала, но не рисовала. Это направление очень интересно. Я, с одной стороны, представляю, что это очень сложно что-то новое нарисовать, уже очень много самых разных алгоритмов. С другой стороны, меня эта идея вдохновляет и мотивирует, что можно сделать что-то свое. Мельница почему-то меня зацепила, буду рисовать, буду пробовать дальше, смотреть как как работает, как откликается.

Как, наверно, у всех рисующих, у меня рисуют практически все в семье, по-разному, с разной интенсивностью, с разной увлечённостью, но рисуют. Младшая дочка очень прониклась идеей, что работать с детьми можно только после курса НейроПедагогика, я так думаю с моих же слов, поэтому отказалась рисовать со мной НейроГрафику, сказала, что я ещё этому не училась. Это очень забавно, очень интересно и в то же время, как-то правильно. Поэтому она со мной не рисует, мы ждём, когда я пройду курс НейроПедагогика и тогда мы будем рисовать вместе.

Оглядываясь назад на этот курс, оглядываясь вообще на время с НейроГрафикой, я очень благодарна себе, что когда-то решилась я очень благодарна, что когда-то увидела это видео с Павлом Михайловичем, которое меня впечатлило. Я понимаю, что это огромный шаг в моем развитии, огромный шаг в движении моей жизни. Много мотивации, стабильности, уверенности появилось. Недавно я давала интервью в небольшую газету от центра интеграции нашей земли, во время интервью, я осознала, что благодаря НейроГрафике я стала намного уверенней. Увереннее на работе, в проведение каких-то мероприятий, занятий. Было интересно послушать, что моя начальница, руководитель этого проекта, тоже отметила, что во мне появилось больше уверенности и мотивации, больше уверенности.

Я пока, к сожалению, ещё не была на интенсивах и на оффлайн мероприятиях, на проектах, которые проводятся очно, но я это тоже рисую. На выпускной я тоже не попадаю из-за Документов, поэтому буду рисовать, и

политическую ситуацию в том числе, чтобы всё разрешилось таким образом, чтоб люди могли спокойно встречаться, ездить в разные страны и общаться. Мероприятия в Европе я уже не буду пропускать, заметила, что кое-что пропустила в этом году. Я надеюсь, что этот урок усвоен и больше не понадобится. Очень хочется побыть в этом общем поле единомышленников и конечно самого Маэстро очно. Огромная благодарность и много любви Павлу Михайловичу, кураторам, организаторам за очень ценный и важный труд!