

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Моя нейрографическая история

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Ярослава Антощенко

18. 11. 2024 г.

Выполнил Петра Канякова

7. 11. 2024 г.

2024 г.

Эссе - Моя нейрографическая история

Прежде всего, позвольте мне представиться. Меня зовут Петра Канякова. Я из Чехии, живу в городе Фридлант-над-Остравичи. Я мать троих детей, которые уже вылетели из семейного гнезда. В прошлом я подстраивала свою работу под детей. Некоторое время назад пришло время наконец-то задуматься о себе и найти новую значимую и радостную работу, которая будет мне нравиться и которая будет меня поддерживать. Старая была неплохой, но уже не находила отклика во мне. Я содержала домашний мини-детский сад в своем доме и работала с маленькими детьми.

Я решила покончить с яслями и начала работать с детьми постарше в дневных клубах. Я сосредоточилась на творческих занятиях и фигурном питомнике. Вскоре добавились художественные мастерские. Профилактика психологических проблем у детей имеет для меня большой смысл. По профессии я социальный педагог. Моя сфера преподавания - профилактика и ресоциализация, а также воспитание. У меня много курсов и дополнительного образования, в том числе по Монтессори-педагогике и так далее.



В начале осени 2022 года я познакомилась с нейрографикой. Я была очарована и поняла, что хочу узнать больше. Я прошла базовый курс на чешском языке, а зимой приступила к курсу специалист нейрографику с переводом на чешский язык. Вскоре после

этого я начала рисовать с женщинами, совсем немного. Но я была счастлива. У меня не хватало смелости выйти на более широкую публику.

Летом 2023 года во мне созрело убеждение, что я действительно хочу учиться на инструктора. Мои языковые знания невелики. Когда я решала, на каком языке учиться - английском или русском, выбор был очевиден. За границей я могу немного говорить по-английски, но не совсем понимаю его. Русский я проходила в детстве в школе, и хотя я на нем не говорю, но по большей части понимаю. Мы с подругой договорились написать запрос в Институт психологии творчества. Мы воспользовались переводчиком и получили положительный ответ. Никто не обращал внимания на языковой барьер. Мы отправили оплату и остались в предвкушении начала курса в 2024 г. Тем временем мы продолжали проходить небольшие курсы у разных инструкторов.

В конце лета 2023 года я увидела анонс курса по нейропедагогике. Сначала я спрашивал себя, почему бы не присоединиться к нему, ведь все деньги уходили на курс инструктора. Наконец, после нескольких недель раздумий, в октябре я записалась на курс. Я была в восторге. Я по-прежнему рисовала со взрослыми и начинала потихоньку рисовать с детьми.



В то время я также вела дневник пользователя, который помог мне научиться лучше осознавать себя и свои границы. Это придало моим рисункам еще больше креативности. Я училась рисовать разные темы с помощью различных алгоритмов, которые к тому времени были мне знакомы.

Это был сложный 21 день, но я чувствовала себя очень счастливым и довольным после его завершения.

В начале января 2024 года у меня был небольшой промах в подаче чертежей по нейропедагогике. Я тратила много времени на перевод видео и текстов, чтобы понять и нарисовать все правильно. Еще одно время занял перевод на русский язык. Переводчик обычно не совсем точен, и было сложно проследить, все ли грамматически правильно. К счастью, у кураторов не было проблем с этим, и иногда они даже отвечали позитивом. Это мотивировало меня и вселяло уверенность в том, что все получится.

В это время рисунки также выполнялись в так называемой «работе в тройках». Тогда я почувствовала себя в ловушке. Тогда мне казалось, что я не закончу курс, потому что ни с кем не смогу найти общий язык. У меня было плохое настроение. Мне было стыдно начинать общаться во взводе. Мне потребовалось несколько дней, чтобы набраться смелости и впервые написать в группу. Я задала вопрос, как это сделать, если я не знаю русского языка. Мое удивление было велико, когда я получила ответ от "одной женщины", которая написала, что немного говорит по-чешски и знает еще одну женщину. А вместе с этим появился шанс и возможность продолжить курс дальше. В то же время я была очень благодарна двум женщинам, у которых уже был секс втроем, но в целом - Вселенной за то, что она дала мне шанс продолжать.

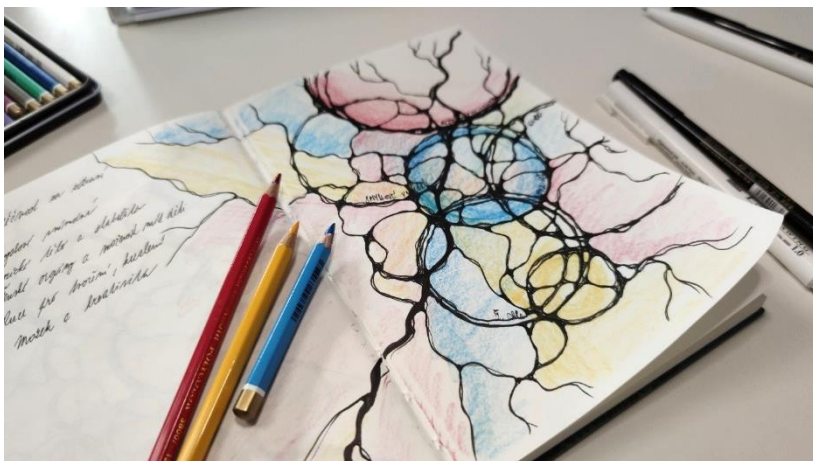


Постепенно я продолжала и рисовала дальше с детьми, а теперь уже с родителями и детьми, чтобы иметь материал для завершающей курсовой работы.

В это время я также участвовала в рисовании НейроАннелей, чтобы больше погрузиться в художественный поток и стимулировать творчество. А также для того, чтобы расслабиться. В целом, меня очень заинтересовало направление нейроарта. Но я оставляю этот курс на потом. Я пытаюсь расставить приоритеты, чтобы не переутомиться.



В этот сложный период постепенно началась подготовка к инструкторскому курсу. Я прошла обязательную чистую школу перед началом Инструкторского курса.



Я организовала мини-курс по нейрографике «Дневник благодарности». Это было очень здорово, и мне понравилось, но участников записалось мало. Мне было немного грустно, но я приняла это как опыт.

В марте наступил день «Д», и курс инструкторов был начат. Первоначальный энтузиазм сменился отрезвляющей и сложной реальностью. Мне потребовалось немало времени, чтобы освоиться на геткурсе. Некоторые уроки были длинными, и иногда мне было трудно перевести их содержание. Я больше настроена на систематичность и порядок. Временами мне казалось, что какая-то информация отсутствует. Постепенными шагами я смогла все преодолеть и сдать работу в срок. Я искала информацию разными способами. К сожалению, книг на чешском языке почти нет. Получить доступ к книгам и материалам на русском или английском - тоже проблема. Решением стали хотя бы видеоролики и долгие поиски в видеозаписях старших лет курса.



В конце апреля я сдаю свою дипломную работу по нейропедагогике. После небольшого редактирования диссертация наконец-то принята, и я счастлива, что у меня получилось. Я очень счастлива и я праздную. Я осознаю, что перевод

диссертации не оптимален, и благодарна за понимание наставникам, кураторам и супервизорам. Я первая чешка, которая может официально проводить нейрографию с детьми на чешском языке. Я продолжаю работать с детьми. За эти несколько месяцев я вижу изменения к лучшему. Они открылись для рисования. Они могут лучше выражать свои эмоции. Они учатся лучше общаться. Некоторые из них потеряли напряжение и успокоились. Их рисунки смелые, насыщенные цветом и символами. Родители также воодушевлены и заинтересованы в нейропедагогике.

В мае я начала работать над пользовательским рефератом. Я снова испытываю трудности с переводом. Языковой барьер вездесущ. Но я пытаюсь. Рисую, описываю. Большой проблемой для меня является рисование маркерами. Я обнаружил, что мне не нравятся мои рисунки маркерами. Я преодолеваю внутреннее сопротивление и продолжаю работать. Я использую карандаши только на этапе стилизации. Я также очень занята описаниями. Детальное исследование и описание моих состояний дается мне с трудом, и я чувствую, что при переводе текст не имеет нужного смысла. Иногда мне до сих пор трудно уловить все точки внимания и написать о них. Я постепенно заканчиваю и сдаю реферат. К сожалению, я снова сталкиваюсь с языковым барьером. Мне трудно общаться, и я не совсем понимаю, что от меня хотят. Я в растерянности, я чувствую себя не в своей тарелке. Я не знаю, что делать. Это был тот самый момент, когда я снова подумал, что пора завязывать. У меня заканчивались силы. У меня заканчивалась энергия.

Я обращаюсь к женщине, с которой познакомился в школе нейропедагогики, с просьбой и вопросом о том, что делать. Мы ищем и находим решение. Я меняю куратора. Я могу общаться со всеми на чешском языке. Я благодарен. Все вдруг приобретает другое измерение. Я понимаю, что не так и что нужно изменить. Я исправляю и дополняю отчет по ходу дела. Сильнейший стресс постепенно исчезает. Я сдаю работу позже, чем хотела, и с тревогой жду, пройдет ли она. В июне работу принимают, и я испытываю огромное облегчение. Я иду дальше!

Впереди у меня летние каникулы на море. Я пытаюсь на несколько дней отключиться и восстановить утраченную энергию. В отпуске я сдаю рисунок с описанием. В остальное время я расслабляюсь и путешествую. Я осознанно обрабатываю все, что произошло в первой половине года. Чего я добились. Что у меня получалось, а что - нет. Я прихожу в равновесие.

Я уже организовала летние лагеря для детей. Пять лагерей. Каждый лагерь длится неделю. В июле первый лагерь будет посвящен нейрографике. Я просматриваю свою тетрадь по нейропедагогике и выбираю алгоритмы и подсказки для детей. В итоге набирается шесть детей. Это как раз то, что



нужно. Вся неделя наполнена приятной творческой энергией. Детям был выдан блокнот, в котором они могут рисовать, когда им захочется. Я также использую другие аксессуары, например, карточки с эмоциями или игры. В конце недели дети и родители в восторге. Я счастлива.



Я также открыла летний мастер-класс по нейрографике под названием «Летняя гармония». На курс записалось не так много людей, но я посвятила ему все лето и восприняла это как возможность регулярно работать над темами гармонии внутри себя. Я

попробовала свои силы в рисовании на темы, затрагивающие женскую энергию. Мы рисовали стихии, путешествия или колесо года в природе.

За время каникул я не успела отправить несколько рисунков. Я просто следила за событиями и вебинарами, но иногда не оставалось времени, чтобы нарисовать и отправить. К счастью, в сентябре я отправила только четыре рисунка. В итоге только во второй половине сентября я наконец-то начала работать над рефератом композиции. Моя вторая работа уже складывалась гораздо лучше. Я знала, как должна выглядеть структура и на что обращать внимание. Я также заметила, что мое восприятие и описание четырех точек внимания постепенно улучшается. Я лучше понимала, как все связано с темой на каждом этапе.

К сожалению, что осталось неизменным, так это перевод. На моем родном языке я бы остановилась на более подробном описании. В чешском языке есть много выражений для одного слова. Он красив, красочен, разнообразен. В нем даже есть забавные положения или различные обороты речи. Но при переводе на русский язык слова часто теряют свой смысл или переводятся так, что получаются бессмыслицы. Я снова и снова ищу некоторые слова в разных переводах и молюсь, чтобы предложение имело смысл. В то же время я прошу прощения, если иногда в этой работе встречаются предложения, не имеющие полного смысла.



В этом учебном году я снова начала регулярно рисовать с детьми. Некоторые из них уже приходили в прошлом году. Другие пришли недавно. Время от времени я чередую занятия нейрографикой с уроками арт-терапии или их сочетанием. На прошлой неделе мы рисовали с детьми на тему «Что я чувствую в это осеннее время».

Я также продолжаю рисовать со взрослыми. Мы встречаемся раз в месяц и рисуем на разные темы. Некоторые женщины приходят регулярно, некоторые - только иногда, а иногда приходят новые. Я чувствую, что нейрографика постепенно становится популярной среди женщин. Я и сама заметила большой шаг вперед. Вначале, когда я только начинала, я всегда очень нервничала. Уже за несколько дней до этого я думала, как все пройдет, буду ли я знать ответы на все вопросы. Смогу ли я провести рисунок так, чтобы женщины почувствовали



какие-то изменения в себе. Сейчас я позволяю всему течь своим чередом. Я с нетерпением жду рисунка. Я готовлюсь, и часто во время рисования мне приходит в голову множество вещей. Если я чего-то не знаю, я делаю заметки, а затем ищу информацию для себя.

Летом я прошла курс «Летняя гармония», чтобы привлечь в свою жизнь новые возможности для работы. Мой бизнес все еще работает только неполный рабочий день. Мне нужен полный. В течение многих месяцев я размышляла, сможет ли нейрографика поддержать меня в будущем или мне стоит поискать другую работу. Появлялись вакансии, но я не чувствовала, что они мне подходят. Я оставила эту затею.

Спустя некоторое время ко мне обратилась директор одной из школ, чтобы узнать, смогу ли я провести для них базовый курс. Это произошло месяц назад. За несколько недель до этого я ужасно нервничал. Я постепенно готовила свои материалы и снова просматривала вебинары и материалы. Также я часто прорабатывала свои внутренние состояния в рисунках Инструкторского курса и на своих семинарах. Я укрепляла любовь к себе и уверенность в себе. Я обращалась к темам, связанным с выходом из зоны комфорта. Я искала поддержки не только у себя, своих близких, но и у Вселенной.



Курс проходил в очень приятной атмосфере. Большинство участников не были знакомы с нейрографикой и были заинтригованы предложением директора. Большинство участников были директорами и учителями начальных школ и детских садов. Я разделила курс

на два дня, чтобы у нас было достаточно времени на подготовку и самостоятельное выполнение алгоритмов. У меня были хорошие отзывы и комплименты. Но стресс не покидал меня несколько дней после окончания курса. Но я справилась. Я вышла из своей зоны комфорта и позволила себе сиять. На курсе женщины спрашивали, как именно нейрографика помогла мне. Ну, например, то, что я сегодня стою здесь с вами и учу вас нейрографии, я бы не поверила в это еще два года назад. Я ответила.

В то же время некоторое время назад я получила предложение о работе и прошла собеседование. Я прошел во второй тур отбора, и там меня тоже выбрали. Эта работа мне подходит. Это работа с детьми, как у меня сейчас. Только под эгидой организации. Внутренне я чувствую себя хорошо, и вот в январе я приступаю к своей новой работе. Все начинает становиться на свои места. То, что я желал и рисовал в течение многих месяцев, начинает сбываться.

Появляются два пути. Я твердо верю, что мне не придется выбирать и я смогу одновременно работать с детьми и заниматься нейрографикой. Это желание на будущее. Я решила оставить все как есть. Новая работа уже найдена, все готово.

Мне еще нужно доучиться на инструктора по нейрографике и эстетического коуча. Сейчас я честно работаю над своей дипломной работой. Я уже проделала большой путь. Я хочу дойти до финиша. Я влюбилась в нейрографику. Мне бы хотелось создать здесь, в Чехии, сообщество людей, которые, как и я, хотят рисовать и, возможно, даже обучаться. В какой степени и когда это произойдет, пока неясно. Нам не хватает возможностей и поддержки. Но я верю, что со временем нас станет больше и появится возможность распространить Нейрографику и ее потенциал в нашей республике.

Вся моя история охватывает период времени чуть более двух лет. Я чувствую, что прошла большой путь в своем личностном развитии. Я избавилась от многих стрессов и негативных мыслей. Я укрепила свою самооценку и уверенность в себе. Я завела новые дружеские отношения и познакомилась с новыми людьми. Благодаря нейрографике во многих случаях я обрела новое понимание и способность смотреть на вещи под другим углом.

Я хотела бы написать несколько слов о своих рисунках и творческом процессе. Когда я начинала рисовать, мои нейрографические рисунки были не очень красивыми. Линии были прямыми, цветовые композиции часто не нравились мне. Мне всегда казалось, что я достаточно хорошо понимаю цвета и их

сочетания. Но на рисунках это никак не проявлялось. Я с изумлением любовалась чужими рисунками и тоже стремилась к такому совершенству и красоте. Но мне не удавалось воплотить это в рисунке. В общем, рисунки не производили легкого впечатления. Я научилась не обращать на это внимания. Я рисовала то, что приходило мне в голову. Я отработывала технику, а также сочетания цветов. Я работала над собой, и со временем рисунки становились все красивее и красивее. Этот мой прогресс можно увидеть в моей дипломной работе, в презентации рисунков. По крайней мере, я так это вижу.

В будущем я бы хотела пройти больше курсов в Институте психологии творчества. Меня очень интересуют лабиринты и то, как их можно использовать с нейрографической точки зрения. Я бы хотела более глубоко изучить пирамиды и метамодернистские квадранты. Мне также очень интересна сфера искусства в сочетании с нейрографикой. Есть интересные темы и в рамках ежемесячного закрытого клуба. Мне пришлось отложить все это на потом, чтобы не отвлекаться от обязанностей инструктора курса.

Иногда мне нужно отключиться от всего и расслабиться. В такие моменты я пытаюсь перенести нейрографический рисунок на полотно. Это творческий процесс, который я нахожу чрезвычайно успокаивающим. В такие моменты я оказываюсь вне повседневной реальности. Я нахожусь в своем внутреннем мире, где мне комфортно. Никто меня не беспокоит, и я позволяю своему внутреннему миру говорить через маркер и чернильные карандаши. Под моей рукой возникает абстрактный нейрографический образ, который наполняет мою душу удовлетворением. Я уже с нетерпением жду момента, когда снова смогу творить, когда закончатся мои текущие обязанности.

Мечта сбылась. Я всегда хотела уметь рисовать. Но у меня никогда не получалось. Нейрографика помогает мне выплеснуть творческую энергию. Она разрушает устаревшие шаблоны о том, что я не умею этого делать. Я постепенно перехожу от абстрактных рисунков к картинам с конкретными темами. Я распространяю эту творческую энергию среди детей и взрослых. Мы все художники. Мы движемся на общей творческой энергии и наслаждаемся процессом создания. Это что-то вроде «Даже путешествие - это пункт назначения».

Но самым важным и значимым для меня остается тот факт, что с помощью нейрографии я могу помочь не только себе, но и другим людям, которые проявляют интерес. У нейрографии невероятно большой потенциал. Я не знаю лучшего метода научиться слушать и понимать свое тело. Это самоанализ нескольких уровней себя - такое маленькое великое чудо.

Спасибо всем, кто помогал и помогает мне в этом нелегком путешествии. Я благодарна за то, что нейрография вошла в мою жизнь. Она наполняет мою жизнь большим смыслом и приносит удовлетворение.

Спасибо и прошу прощения, если перевод не совсем грамматически корректен.

С уважением и любовью

Петра Канякова

