

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь в Нейрографику: от выгорания к
ВДОХНОВЕНИЮ

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Наталья Фатыхова

« 28 » января 2025 г.

Выполнил Назаренко К.П.

« 06 » февраля 2025 г.

2025 г.



**В тени забот, где свет едва мерцал,
Сквозь серый день мой дух уставал.
Выгорание сжигало мечты,
И мир казался лишь пустой игрой.**

**Но вдруг в сердце вспыхнул огонь,
НейроГрафика — мой новый путь, мой плен.
Линии танцуют, цвета зовут,
Вдохновение вновь в душе зазвучит.**

**С каждым штрихом я нахожу себя,
В каждом узоре — новая судьба.
От тьмы к свету, от боли к мечтам,
НейроГрафика — мой путь, мой храм.**

Мой путь в Нейрографику: от выгорания к вдохновению.

Моя жизнь до недавнего времени казалась мне воплощением профессиональной идиллии. Работа учителя-дефектолога в дошкольном учреждении приносила мне глубокое удовлетворение. И как сказал Конфуций: «Выберите себе работу по душе, и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни». Любимое дело приносило хороший доход и удовольствие. Успехи моих воспитанников, победы в городских конкурсах, сияющие детские глаза – все это наполняло меня энергией и смыслом. Я чувствовала себя востребованной, успешной, реализованной. Мой профессиональный статус был высок, а удовлетворенность от работы – безгранична. Это был мой мир, мой уютный, комфортный кокон.

Каждый из нас проходит через множество этапов и изменений в жизни, и мой путь не стал исключением. Как часто бывает, идиллия обманчива. В моей жизни появился новый вызов – работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в частности, с расстройствами аутистического спектра (РАС) и нарушениями интеллекта. Этот опыт, хотя и невероятно важный, и ценный, стал для меня настоящим испытанием. Мир, который казался мне ранее таким понятным и предсказуемым, внезапно обрел новые, сложные грани. Работа с детьми с ОВЗ потребовала от меня не только профессиональных знаний и навыков, но и колоссального эмоционального ресурса. Я столкнулась с трудностями, о которых раньше даже не подозревала. Сложность коммуникации, необходимость индивидуального подхода к каждому ребенку, постоянное напряжение – все это постепенно начало истощать меня. К привычным профессиональным задачам добавилась еще одна, не менее сложная – эмоциональная поддержка родителей, которые, полные отчаяния и надежды, стояли у кабинета с мокрыми от слез глазами, прося помощи для своих детей.

Быть матерью – это всегда сложно. Это круглосуточная работа, требующая бесконечного терпения, любви и самоотдачи. Но материнство детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и интеллектуальными нарушениями – это совершенно другой уровень сложности, выходящий за рамки обычного представления о родительских трудностях. Это ежедневная борьба за развитие ребенка, за его адаптацию в обществе, за его будущее. И это борьба, в

которой мама часто остается одна на один со своими страхами, сомнениями и непосильным грузом ответственности.

Диагноз – это не приговор, но это точка отсчета, начало долгого и извилистого пути. Пути, полного неопределенности, постоянных поисков специалистов, методик, реабилитационных центров. Мама становится менеджером, координатором, адвокатом своего ребенка, непрерывно собирая информацию, организуя терапии, борясь за необходимые услуги и льготы. При этом она часто сталкивается с непониманием со стороны окружающих, с осуждением, с нежеланием видеть за поведенческими особенностями ребенка его уникальную личность.

Ощущение вины – постоянный спутник таких мам. Они ищут причины в себе, в своих действиях или бездействии, в генетике, в экологии. Они копаются в прошлом, ища объяснения, которые могут помочь им изменить настоящее и будущее своего ребенка. Эта неустанная самокритика, поиск виновных – это защитный механизм, попытка хоть как-то контролировать ситуацию, которая кажется совершенно неконтролируемой.

Иногда эта потребность в контроле перерастает в нереалистичные ожидания от специалистов, в том числе от учителей-дефектологов. Мамы, истощенные бессонными ночами, постоянным стрессом и нехваткой ресурсов, могут перекладывать на плечи специалистов груз ответственности, который невозможно нести в одиночку. Они ждут чуда, мгновенного решения всех проблем, и разочарование неизбежно.

Важно понимать: учитель-дефектолог – это не волшебник, не всемогущий целитель. Это специалист, который работает с ребенком в рамках своих компетенций и возможностей. Он может научить ребенка определенным навыкам, помочь ему адаптироваться к учебному процессу, но он не может взять на себя полную ответственность за его развитие и воспитание. Это совместная работа, требующая активного участия родителей, которая основана на взаимоуважении и взаимопонимании.

Учитель-дефектолог, как и любой другой специалист, имеет свои ограничения. Он не может работать с ребенком круглосуточно, он не может решить все проблемы одновременно. Его задача – помочь ребенку и его родителям, научить их стратегиям поведения, предоставить необходимую информацию и поддержку. Но главную роль в жизни ребенка играют родители.

Поэтому так важно понимание со стороны родителей, их готовность к сотрудничеству, их реалистичные ожидания. Важно помнить, что это марафон, а не спринт, и что успех достигается постепенно, шаг за шагом. И важно помнить, что мамы таких детей – это герои, которые заслуживают поддержки, понимания и уважения. Они не виноваты в том, что их дети другие, они просто любят их безусловно и делают все возможное, чтобы помочь им жить полноценной жизнью. А задача специалистов – помочь им в этом нелегком, но таком важном деле. Попытки помочь всем, не отказывая никому, стали моей ловушкой.

Я работала сверх меры, забирая все свободное время, забывая о себе, о своей семье, о своих трех детях и муже. Домой я возвращалась разбитая, эмоционально опустошенная. Парадокс заключался в том, что, несмотря на увеличение нагрузки и количества частных клиентов, мой доход не только не вырос, но даже уменьшился. Все заработанные средства я тратила на покупку новых игр, пособий, материалов для занятий, стремясь обеспечить своим подопечным максимально комфортные условия для развития. Работа с детьми с ОВЗ требовала от меня не только профессиональных навыков, но и огромного терпения и любви. Я помню, как однажды пришла ко мне девочка по имени Маша. Она была очень застенчивой и боялась общаться с

окружающими. Я понимала, что ей нужно помочь раскрыться, но не знала, как это сделать. Мы пробовали различные игры и задания, но результаты были минимальными. Это стало для меня настоящим вызовом.

В какой-то момент наступил критический рубеж. Мое здоровье резко ухудшилось, вес значительно увеличился. Меня постоянно преследовали раздражение, чувство никчемности, злость на себя и на весь мир, за то, что никто не замечает моей жертвенности, никто не жалеет меня. Я осознала, что так жить больше невозможно. Я находилась на грани профессионального выгорания, и это пугало меня.

Начались поиски выхода из этого тупика. Я пробовала разные методы: рисование по номерам, танцы, бокс – все, что, как мне казалось, могло помочь восстановить внутренний баланс. Но ничего не работало. Чувство опустошенности и бессилия не покидало меня. Переломным моментом стало случайное знакомство с НейроГрафикой. На просторах интернета я увидела красивый, завораживающий рисунок, выполненный в этой технике. Что-то в нем зацепило меня, привлекло, заинтересовало. Это моё! Мне это интересно! Стали для меня как гром среди ясного неба. Я поняла, что я ей верю! Свое первое НейроДрево, которое сработало, я нарисовала с Анастасией Анисимовой. Именно благодаря Анастасии началась Моя НейроГрафика. Я зашла на курс Анастасии А. "Стройность 2.0", потому что моя нереализованность выражалась в лишних 15 кг. Этот курс стал для меня настоящим открытием! С восторгом и вдохновением я взялась за рисование всех предложенных заданий. Каждый рисунок наполнял меня радостью и новыми ощущениями.

Самое главное — я почувствовала, как ко мне возвращается энергия, сила и желание творить. Я начала снова шевелиться, заниматься теми вещами, которые мне нравятся, и это стало не только физическим, но и эмоциональным преображением. Я поняла, что стройность — это не только про цифры на весах, но и про внутреннее состояние, гармонию с собой. Этот курс стал для меня важным шагом к новой жизни!

Я начала изучать информацию о НейроГрафике, и чем больше я узнавала, тем больше понимала, что это — именно то, что мне нужно. На тот момент я стала понимать, что НейроГрафика – это не просто техника рисования, это мощный инструмент саморегуляции и самопознания. Она позволяла мне гармонизировать внутреннее состояние, находить новые ресурсы, решать сложные задачи, изменять свою жизнь к лучшему. В процессе обучения я открыла для себя удивительные возможности этой техники, поняла, как она может помочь мне не только в личной жизни, но и в работе с детьми. Рисуя каждый день, я поняла, что надо учиться. Курс пользователя я прошла у Анастасии А. Меня очень вдохновляет обучение любимому делу, поэтому спустя два месяца, я решила пройти курс «Специалист». Обучение НейроГрафике стало для меня настоящим открытием. Я поняла, что это не просто новый метод работы, а целая философия, способная изменить мое мировосприятие и отношение к жизни. Я начала применять НейроГрафику в своей практике, и результаты превзошли все мои ожидания. Пройдя курс Специалиста НейроГрафики, я не остановилась. Моя самая главная цель осталась прежней — помощь детям и их родителям. Я решила продолжить свое обучение и записалась на первый поток НейроПедагогики. Я была настолько вдохновлена процессом обучения, что мне хотелось скорее применить все свои знания в работе с детьми с особыми образовательными потребностями. После этого я начала применять НейроГрафику в своей работе с детьми.



Я предложила Маше попробовать нарисовать свои страхи. Она с недоверием отнеслась к этой идее, но вскоре увлеклась процессом. Мы начали рисовать вместе, и я увидела, как ее лицо начинает светиться. Она рисовала свои страхи в виде темных облаков, а затем добавляла яркие цвета и линии, которые символизировали надежду и радость. Это был момент откровения для нас обеих. Постепенно я стала внедрять элементы НейроГрафики в свою практику. Каждый раз, когда мы начинали рисовать, я наблюдал за тем, как дети открываются, как их глаза наполняются светом. Они начали делиться своими мыслями и переживаниями, которые раньше прятали глубоко внутри себя. НейроГрафика стала для них не просто методом самовыражения, а настоящим инструментом для изменения своей жизни.

Я помню случай с мальчиком по имени Саша. Он страдал от сильной тревожности и часто замыкался в себе. Когда мы начали работать с НейроГрафикой, он сначала не верил в ее эффективность. Но постепенно он начал рисовать свои переживания — сначала черными линиями, затем добавляя яркие цвета. В процессе рисования он стал говорить о своих страхах и переживаниях. Это было невероятно вдохновляюще! Я увидела, как он начал меняться: его уверенность росла с каждым рисунком.



Дети с ОВЗ, которые ранее испытывали трудности с коммуникацией и самовыражением, нашли в НейроГрафике новый способ общения со миром, способ выразить свои эмоции и чувства. Они стали более спокойными, уравновешенными, концентрированными.

Работа с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра, всегда требует особого подхода и терпения. Мой опыт с шестилетним мальчиком по имени Данил стал настоящим откровением, которое я хочу поделиться.

Когда мы только начали нашу работу, Данил питался исключительно сырой картошкой, брокколи и иногда хлебом. Это был не просто выбор пищи — это отражение его внутреннего состояния, его страхов и тревог. Я понимала, что для того, чтобы помочь ему, необходимо сначала разобраться в корнях его проблемы.

Работа с мамой Данила оказалась не менее важной. Мы начали с того, что исследовали её страхи и переживания. Оказалось, что у неё есть глубокий страх жизни, который она невольно передавала своему сыну. Этот процесс напоминал мне зеркало: Данил отражал её эмоциональное состояние. Понимание этого стало первым шагом к трансформации. Мы начали рисовать вместе. Первым нашим кейсом стала тема страха. Я предложила маме и Данилу создать визуальные образы, которые могли бы выразить их эмоции. В процессе рисования у нас возникли новые инсайты, и вскоре мы перешли к созданию "вулкана эмоций" — еще одной техники из курса НейроПедагогики. Это позволило нам визуализировать и проработать те чувства, которые мешали Данилу открыться миру.



Спустя четыре месяца нашей совместной работы произошла настоящая трансформация. Данил начал пробовать новые продукты и, наконец, стал есть суп! Это было невероятно трогательно — слёзы счастья и благодарности на глазах его мамы невозможно было описать словами. Я чувствовала, что НейроГрафика действительно творит чудеса.

Теперь мама и Данил продолжают рисовать вместе, и это стало для них не только способом самовыражения, но и средством укрепления их связи. Я вижу, как они оба становятся более уверенными в себе и открытыми к новым возможностям. Этот опыт напомнил мне о силе

искусства в процессе терапии и о том, как важно работать не только с ребенком, но и с его окружением. НейроГрафика стала для нас инструментом не только для решения проблем, но и для создания новой реальности, полной надежды и возможностей.



Нейрографика помогла мне и самой справиться с профессиональным выгоранием. Я научилась управлять своими эмоциями, находить внутренние ресурсы, восстанавливать силы. Я поняла, что забота о себе – это не эгоизм, а необходимость, ключ к успешной работе и счастливой жизни.

Теперь моя работа – это не только помощь детям, но и саморазвитие, самопознание, постоянное движение вперед. Я стала инструктором НейроГрафики, и это открыло передо мной новые горизонты. Я провожу мастер-классы, обучаю других людей этой уникальной технике, делюсь своим опытом и знаниями. Я чувствую себя полной энергии, уверенности в себе, и это чувство – настоящее счастье.

После знакомства с НейроГрафикой моя жизнь изменилась кардинально. Я стала другой — спокойной, любящей и заботливой мамой и женой. Теперь, когда мой муж и дети приходят домой, они видят меня светящейся, наполненной энергией и позитивом. Раньше я часто срывала злость на своих близких, но теперь, благодаря методу, я научилась управлять своими эмоциями и находить внутренний баланс.

Одним из самых значимых шагов в моем пути стало изменение фамилии. Спустя 17 лет совместной жизни я приняла решение взять фамилию мужа. Это стало символом нашей крепкой родовой системы и принесло гармонию в наши отношения. Муж стал счастливее, и я тоже чувствую себя на своем месте.

НейроГрафика помогла мне не только в эмоциональном плане, но и в физическом. Я смогла избежать операции на колено благодаря тому, что нашла толкового врача и начала заниматься своим здоровьем. Вдобавок к этому, мой доход вырос, что также добавило уверенности и радости в нашу жизнь.



Одним из самых ярких событий последних месяцев стала моя поездка в Санкт-Петербург на интенсив по НейроГрафике. Это было незабываемо! Я встретила множество интересных людей, а сам Павел Михайлович оставил свой автограф на моей футболке — это было просто круто! Эта поездка стала для меня первой в Питер, и я безмерно благодарна своему мужу за поддержку — он остался с тремя детьми, чтобы я могла полностью погрузиться в обучение.

Отношения с мужем претерпели настоящую трансформацию. Я научилась доверять ему, и это доверие стало основой для нашего общего счастья. В результате его профессиональная жизнь тоже изменилась — он сменил место работы и получил повышение. Я вижу блеск в его глазах, и это придаёт мне сил.

Мой путь от успешного, но истощенного учителя-дефектолога к инструктору НейроГрафики — это история о поиске себя, о преодолении трудностей, о нахождении своего пути и своего назначения. Это история о том, как кризис может стать толчком к переменам, к новому рождению, к открытию бесконечных возможностей. И я благодарна судьбе за этот сложный, но невероятно ценный опыт, который привел меня к новому горизонту, наполненному смыслом, радостью и гармонией. Нейрографика стала не просто моей профессией, а частью моей жизни, моим ключом к счастью и самореализации.

С каждым новым успехом я чувствовал все большее желание обучаться и делиться своими знаниями с другими специалистами. Я начала проходить курсы и тренинги, изучая теоретические основы и практические аспекты этой методики. Каждое занятие открывало передо мной новые горизонты: я училась не только рисовать, но и понимать, как визуальные образы влияют на наше мышление и эмоциональное состояние.



Я также стала проводить мастер-классы для коллег — учителей-дефектологов и психологов. Создала для нашего поля клуб «Наполненность». Мне хотелось показать им, как Нейрографика может изменить подход к работе с детьми. В ходе этих мастер-классов я делилась своими практическими наработками и результатами работы с детьми. Я видела, как коллеги вдохновляются этим методом и начинают применять его в своей практике. Пройдя у меня курс «Пользователь».

Мой путь инструктора НейроГрафики стал не только профессиональным ростом, но и личностным развитием. Я научилась смотреть на мир глазами детей, видеть их мечты и стремления. Нейрографика стала для меня мостом между сердцем и разумом. Я понимаю теперь, что каждый ребенок — это уникальная личность со своими интересами и желаниями. Наша задача как педагогов — помочь им найти свой путь к самовыражению и развитию.

Сегодня я горжусь тем, что смогла объединить свой опыт дефектолога и знания метода. Этот синтез позволил мне создать уникальную программу, которая помогает детям развивать свои способности и преодолевать трудности. Я верю, что каждый ребенок имеет право на счастье и самовыражение, и моя задача — помочь им найти свой путь к этому.

Мой путь инструктора НейроГрафики — это история о том, как любовь к детям и стремление помочь могут привести к удивительным открытиям. Нейрографика изменила мою жизнь и жизни многих детей вокруг меня. И я надеюсь продолжать этот путь еще долгое время!

