

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

НейроПазл уверенного поведения на
экзаменах и в других ситуациях оценивания
(для детей от 7 лет и взрослых)

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель

Пискарев П.М.

Супервизор

Жучкова В.Б.

«31» декабря 2024г

Исполнитель

Суходольская А.Б.

«31» декабря 2024г

Введение. Первые открытия в НейроГрафике.

Эссе «От обыденного к невероятному».

НейроГрафика появилась в моем пространстве в самый нужный момент! Впервые я услышала о ней в уже далеком 2017 году, как о чудодейственном методе, практически «волшебной таблетке», которая помогает быстро и легко справляться с личными проблемами, решать поставленные рабочие задачи и вообще, с ней жизнь становится совсем другой.

«Ну, вполне возможно!» - подумала я и уточнила, где можно ближе познакомиться с этой «волшебной палочкой-выручалочкой». По словам коллеги, это чудо изучают в Англии, именно оттуда была подруга дамы. И каково же было мое удивление и гордость, что автором НейроГрафики оказался наш соотечественник! Обучиться этому чуду было возможно в Санкт-Петербурге, и сам автор преподавал метод!

Это пробуждало во мне интерес и, одновременно, порождало сложности! Я очаровывалась и восхищалась Павлом Михайловичем Пискарьевым, но и много не понимала в самом методе. Как он работает? Как происходит эта магия? Как перестраивается нейронная сеть? Как случаются «чудеса», и как может сам человек влиять на окружающее пространство? Эти вопросы становились для меня основой глубокого поиска.

Мой путь в НейроГрафике не закончился на курсе «Пользователь». 5 лет потребовалось, чтобы вникнуть во все детали Алгоритма Снятия Ограничений (АСО) и Алгоритма Выявления Намерений (АВН). Я множество раз переслушивала и перерисовывала алгоритмы, впитывая всё, что говорил Павел Михайлович. Иногда для полного понимания одного момента оказывалось недостаточно и одного, и двух, а порой и пяти прослушиваний! Даже сегодня я уверена, что мне есть чему поучиться.

После первого обучения я прошла курс «Специалист НейроГрафики», затем «Специалист НейроГрафики по работе с детьми», и как закономерный итог, Инструкторский курс. Тут я поняла, что Вселенная НейроГрафики бесконечна! Чем глубже погружаешься в метод, тем больший горизонт открывается!

Однако, объять необъятное было невозможно, и я выбрала свое направление: НейроГрафика в работе с детьми, родителями и педагогами. Это объясняется моим психолого-педагогическим образованием и многолетним опытом работы в школе. Я всегда чувствовала, что могу и хочу передавать свои знания тем, кто особенно в этом нуждается.

Я могу долго писать о том, насколько я восхищаюсь методом, автором метода и всеми сотрудниками Института психологии творчества Павла Пискарёва. Но, практические результаты моих учеников — это ли не главная похвала педагогам? Они становятся яркими доказательствами эффективности НейроГрафики и той глубины, которую она может дать каждому!

И сейчас, со всеми словами благодарности Павлу Михайловичу, Институту психологии творчества, Вере Жучковой, моему чудесному куратору, я рада представить мою дипломную работу «НейроПазл уверенного поведения на экзаменах и в других ситуациях оценивания». Этот проект не только отражает годы моего обучения и погружения в метод, но и моё стремление помочь другим в поиске уверенности и гармонии.

Благодаря НейроГрафике я нашла свой путь, и это лишь начало. Так пусть моя история вдохновит других двигаться вперед, открывая для себя бесконечные возможности, которые дарит этот чудесный метод! «НейроПазл уверенного поведения на экзаменах и в других ситуациях оценивания»!

Часть 1. НейроПазл уверенного поведения на экзаменах и в других ситуациях оценивания (далее «НейроПазл»).

Рекомендуется для личного рисования. Без права профессионального использования! Инструкция: Приложение 1.

Цель: помощь в формировании навыков уверенного поведения в различных ситуациях оценивания с опорой на возможности НейроГрафики и НейроАрта.

НейроПазл — это техника рисования с применением НейроГрафики. Он служит для осознанного перевода нашего внимания на положительные моменты из жизненного опыта, где мы получали удовольствие, чувствовали радость от достижения желанных результатов, не зависимо от их значимости и нашего возраста.

Мы вспоминаем наши ощущения вдохновения, радости, удовольствия и впечатления, которые настраивали наш ум на успех и уверенное поведение.

Часть опыта нам кажется забытым, но с помощью приёмов НейроГрафики мы можем восстановить эти «пазлы» через рисунок.

Наше тело помнит больше, чем мы осознаем. И в результате рисования появляется вдохновение, снижается напряжение, появляется уверенность.

И тогда стресс становится переносимым. Он не разрушает, а тонизирует, мобилизует наш организм на успешное прохождение этой ситуации.

НейроПазл, в своей полной версии, сформирован как технический алгоритм, с опорой на метод квадрантов МетаМодерна Павла Михайловича Пискарёва, д.психол.наук.

Исходя из этого, уверенное поведение в ситуациях оценивания можно рассматривать через призму 4-х квадрантов:

1. Тело. Материальный компонент:

Важно учитывать и использовать сильные стороны нашего физического состояния:

- Природные особенности, например, «сова» или «жаворонок».
- Скорость и качество обработки информации, особенности природной и культурной памяти, например, быстро/медленно.
- Уровень работоспособности, например, утомляемость или высокая усидчивость.
- Особенности внимания, например, внимательность лучше в начале, в середине или в конце занятия.
- Особенности построения рабочего/подготовительного процесса, например, от простого к сложному или наоборот.

Важно учесть разные особенности здоровья, которые могут повлиять на состояние во время подготовки и самой ситуации оценивания, например, повышение давления при стрессе или головные боли, в этих случаях обязательна консультация со специалистами и лечащим врачом.

Возможности окружающей среды (прогулки, свежий воздух, питание, несложные физические нагрузки).

Инструменты и материалы, которые помогают успешной подготовке и прохождению ситуации оценивания (любимые ручки, удобные принадлежности, комфортная одежда и обувь, приятные ароматы).

Выбор удобного места и/или способа подготовки, например, некоторым удобнее запоминать под музыку, сидя на скамейке в парке, а кому-то вполне подойдет мягкий диван, плотные шторы и уединение;

В процессе рисования клиент исключает или добавляет свои варианты-фигуры, относящиеся к первому квадранту, которые не описаны, но важны для него.

3. Чувство. Эмоционально-коммуникативный компонент.

Создание комфортной психологической атмосферы для себя и того, кто готовится к ситуации оценивания/экзаменам.

В процессе формирования фигур этого квадранта мы с клиентом меняем фокус внимания с тревожного ожидания, недоверия и страхов на моменты из его прошлого опыта, которые способствуют формированию уверенного поведения. Например, можно предложить вспомнить о своих успехах в прошлом, или об успехах других, кому клиент помог в достижении эффективного результата.

Возраст и значимость результатов значения не имеют, главное, помочь вспомнить и осознать чувства радости, гордости и удовольствия и закрепить результат в рисунке с помощью фигур внутри 2-го квадранта.

Важно вспомнить, что помогало клиенту создавать обстановку дружеской поддержки и любящего окружения. Как обеспечить себе/ребенку ощущение любящего окружения и эмоционально-положительного настроения?

Например, вполне нормально избегать в это время неприятных новостей из мира соцсетей, уменьшить количество общения с «токсичными» знакомыми, оставить для общения круг тех, чья поддержка важна и приятна. При создании работы, помните, дети с этим легче справляются, чем взрослые (личное наблюдение из опыта).

3. Интеллект. Информационно-интеллектуальный компонент.

При заполнении 3-го квадранта обсудите с клиентом:

- Собрана ли у него информация об экзамене «что, где, когда», как всё устроено, как будет проходить экзамен, выступление и т.п., дресс-код,

время, регламент, есть ли возможность отдохнуть перед, можно ли взять воду\перекус, как себя вести в процессе проведения мероприятия и т.д.

- Как ему могут помочь собственные интеллектуальные возможности и особенности памяти, внимания, мышления?
- Что в ситуации важно учесть, чтобы вспомнить вовремя необходимую информацию?
- Что понадобится для лучшего запоминания или для того, чтобы быть внимательным и сосредоточенным длительное время, если это потребуется (психологические упражнения, дыхательная гимнастика, удобное время выступления, комфортная одежда определенного цвета и т.д.)?
- Как распределить ресурсы? Возможно ему/ребенку важно выступать первым или последним, тогда это стоит учесть и продумать заранее.

Заранее и в спокойном состоянии стоит обсудить/обдумать ситуацию «А что, если что-то пойдет не так?» и выписать для себя, как минимум, два/три возможных варианта выхода.

4. Душа. Духовно-волевой компонент

При формировании композиции внутри 4-го квадранта с клиентом обсуждается то, что давало и даёт ему силы двигаться к цели! Что для него относится к понятиям «воля» и «вдохновение».

Возможные варианты вопросов:

- Что помогало вам раньше достигать желаемого результата, с учетом своих физических, эмоциональных и интеллектуальных природных данных?
- Какие моменты из прошлого могут быть использованы как важный опыт?
- Что вам помогало раньше менять впечатления о себе и своём опыте с минуса на плюс? Например, собственные размышления, наблюдение за другими, поддержка родителей или друзей, мнение важного для вас человека (педагога, тренера, руководителя...) и так далее.
- Какие ваши собственные результаты и достижения вас больше всего вдохновляют сегодня?

- Какие действия, с кем общение, какие слова после испытания вас порадуют и помогут отдохнуть? Как это себе обеспечить?

Через НейроПазл мы создаём новое впечатление о наших возможностях и вариантах благополучного прохождения ситуации оценивания!

Часть 2. НейроПазл. Детский вариант (экспресс-вариант)

Рекомендуется для личного рисования и рисования с детьми 7+. Без права профессионального использования! Инструкция: Приложение 2.

Пояснения для родителей.

Цель: помощь в формировании навыков уверенного поведения на экзаменах и в ситуациях оценивания с опорой на возможности НейроГрафики и НейроАрта.

НейроПазл — это техника рисования с применением элементов НейроГрафики. При общении с детьми он помогает перенести фокус внимания ребенка на положительные моменты из жизненного опыта, на его маленькие и большие победы. Если ребёнок затрудняется, ему важно помочь вспомнить случаи, где он получал удовольствие, чувствовал радость от достижения желанных результатов.

Вы вместе вспоминаете те ощущения вдохновения, радости, удовольствия и впечатления, которые давали уверенность в себе. Вспоминайте те действия и поступки, которые вызывали радость, гордость и благодарность окружающих.

При этом важно отделить личность ребенка от ситуации. Подчеркните, что ваша любовь не зависит от оценок, удач или неудач в прошлом, настоящем и будущем.

Объясните ему, что рисунок поможет вспомнить те успехи и моменты гордости, которые нам кажутся забытыми. Наш мозг так устроен, что часть опыта нам кажется забытой, но с помощью приёмов НейроГрафики мы можем восстановить эти «пазлы» через рисунок.

Наше тело помнит больше, чем мы осознаем. И в результате такого рисования появляется вдохновение, снижается напряжение, появляется уверенность, и конечно, улучшается настроение.

Пусть ребенок знает, что волноваться перед контрольной или экзаменом, это нормально! Так наш организм собирает все свои резервы для успешного преодоления этого важного и ответственного события.

Например, сердце может стучать чаще, чтобы кровь быстрее двигалась по телу и помогала работе его работе.

В такие моменты хорошо бы иметь рядом чистую воду, она помогает и мозгу, для него это лучшее лакомство, и крови, делая ее более жидкой, а значит, ей легче передвигаться по сосудам, чтобы снабдить нас полезным кислородом и другими веществами.

И тогда стресс становится вполне «дружелюбным», и мы волнуемся, но не чувствуем панику или очень сильный страх.

Такой стресс нам не вредит, а помогает, мобилизует наш организм на успешное прохождение этой ситуации.

А рисование НейроПазла даёт возможность и вам, и детям сформировать новое впечатление о различных вариантах благополучного прохождения ситуации оценивания, будь то контрольная работа, экзамен, спортивные соревнования, концертное выступление и т.п.

Рисовать вместе один рисунок или дорисовывать детскую работу можно только при полном согласии ребенка!!!

Помните, что у каждого возраста есть свои психологические особенности, например, дошколята вряд ли будут рисовать дольше 15 минут по вашей просьбе, если им станет неинтересно.

Кроме того, у каждого ребенка своё время, в течение которого он будет делать что-то сосредоточенно. Детвора может увлеченно играть часами, но, при этом, быстро теряют внимание там, где «надо», но не интересно или не понятно, зачем надо.

Тут чуткость родителей имеет огромное значение! Не заставляйте ребенка рисовать с вами, если ему не хочется. Скорее его привлечет ваш пример.

Заключение

Надеюсь, что НейроПазл поможет и взрослым, и детям справляться со сложными ситуациями более легко и экологично. Верю, потому что знаю

возможности метода! И уверена, что эти возможности будут усиливаться и расширяться!

Хочу ещё раз поблагодарить Павла Михайловича Пискарёва за его гениальное творение! Хочу пожелать ему и всем сотрудникам Института психологии творчества дальнейших успехов и процветания!

Уверена, что НейроГрафика в ближайшее время станет частью образовательного процесса в наших школах и будет применяться как профессиональный инструмент педагогами и психологами во всех учебных заведениях России!

Приложение 1.

Алгоритм проведения НейроПазла (полная версия, 16+)

Без права профессионального использования!

Пояснения для клиентов:

1. Тема 1.

Определите для себя тему работы. Нарисуйте на листе бумаги точку – образ экзамена или ситуации. Внимательно рассмотрите её. Можете выполнить упражнение «20 слов за 2 минуты». Это упражнение помогает мозгу «включиться» в работу над рисунком.

2. Композиция.

Разделите лист на 4-ре квадранта (названия см. выше).

1. Если вы рисуете с начинающим нейрографом, то предложите ему изобразить в каждой части в виде «колючек» то, что огорчает или беспокоит: дефицит ресурсов, страхи, сомнения, убеждения, которые мешают уверенности. Можно использовать слова, которые были записаны в упражнении.

2. Пользователь НейроГрафики делает выброс на поле квадрантов.

3. Опытный пользователь, специалист или инструктор метода может сделать выбросы в каждом из квадрантов, работая на листе формата А3.

В этом случае допускается поэтапное формирование НейроПазла. Каждый этап проходит по Базовому Алгоритму НейроГрафики, до пункта 4.2. Пункты 5-8 проводятся после заполнения всех квадрантов.

3. Сопряжение/Принцип Пискарёва.

Скруглите полученную фигуру и выведите за поле листа линии, которые выходят из «колючек». Смягчаем впечатление от рисунка и настраиваемся на поиск разных ресурсов для благополучного исхода ситуации.

4. Интеграция (фигуры и фон, архетипирование)

Формируем круговой НейроПазл, избавляемся от «колючек», добавляем вместо них круги-ресурсы. Можно использовать позитивные слова из упражнения. Воспользуйтесь описанием квадрантов выше или загляните в подсказки:

- что поддерживает ресурсное состояние мамы/родителя/взрослого: опишите то, что дает вам ресурсы подготовиться и благополучно пережить этот период, не забирая ресурсы членов семьи, избегая конфликтов и споров;

- что поддерживает ресурсное состояние того, кто сдает экзамены;

- как компенсируется трата ресурсов, которые надо восстанавливать;

- какие особенности, психологические, физические, интеллектуальные, свои и/или того, кто готовится к экзамену, важно учитывать и помнить;

- добавьте круги помощи, которые хочется нарисовать, но название им еще не найдено, я их называю «Золотые рыбки», это подсказки нашей интуиции.

5. Линии поля.

Посмотрите на рисунок внимательно. Есть хитрость, которая помогает увидеть рисунок «свежим глазом»: сделайте фото или рассмотрите его через фотокамеру.

Определите для себя, сколько их, и где проходят линии, которые обозначают поддержку других людей, обстоятельств или высших сил (в зависимости от конфессий и отношения к религии), приятные сюрпризы, нежданную помощь.

6. Фигура фиксации.

Этот этап связан с тем, что вы выбираете тот участок рисунка или тот круг, один или несколько, которые бросаются в глаза. Присмотритесь и прислушайтесь

к своим чувствам и мыслям, что они вам подсказывают, куда притягивается взгляд? И выделяете эту/эти фигуры линиями и/или цветом. Это актуальный момент, важный шаг или главное событие, на что Вам стоит обратить внимание и в реальности.

7. Стилизация.

Эстетический компонент НейроГрафического рисунка – важный завершающий момент создания работы. Доведение рисунка до состояния WOW-эффекта является неотъемлемой частью проработки темы.

8. Тема 2.

Название символизирует окончание путешествия, завершение работы, это «вишенка на торте». С помощью названия мы даем мозгу сигнал на запоминание данного опыта с целью изменения не только впечатления, но и наших действий в подобной ситуации.

Приложение 2

Алгоритм проведения НейроПазла (детский вариант, 7+).

Рекомендации родителям.

1. Тема 1.

Определите тему рисунка. Спросите ребенка, какой бал от «0» до «10» он поставит своему беспокойству и переживаниям по выбранной теме. От ничего не беспокоит (0) и до «ужас ужасный, всё плохо!» (10).

Такой же вопрос вы зададите после окончания рисования. Это даст вам понять, на сколько снизилось напряжение, помог ли рисунок.

2. Композиция.

Попросите ребенка нарисовать образ колючки-кракозябры, как он видит ситуацию оценивания. Обсудите с ним на что она похожа, про что думал ребенок, какое у него настроение.

3. Сопряжение/Принцип Пискарёва.

Расскажите ребенку, что кракозябре важно превратиться во что-то другое, она для этого и появилась на листе. Это можно сделать через скругление и «стекание волшебных линий» за край листа.

Если вы делаете свой рисунок, покажите, как вы скруглите полученную фигуру и выведите за поле листа линии, которые выходят из «колючек». Покажите, что рисунок становится мягче и наши глаза передают уму, что та ситуация, которую мы изобразили, может стать лучше и мягче. А это помогает нам настроиться на поиск разных ресурсов для благополучного исхода ситуации.

4. Интеграция (фигуры и фон)

Формируем круговой НейроПазл, избавляемся от «колючек», добавляем вместо них круги-ресурсы. Растворите кракозябру среди кругов.

В процессе вы вместе с ребенком обсуждаете свой и его житейский опыт:

- опишите то, что дает вам и ему ресурсы подготовиться и благополучно пережить этот период, избегая конфликтов и споров;

- какие особенности, психологические, физические, интеллектуальные, ваши и ребенка, помогали справляться с трудностями раньше;

- вспомните те случаи, когда поступки ребенка вдохновляли и радовали его и вас;

- напомните, что ваша любовь не зависит от результата экзамена, она всегда с ребенком, можете изобразить это в виде сердечка одного или нескольких;

- спросите, чем бы он хотел заняться после события, сходить в кафе, погулять с вами, посмотреть интересный фильм, обсудите, что это возможно независимо от результата, это просто поможет восстановить силы;

- добавьте еще круги «Ресурсы-Золотые рыбки», это круги, которые несут положительный заряд, но не имеют названия, просто их хочется нарисовать. Наша интуиция нам подсказывает, что есть еще какие-то источники сил, но мы пока их не осознаем!

Скруглите все пересечения или столько, сколько сможет и захочет ребенок, добавьте линии, чтобы вокруг пазла не было пустоты.

Объясните ребенку, что нас окружают разные люди, происходят разные события, жизнь проявляется в виде фигур и линий. А главная помогающая фигура в нашем рисунке – круг! Ведь круг – это образ солнца, образ цветка, плода, планеты, чего-то хорошего, доброго, помогающего.

У вас получится набор кругов. Скруглите их, выведите линии в поле листа и за его пределы. Раскрасьте рисунок, выбирая любимые цвета или те, которые привлекают внимание (интуиция подсказывает).

5. Линии поля.

Посмотрите на рисунок внимательно. Есть хитрость, которая помогает увидеть рисунок «свежим глазом»: сделайте фото или рассмотрите его через фотокамеру.

Расскажите ребенку про линии поля, линии, которые обозначают высшие силы, поддержку других, приятные сюрпризы, неожиданную помощь. И предложите ему поискать (можно вместе) и нарисовать эти волшебные линии поддержки.

6. Фигура фиксации.

Этот этап связан с тем, что вы вместе выбираете тот участок рисунка или тот круг, один или несколько, которые бросаются в глаза. И выделяете их линиями или цветом.

7. Стилизация.

Предложите ребенку дорисовать или доразукрасить рисунок, чтобы работа нравилась, если этого не произошло раньше. Можете обсудить разные варианты, если ребенок захочет или попросит о помощи.

8. Тема 2. Придумайте название рисунка.

Название символизирует окончание путешествия, завершение работы, это «вишенка на торте». С помощью названия мы даем мозгу сигнал на запоминание и анализ нового опыта с целью изменения впечатления и сценария поведения в подобной ситуации.

Рекомендация для родителей.

Помните, что в период подготовки важно «объявить перемирие» и перенести все споры на более спокойное время, будьте к себе и к ребенку более терпеливыми и станьте на время не воспитывающим, а только заботливым родителем!