

5. Cantopher T. The philosophy of treatment of people with alcohol or drug problems and the place of the psychotherapies in their care // Treatment of addiction. Current issues for arts therapies (eds. D. Waller and J. Mahony). – London and New York: Routledge, 1999. – P. 22-45.

6. Foulke W.E., Keller T.W. The art experience in addict rehabilitation // American Journal of Art Therapy. – 1976. – Vol.15, №3. – P. 75-80.

НЕЙРОГРАФИКА КАК ИННОВАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В АРТ-ТЕРАПИИ

Шабашёва И. В.

Кафедра социально-педагогической работы

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Республика Беларусь, г. Витебск

Аннотация. Статья посвящена изучению эффективности использования нового психологического метода «Нейрографика» в регуляции психоэмоционального состояния человека. Пожилые граждане и лица, имеющие инвалидность, ежедневно сталкиваются с барьерами во внешней среде, что значительно понижает их качество жизни. Нейрографика является ресурсным методом решения проблемных ситуаций в жизни так же помогая гармонизировать эмоциональное состояние, другие же направления арт-терапии способствуют повышению эмоциональной грамотности и уровня самоосознанности посетителей отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска».

Ключевые слова: нейрографика, арт-терапия, нейрографические линии, изотерапия, «Нейродрево».

NEUROGRAPHY AS AN INNOVATIVE DIRECTION IN ART THERAPY

Shabasheva I. V.

*Department of Social and Pedagogical Work
P.M. Masherov Vitebsk State University,
Republic of Belarus, Vitebsk*

Abstract. The article is devoted to the study of the effectiveness of using the new psychological method «Neurography» in the regulation of a person's psychoemotional state. Older citizens and persons with disabilities face barriers in the external environment on a daily basis, which significantly reduces their quality of life. Neurography is a resource method for solving problematic situations in life, as well as helping to harmonize the emotional state, while other areas of art therapy contribute to improving emotional literacy and self-awareness of visitors to the day care department for elderly citizens of the State Institution «Territorial Center for Social Services of the Pervomaisky district of Vitebsk».

Keywords: neurography, art therapy, neurographic lines, isotherapy.

Введение. Нейрографика как инновационная форма арт-терапии образовалась недавно на стыке нейропсихологии и изобразительного искусства. Её основоположником является Павел Пискарёв. Авторский метод носит трансформационных характер. Проводились исследования о влиянии данного инновационного направления на работу головного мозга, в результате которых было доказано образование новых нейронных связей и повышенной активности коры головного мозга. Так же нейрографика считается методом профилактики болезни Альцгеймера.

В основе изобретённого метода лежит две основные составляющие, это нейрон и графика. Нейроны отвечают за работу с информацией – её обработка, сохранение и передача. Графика как одна из форм изобразительного искусства

характеризуется передачей образа на бумаге с помощью линий, пятен, штрихов и точек. Поэтому нейрографика представляет собой метод изменения сознания с помощью графического рисунка в результате, которого образуются новые нейронные связи.

С помощью этой техники испытуемые смогут управлять своими эмоциями и управлять проблемными ситуациями. Нейрографика не требует творческих задатков и умения рисовать, этот метод доступен каждому, кто начнёт его использовать. Также этот метод способствует развитию ассоциативного мышления и воображения, улучшению памяти и увеличению количества положительных эмоций в жизни.

В основе авторской методики лежит работа с линиями. При прорисовке участниками линии, необходимо основываться на том, что линия должна быть живой, как в природе – она не прямая и не цикличная. Главное правило нейрографики основывается на принципе, что линия не должна повторять себя на своём пути и она должна идти туда, где мы не ожидаем её увидеть. Это правило лежит в основе эффективности метода и требует его чёткого соблюдения. Линия ассоциируется с вектором, направлением или маршрутом, время так же линейно. Поэтому, испытуемым важно ассоциировать её значение в проработке своей проблемы. Количество линий напрямую отражает сложность выбранной темы испытуемым и качество желаемого результата.

Нейрографика применяется для разрешения актуальной жизненной ситуации участников, требующей поиска ресурсов для её благоприятного решения. Поэтому, помимо линий в авторском методе задействуются различные геометрические фигуры, которые несут особое смысловое значение.

Круг имеет значение целостного и гармоничного символа, имеющего совершенную форму. В жизни испытуемых же круг ассоциируется с солнцем,

энергией и духовной целостностью, тем самым являясь очень ресурсной фигурой.

Треугольник носит конфликтное значение из-за наличия в нём трёх острых углов символизирующих напряжение и проблему. Данная фигура позволяет испытуемым использовать энергию от напряжения для разрешения ситуации.

Квадрат и другие многоугольники символизируют не только устойчивость и надёжность для участников исследования, но и опору. Квадрат представляет собой сложную форму наличие сложных ресурсных вопросов и ответов [3].

Нейрографика базируется на 10 базовых принципах, с которыми участники данного направления должны быть ознакомлены:

- Образ интегрирует смыслы;
- Смыслы концентрируют состояния;
- Проблема есть порождение разума;
- Решение обладает качеством бионики;
- Гармония ведёт к удовлетворению;
- Вселенная уместается на острие карандаша;
- Любая задача имеет графическое решение;
- Плоскость рисунка не имеет границ;
- Мир состоит из фигур и линий;
- Рисовать просто.

В процессе использования и применения нейрографики испытуемые должны придерживаться строго алгоритма выполнения рисунка, который заключается в выборе темы, от которой все чувства выплескиваются на бумагу с помощью хаотичной линии, которая будет отражать ситуацию.

Получившиеся пересечения на пути линии участникам необходимо округлить – сгладить углы. После чего каждый участник арт-терапевтического направления должен ввести в рисунок ресурсные фигуры, которые соответствуют актуальной проблеме и добавить цвет, закрашиваются любые участки в свободной форме на личное усмотрение. Оптимальным количеством цветов в работе испытуемых считается три плюс один. Рисунок вписывается участником мероприятия в фон, а значимые фигуры выделяются цветом и линией [1].

Актуальная тема выбирается каждым участником индивидуально, на личное усмотрение. Выбранная проблема, людьми, использующими это направление, может быть связана с одной из сфер жизни, например, здоровье. Так же тема испытуемых может быть связана с конкретной ситуацией либо определённым отрезком времени. Особое значение имеет энергетическая составляющая проблемы – количество напряжения и испытываемых эмоций участниками мероприятия. Напряжение у людей возникает из-за разницы между реальным и желаемым, и его нужно использовать как двигатель творческого процесса данного направления арт-терапии.

Следующий шаг участников – это выброс напряжения на бумагу. Испытуемые могут это делать с помощью карандаша или маркера. Для этого участникам мероприятия необходимо закрыть глаза и используя внутреннее напряжение выразить его на бумаге за 3-4 секунды с помощью хаотичной линии, которая и будет символизировать личную проблему. Важно, чтобы линия у каждого, из участников мероприятия была хаотичной и шла не туда, куда хочется её вести.

После переноса переживаний на бумагу, каждому участнику необходимо снять возникшее напряжение. Сделать это можно с помощью сглаживания углов, которые получились в местах пересечения линий. Эти углы

символизируют наличие конфликтов. Очень важно каждому испытуемому убрать абсолютно все углы. В процессе скругления к участникам постепенно приходит расслабление. Важно в этом процессе каждому человеку отслеживать свои мысли и состояния, при необходимости можно их вербализировать – это приводит к осознанию собственного рисунка. Закругления участниками могут делаться разными – вытянутыми или более плавными. Основная задача людей, принимающих участие в мероприятии, научиться чувствовать себя.

В процессе скругления у испытуемых в работе могут вырисовываться фигуры, им их необходимо прорисовать. Так же мысли, которые приходят на ум каждому участнику данного направления – могут быть ресурсными. В зависимости от характера мысли испытуемый может нарисовать круг, треугольник или квадрат – символизирующий именно этот лично осмысленный ресурс.

Когда проблема участником мероприятия становится осознанной и в ней нашлись ресурсы, необходимо вписать её в фон – внешний мир который окружает испытуемого. Делать это участник направления может с помощью нейрографической линии, при этом осознавая собственную ситуацию как элемент или часть большого механизма.

Слияние фигуры с фоном осуществляется человеком до тех пор, пока первоначальная проблема не перестанет выделяться и её невозможно будет выделат из фона. Линии, используемые испытуемыми в работе с темой, могут быть изображены разной толщины. Образовавшиеся углы, людям, принимающим участие в данном терапевтическом направлении, необходимо скруглить, если испытуемый чувствует необходимость, то может добавить ресурсных фигур в рисунок.

Цвет участниками выбирается любой, на личное усмотрение, оптимальное количество цветов три-четыре. При необходимости, испытуемые

могут добавлять больше. Цветом участник должен выделять интуитивно любые участки и элементы рисунка, тем самым выделяя и объединяя их между собой.

Последним, завершающим шагом в работе участников арт-терапевтического мероприятия, является добавление линий поля. Линии поля для испытуемых представляют собой нейрографические линии, которые идут через весь рисунок. Они могут выделять фигуры в работе участников, повторять линию, нарисованную ранее, или создавать новые маршруты.

Важно испытуемым дорабатывать рисунок до тех пор, пока он не понравится. Добавлять линии, цвета, ресурсы. В процессе прорисовки участникам мероприятия необходимо постоянно скруглять образовавшиеся углы. Так же испытуемый обязательно должен сосредотачиваться на выбранной ситуации и находиться в расслабленном состоянии, от этого напрямую зависит результат проделанной методики.

Главный акцент в работе с нейрографикой участником направления делается не на самой прорисовке ситуации, а на её обдумывании. Ситуация, отражённая человеком на листе, представляет собой уже образовавшиеся нейронные связи. Введение новых линий способствует созданию у участника мероприятия новых нейронных связей, которые в свою очередь ведут к новому видению проблемы и её разрешению [2].

Нейрографика в своём терапевтическом эффекте имеет некоторое сходство с фильмографией и сказкотерапией, в которых инвалид может осознать сюжетную линию, идентифицировать себя с героем и вынести новый опыт, либо посмотреть на ситуацию под новым углом или со стороны. Однако, нейрографика как направление изотерапии обладает большим преимуществом. Она способствует не только выразить свою проблему на бумаге, но и найти пути её решения, опираясь на индивидуальные ресурсы, которые имеет

инвалид, тем самым оказывая более качественное влияние на сознание и реализуя в полной мере решение каждого индивидуального запроса.

Таким образом, нейрографика является эффективным инновационным направлением в изотерапии, обладающим терапевтическим и трансформационным эффектом. Особое преимущество этому методу даёт его частная локализация на проблемном поле пожилых и инвалидов, в отличие от других арт-терапевтических направлений, охватывающих и решающих проблематику, в общем, не акцентируя внимания на уникальных аспектах жизни каждого гражданина и его ресурсах. Нейрографика выступает значимым нововведением в качестве метода социальной реабилитации, так как способствует улучшению интеграции пожилых и инвалидов с учётом их индивидуальности.

Объекты и методы исследования. Для определения влияния нейрографики как инновационного направления арт-терапии на общее состояние испытуемых была выбрана методика САН, которая направлена на определение самочувствия, активности и настроения испытуемых, и проводится непосредственно перед апробацией инновационного метода и по его окончанию. С её помощью можно отследить изменения, происходящие в самочувствие испытуемых, и влияние методики на их эмоциональный фон.

Для проведения исследования был выбран алгоритм «Нейродрево» из арт-терапевтического направления «Нейрографика». Суть алгоритма «Нейродрево» заключается в постановке желаемой цели, для достижения которой испытуемый сможет найти личностные ресурсы и возможности.

Первая группа испытуемых составляла 8 человек, однако обработке результатов подлежало только 4 бланка. Вторая группа испытуемых была в составе 15 человек, все бланки подлежали обработке.

Таким образом, выбранные методики позволят не только оценить состояние испытуемого до проведения инновационного направления арт-терапии, но и после, оценить эффективность инновации в работе с пожилыми гражданами и лицами с инвалидностью. Состояние испытуемых будет отслеживаться по изменению показателей самочувствия, настроения и активности, измеряемых в баллах. «Нейродрево» позволит оценить испытуемым свои возможности в реализации поставленной цели.

Результаты и их обсуждение. Проведённое исследование основывалось на апробации инновационного направления арт-терапии с гражданами, посещающими отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска», и методики САН, с помощью которой отслеживалась динамика состояния испытуемых.

Первую группу испытуемых составляли лица, имеющие инвалидность, в количественном составе 8 человек. В процессе проведения исследования у данной категории граждан, а именно лиц, имеющих особенности умственного развития и диагноз ДЦП, возникли трудности в выполнении методики САН. Они отражались в невозможности самостоятельного заполнения бланков. Данная категория инвалидов при работе со шкалами методики, выбирала не между двумя противоположными состояниями степень выраженности одного из них, а всего одно значение, без учёта противоположного, и подчёркивали степень его выраженности. Затем переходя ко второму столбцу значений, данные граждане отмечали степень выраженности состояний противоположных первому столбцу. В результате данные не подлежали обработке, так как между противоположными значениями были указаны два показателя выраженности состояний.

При апробации инновационного направления арт-терапии, а именно «Нейрографика», лицам, имеющим инвалидность, понадобилось много времени на обучение прорисовки нейрографической линии, что вызвало у некоторых граждан раздражительность. В процессе следования алгоритму «Нейродрево» основной акцент был сделан на обучение инвалидов механизму работы с методикой, а не её смысловую часть. У многих граждан основными проблемными зонами стали прорисовка нейрографической линии и скругление углов.

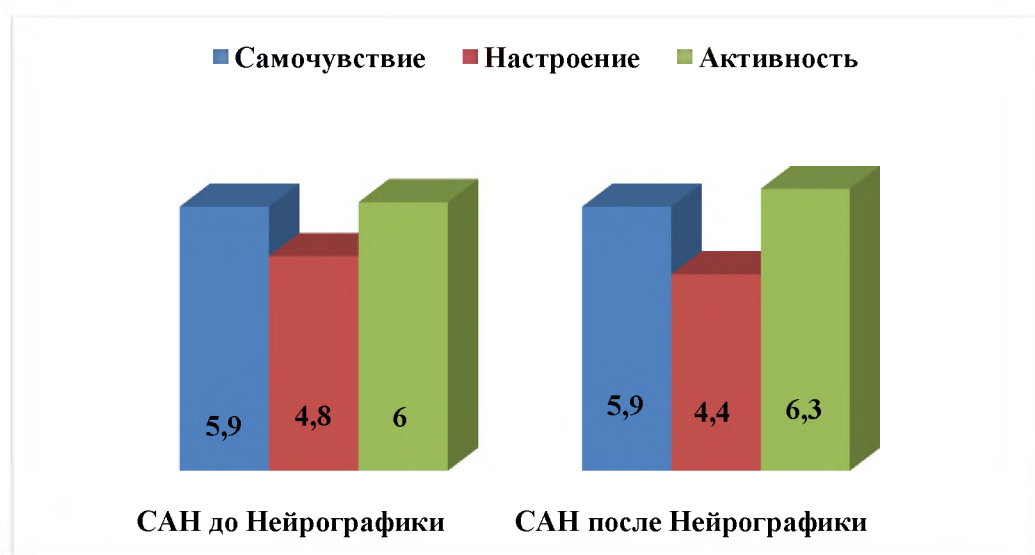


Рис. 1. Результаты исследования первой группы испытуемых.

Основываясь на данных, полученных при обработке методики САН, своё самочувствие и настроение перед апробацией инновации испытуемые оценивали высоко, а активность находилась на минимально допустимом уровне, по показателям приближенной к благоприятной. После проведения методики «Нейродрево» у испытуемых показатель активности и самочувствия практически не изменились и остались на том же уровне, а настроение испытуемыми оценивалось очень высоко. Один испытуемый оценил свою

активность как низкую на протяжении проведения всего исследования, у другого испытуемого этот показатель упал с оптимального уровня оценки состояния до низкого. Низкий уровень активности у некоторых испытуемых или его падение может основываться на пассивной направленности методики с задействованием только минимальных сенсомоторных навыков. Оценка настроения испытуемыми увеличилась в цифровых показателях, оставаясь на высоком уровне (Рисунок 1).

На основе полученных данных первой группы испытуемых, можно сделать вывод о благоприятном влиянии технологии на настроение испытуемых с сохранением активности и самочувствия. Это свидетельствует о положительном влиянии нейрографики на общее самочувствие граждан и безопасность её использования.

В связи с недостаточным количеством данных и испытуемых, а также трудностями, возникшими в процессе проведения исследования, полученные результаты не могут являться достаточными для обозначения надёжности полученных выводов. На основе этого, было проведено аналогичное исследование, только с пожилыми гражданами, посещающими отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска» в количестве 15 человек.

Вторая группа испытуемых с выполнением алгоритма справилась более успешно, это выражалось в меньших временных затратах, необходимых для обучения и усвоения правил применения методики. Трудностей в работе с нейрографической линией не возникло, в отличие от первой группы. Однако, у некоторых испытуемых проявлялась раздражительность, основанная на необходимости скругления углов и их поисков. Данный этап требовал от пожилых людей концентрации внимания и мелких моторных навыков в работе

с углами, на основе этого у отдельных испытуемых понижалось настроение, а скругление углов делалось упрощённым способом.

По данным, полученным при обработке методики САН у второй группы испытуемых, общие показатели по всем трём критериям находились на минимально-допустимом уровне. Это основывается на ухудшении общего самочувствия в пожилом возрасте и ограничении собственных возможностей из-за старения организма. После апробации инновационного метода «Нейродрево» у пожилых граждан показатели выросли: самочувствие достигло пограничного значения между показателями минимально допустимого и оптимального уровня, а настроение и активность зафиксировались на оптимальном уровне оценки своего состояния.

Цифровые разрывы до использования нейрографики в показателе самочувствие между минимальным и максимальным значением составили разницу в 2,9 балла, по критерию активность в 1,5 балла, а по настроению в 3,2 балла. После применения методики: самочувствие – разница в 3,2 балла, активность – разница в 2,1 балл, настроение – в 3,8 балла. Увеличение разрыва в показателях после проведения методики основывается на индивидуальных различиях испытуемых, разницах их предпочтениях и особенностях характера (Рисунок 2).

На основе полученных данных, заметно общее улучшение по всем трём показателям что свидетельствует об эффективности и безопасности инновационной методики. Понижение показателей у ряда испытуемых может быть связано с напряжением, возникающим в процессе работе с методикой, либо с личными возрастными ограничениями, например, ухудшение мелкой моторики, затрудняющими выполнение методики и оказывающее отрицательное воздействие.

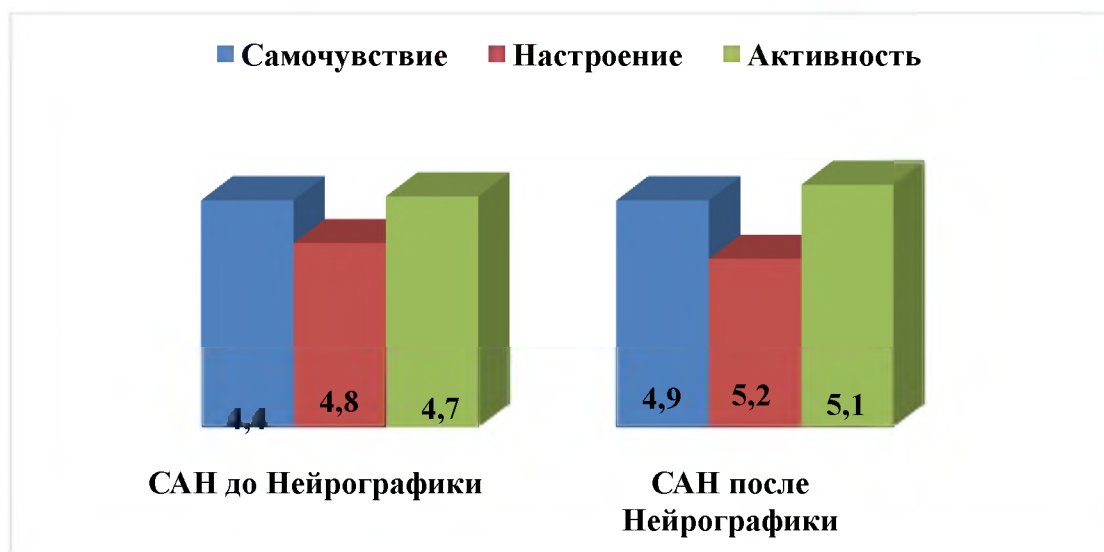


Рис. 2. Результаты исследования второй группы испытуемых.

Нейрографика в работе с лицами, посещающими отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста центра, оказывает положительное влияние общее эмоциональное состояние, однако требует больших временных затрат на обучение граждан алгоритму, после чего его осмысленному применению. В качестве решения данной задачи нами бы разработан проект по внедрению нейрографики как инновационного направления арт-терапии в работу отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска».

Проект включает в себя поэтапное обучение граждан методики в связке с её смысловым содержанием и закреплением приобретённых знаний. Так же проект направлен на развитие инновационного потенциала специалистов отделения, для успешной интеграции нейрографики с другими направлениями арт-терапии и применении их в практической деятельности с гражданами, посещающими отделения.

Заключение

Проведённое исследование показало эффективность применения инновационной методики и её благоприятное влияние на общее состояние пожилых граждан и инвалидов. Так же в процессе исследования была выявлена необходимость более длительного, детального и поэтапного обучения граждан данному алгоритму, так как больший акцент при проведении методики делался на обучение прорисовки линий и скруглений, нежели на смысловую составляющую методики. У первой группы испытуемых, отслеживалось повышение настроения после использования методики «Нейродрево» до очень высокого уровня, с сохранением общего показателя самочувствия на высоком уровне и сохранением активности на достаточном уровне. У второй группы после проведения методики все три показателя увеличились и достигли оптимального уровня, что свидетельствует о эффективности и благоприятном влиянии инновации в целом.

Литература/References:

1. Нейрографика: алгоритм (Павел Пискарев) [Электронный ресурс]. – URL: <http://realfaq.ru/discussion/14074/neyrografika-algoritm-pavel-piskarev>. – Дата доступа 25.02.2024.
2. Нейрографика: основы и практика [Электронный ресурс]. – URL: <https://mkh11.xyz/web/media/kniga-nejrografika-osnovy-i-praktik-466246187.pdf>. – Дата доступа 25.02.2024.
3. Целебная нейрографика [Электронный ресурс]. – URL: https://www.b17.ru/blog/celebnaya_nejrografika/. – Дата доступа: 25.02.2024.