

Главное управление по образованию
Витебского облисполкома

ГУО "Витебский областной
социально-педагогический центр"



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ
"ПУТЬ
К ГАРМОНИИ"**

**ПО
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ**



**Основной отдел
защиты прав и
законных интересов
несовершеннолетних**



Контакты

основного отдела

8 (0212) 26 11 67

8 (0212) 26 11 64

**Консультационный
пункт**

8 (0212) 26 11 63

Сайт

<https://oblspc.vitebsk.by>


№8



Содержание

Тренинг ”Путь к гармонии“	с. 3-22
Источники.....	с. 23
Приложение 1	с. 24-26
Приложение 2	с. 27
Приложение 3	с. 28
Приложение 4	с. 29





Цель: предупреждение эмоционального выгорания и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

1. Способствовать осознанию влияния чувств и эмоций на здоровье и самочувствие.
2. Обучить участников альтернативным способам реагирования на различные жизненные ситуации, используя позитивное мышление.
3. Способствовать определению отношения участников к профессии, вычленению проблемного поля в распределении психической энергии.
4. Научить анализировать свое психологическое состояние, вычленять признаки и причины эмоционального выгорания.
5. Снизить уровень эмоционального выгорания и напряжения участников.
6. Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.
7. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.
8. Создать условия для эффективной коммуникации, развития навыков общения.

Условия проведения:

два ведущих;

наличие в помещении для занятий флипчарта и доски.

Категория участников: педагогические работники (педагоги социальные, педагоги-психологи) социально-педагогических центров и учреждений, реализующих образовательные программы профессионально-технического, среднего специального образования.

Ход тренинга

Часть 1

Вводная часть. Приветствие.

Ведущий 1. Добрый день уважаемые коллеги! Мы рады видеть вас на нашем тренинге "Путь к гармонии".

Прежде чем мы начнем наше занятие, давайте определимся с правилами группы. Есть ли у вас предложения? (*Правила записываются на доске – на обсуждение 5-7 минут*).

Ведущий 2. *записывает правила на доске.*


Например:

- правило активности – все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Участники предупреждаются, что от выполнения упражнений отказаться нельзя, и все попробуют свои силы;
- право на ошибку – участники позволяют себе и другим ошибаться;
- я-высказывания – это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов "я думаю...", "я считаю...", "мне это не понятно...". Правило предусматривает не использовать обобщенные высказывания: "все знают...", "никому не нравится...", "все согласны..."
- 1 микрофон – этим правилом предусматривается, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо;
- выйти – не нарушая ритма работы группы – в случае необходимости участник тихо молча покидает аудиторию и также молча возвращается, стараясь не отвлекать своих коллег;
- No phone (нет телефонам) – желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим.

Ведущий 2. Все согласны с правилами? (*ведущий учитывает все предложения участников*)

Ведущий 1. Тренинг, участниками которого, вы сегодня станете, состоит из двух частей, которые можно проводить как отдельные полноценные занятия.

Ведущий 2. Работа педагогов связана с большими нагрузками, всегда энергозатратна и требует больших сил. Вместе с тем, для эффективной профессиональной деятельности мы должны быть в ресурсе. Жизнь без стрессов невозможна. Каждый день мы сталкиваемся с тем или иным проявлением стрессовых ситуаций. С некоторыми из них нам удастся справиться без видимых потерь, другие надолго выбивают из "колеи",



заставляя нас долго и мучительно переживать его последствия. В последние годы все чаще говорится о взаимосвязи и взаимовлиянии профессионального стресса, и синдрома психологического сгорания или выгорания работников. Эмоциональное истощение ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, исчерпанность собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушенность, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы

Ведущий 1. Поэтому мы сегодня с вами будем учиться создавать точку опоры, находить ресурсы в себе и во внешней среде для поддержки себя, своих близких, а может и не очень близких людей. Искать альтернативные способы реагирования на различные жизненные ситуации и многое другое. Все это поможет предотвратить эмоциональное выгорание. Давайте начнем.

Упражнения ”Что тебе назначено природой, надо благодарно принимать...”

Цель: знакомство и самоанализ эмоционального состояния.

Ресурсы: метафорические ассоциативные карты ”О природе и погоде“ или различные картинки с изображением природы и погоды.

Ведущий 1. Из предложенной колоды мы попросим вас выбрать карту, которая отражает ваше актуальное эмоциональное состояние или близкую вам картинку. Если нет карты, которая отражает ваше эмоциональное состояние полностью, то выбираем картинку близкую вам. (*Участники выбирают ”свою“ карту, из разложенной на столе колоды.*)

Ведущий 1. Теперь просим вас по очереди представиться (назвать свое имя, место работы), показать участникам ”свою“ карту и рассказать почему ваш выбор упал именно на нее, как это связано с вашим текущим эмоциональным состоянием.

Вопросы для обсуждения можно варьировать: ”Если не происходит ничего необычного и чрезвычайного, то какой вы? А каким вы хотели бы быть? Каким вы не бываете никогда?“ список вопросов и путь дальнейшего развития беседы вы можете продолжить сами.

После того, как участники по кругу представились, ведущий собирает карты.

Упражнение ”Я и мой мир вокруг меня“

Цель: создание атмосферы для самовыражения, самоосознания принятия и понимания, развития навыков общения, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Ресурсы: листы для рисования формата А4, цветные карандаши, фломастеры, могут быть использованы и краски.

Ведущий 2. *Ведущий делит участников по парам и дает инструкции о правилах рисования:* необходимо выполнять рисунок так, чтобы середина листа оставалась пустой. Нарисовать можно все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать.

Когда участники подойдут к завершению своих рисунков, ведущий дает еще одну инструкцию: теперь в центре нарисуйте себя.

В конце выполнения задания необходимо попросить каждого участника рассказать о своем рисунке, отвечая на следующие вопросы: нравится ли рисунок? Что из нарисованного наиболее важно, а что наименее? Какие возникли трудности при совместном рисовании? Как вы их преодолевали?

Ведущий 2. Какие чувства вы испытывали в ходе выполнения упражнения.

Рефлексия: обмен мнениями участников о том, какие чувства они испытывали во время выполнения этого упражнения.

Упражнение ”Объяснялки“ (Приложение 1)

Цель: создание условий для развития эффективной коммуникации.

Ресурсы: карточки со словами.

Ведущий 1. Все мы знаем о важности невербального общения в процессе коммуникации. Через данный способ общения можно получить информацию о чувствах и эмоциях, которые испытывает человек.

Для того, чтобы испытать это на себе, мы вам предлагаем ”вслепую“ вытянуть карточку, на которой будет написана одна из эмоций, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни.

Участники тянут заготовленные карточки со словами и объясняют, что это значит, не называя само слово и его синонимы: **радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, обида, вина, отчаяние, разочарование, ревность, жалость, зависть, грусть, удовольствие, восторг, уверенность, симпатия, любовь, нежность,**

блаженство, злорадство, месть, горе, тревога, тоска, отчаянье, любопытство, изумление, безразличие.

Ведущий 1. А теперь давайте попробуем их объяснить, используя лишь язык жестов.

Рефлексия. Обмен мнениями участников о том, какие чувства они испытывали во время выполнения этого упражнения (2-3 человека, желающие): что вам удавалось легче: показывать или отгадывать слова.

Упражнение "Невозможное-возможно" (Приложение 2)

Цель: способствовать осознанию своей самоэффективности.

Ресурсы: листки со словами.

Ведущий 2. Предлагаем каждому из вас вытянуть листок, на котором вы увидите 2 слова или словосочетания (*ведущий 1 раздает по очереди каждому участнику листки*). Из данных слов или словосочетаний в течение 20 секунд нужно составить одно целое предложение.

Участники по очереди вытягивают слова и на ходу, в течение указанного времени, пытаются составить их в предложения.

Ведущий 2.

После того, как все участники озвучили свои предложения, ведущий переходит к обсуждению.

Что вы почувствовали, когда получили листочки? Что с вами произошло в этот момент?


Наверно, вы немного растерялись, либо начали испытывать волнение, т.е. у вас возникли чувства и эмоции. Это была первая стадия реакции на любую нестандартную, необычную ситуацию.

Затем вы начали думать, искать решения. Это была вторая стадия.

И третья стадия – вы начали действовать (т.е. выполнять задание).

Это и есть три стадии реакции человека на любую необычную ситуацию. Сначала человека охватывают эмоции и чувства, затем он начинает думать и только потом действовать. На прохождение этих стадий каждому человеку требуется разное время, но, если он не пройдет чувства и эмоции, то не сможет перейти к стадии мышления. Поэтому, когда мы ставим задачу и хотим ее выполнить – без прохождения этих трех стадий, мы ее выполнить не сможем.

Важно понять, что, если вы волнуетесь, когда получаете какое-либо новое или сложное задание, то это нормально, ведь, не испытав чувств и эмоций, вы не сможем достигнуть результата.



Однако, если идет застревание на первой стадии, и в течение продолжительного времени вы не можете перейти к мыслям, то это может быть проявлением профессионального выгорания или кризисной ситуации. В таком случае, нужно постараться выплеснуть чувства и эмоции наружу (например, помять бумагу, побить грушу, покричать), только в том случае вы сможете действовать дальше.

Упражнение ”Аплодисменты“

Цель: разрядка участников, расслабление, создание атмосферы принятия.

Ведущий 1. Представьте, что чувствует артист после концерта, слушая аплодисменты! Быть может он воспринимает их всей душой и испытывает очень приятное волнение. У нас сложилась замечательная команда и каждый из вас заслуживает аплодисментов.

Я хочу предложить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат совсем тихонечко, а потом становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий подходит к одному из участников, называет его имя и участник поднимается со стула, ведущий приветствует участника аплодисментами, начиная тихонько хлопать в ладоши. Далее уже этот участник, которому аплодирует ведущий, выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д.

Таким образом овации становятся все громче и громче. Нарастает напряжение среди тех, кому еще не аплодировали, поэтому последнему играющему следует адресовать такие слова: ”А самые бурные аплодисменты достаются...“

Ведущий 1. Теперь мы сделаем перерыв на 60 минут.


Часть 2

Упражнение ”Все мои шляпы“ (Приложение 3)

Цель: установить контакт между участниками группы, повысить их эмоциональный тонус, способствовать самопознанию.

Ресурсы: бланки упражнения.

Ведущий 2. (раздает листы) Перед вами листы, в которых необходимо написать 10 прилагательных, отвечающих на вопрос: Какая я? У вас на это 5 минут.



Ведущий 2. Теперь по кругу каждый называет одно прилагательное, наиболее ярко характеризующее вас.

Для каждого человека собственное ”Я“ имеет огромное значение. И мы часто забываем какими мы разными можем быть.

Упражнение ”Снятие ограничений“

Цель: помочь участникам группы расслабиться, увидеть волнующие темы с позитивной стороны.

Ресурсы: белые листы А4, черные гелевые ручки, цветные карандаши.

Ведущий 1. В нейрографике одной из самых универсальных и популярных техник является алгоритм снятия ограничений (коротко – АСО). С данным алгоритмом мы сейчас познакомимся.

Все начинает происходить тогда, когда вы влюбляетесь в рисование настолько, что вам уже и не важно, что произойдет. В каждом рисунке вы подключаетесь к высоким состояниям, и они проецируются именно на те жизненные темы, которые вас действительно волнуют. Что-то начинает срабатывать не потому, что – «вы», а потому что – «через вас». Что-то происходит, когда не спешишь, даешь результатам догнать себя. Композицией в АСО будет являться выброс (катарсис), о котором поговорим чуть позже.

Ведущий 2 раздает чистые листы.

Ведущий 1. У каждого из вас есть лист А4, сложите его пополам.

Тема – это та задача, которую вы хотели бы решить с помощью нейрографической работы. Тема может быть любой: здоровье, отношения, карьера, финансы, эмоциональные состояния и так далее. Тема должна вас действительно волновать, быть актуальной и важной. Она должна создавать внутренний эмоциональный накал.

Тема – это дистанция, разница потенциалов между тем, что есть, и тем, что хочешь, между настоящим положением вещей и желаемым.

В нейрографике есть закон:

мы не рисуем без темы;

мы рисуем только одну тему в день, чтобы не перегружать психику.

Теперь вам необходимо в течении 2 минут написать ассоциации на эту тему (желательно больше 20 слов).

Спросите себя, испытываете ли вы особенные эмоции в отношении того, что обозначили своей темой? Вызывает ли она напряжение?

Напряжение – это чувства и эмоции, которые являются преградой на пути к желаемым результатам. Именно с этим напряжением вы будете работать в первом алгоритме – АСО.

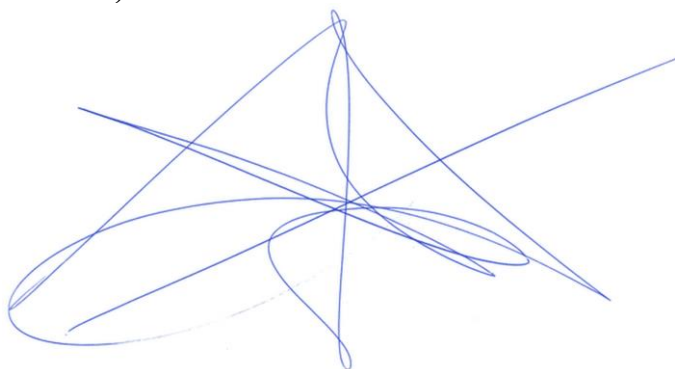
Необходимо подумать, что мешает достижению заданной темы, что вас в этом состоянии не устраивает. Когда у вас возникает накал чувств и выразить его в виде ”каляки-маляки“ на бумаге.

Композиция. Выброс

Не отрывая ручки от бумаги, в течение трех секунд делайте быстрый ”выброс“ эмоций. Получится некий образ (*ведущий демонстрирует свой рисунок*). Это проекция исходного состояния – вы ”выплескиваете“ свое напряжение на бумагу. Выброс должен быть хаотичным и занимать весь лист.

Чем сильнее накал в выбросе, тем эффективнее будет ваша работа. Можно одновременно выразить напряжение голосом. Позвольте вашим чувствам излиться на бумагу через ручку. Именно в хаотическом и даже немного истерическом выбросе вы проявляете все те ограничения, которые стоят между желаемым результатом и вами. Вы через линию выражаете напряжение, связанное с рассматриваемой ситуацией.

В фигуре, которая получилась, необходимо сгладить углы (прорисовать нейролинии).



Сопряжение (округление)

На вашем рисунке будет много углов, ведь, как мы говорили, любые две линии при пересечении образуют четыре угла. Ваша задача – скруглить их все. Поэтому вам нужно набраться терпения и постепенно, шаг за шагом, обработать все получившиеся пересечения. При этом важно прислушиваться к своим ощущениям. Какие у вас мысли? Какие эмоции вы переживаете?

Округляйте смело. Не бойтесь зайти на белое пространство листа. Создавайте гармоничную прочную связь между всеми элементами. Нужно получить достаточно ”гладкую“ картинку. Если пересечения маленькие, а маркер толстый, то просто закрашивайте части, которые невозможно



округлить. Вы прямо на глазах своими руками превратите ”колючую“ фигуру в гладкую. Для мозга это означает, что вы приложили усилия, произвели работу по изменению ситуации. Для него важно, что это случилось не само собой, а изменениями управляли именно вы.

Этот пункт необходимо довести до конца в этот же день, не бросать рисунок ”недоокругленным“ – несмотря ни на что. Это важно!

Также важно в местах округлений закрашивать все качественно, без ряби – рябь оставляет конфликт.

Почему начинается сопротивление? Если меняетесь вы, будет изменяться вся система, вместе с которой придется меняться всем. А никто не хочет – вы один выразили желание что-то изменить. Люди любят говорить об изменениях, но меняться никто не любит, потому что это тяжелая, кропотливая работа, связанная с преодолением личных неприятностей, многие из которых еще нужно как-то обнаружить.

Нейрографика хороша тем, что, практикуя ее, мы не обязаны совершать душевный «стриптиз», искать причины, «почему я плохой», «почему у меня не получается», – все эмоционально уже выражено в рисунке. Нам не приходится сталкиваться с осуждением себя самого – мы просто сразу движемся в сторону красоты.

Заметьте, с точки зрения нейроэстетики работа с округлениями приводит нас в состояние любви. В данном случае любовь зарождается к той теме, которая послужила поводом для рисования. Мы из состояния фрустрации, невозможности, из состояния неуверенности, страха, тревоги, вины, злости потихонечку приходим к состоянию гармонии, покоя и любви.

После выброса первые 20 % углов мы округляем охотно, даже с азартом. Но со временем количество изменений начинает качественно влиять на наше состояние, и мы входим в режим сопротивления – нам хочется по какой-либо причине оставить рисование. Иногда это выглядит как суждение ”мне не нравится мой рисунок“. У кого-то появляются сомнения в действенности нейрографики. У других ломается или высыхает ручка. Часто возникает напряжение в мышцах, ощущение головной боли, тошноты. Сопротивление чувствуют все, кто правильно произвел графический выброс. Оно не ощущается, только если в выбросе не было напряжения или если вас не волнует тема.

Сопротивление – это нормальная реакция. Вы попали в зону дискомфорта, и, соответственно, в зону развития.

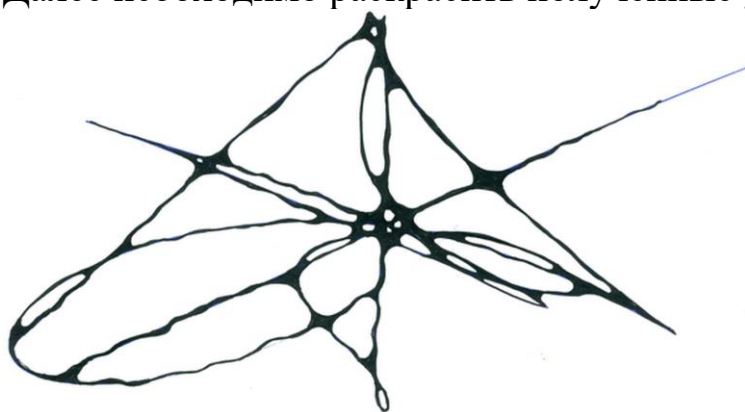
После округления вы почувствуете удовольствие, ведь вы поработали со своей личностью, со своим характером, со своим представлением о себе.



Когда мы чувствуем, что все скруглилось, стало хорошо, мы продолжаем рисовать, проходясь по линиям еще раз, но уже нейрографической линией (округлой). Нейрографируем линии, чтобы они были бионические, а не натянутые, как струны. Тогда происходит еще более глубокое слияние нас самих с нашей картинкой. А степень такого погружения можно легко регулировать, опираясь на свои чувства.

Наша задача – решать вопросы с помощью красоты. Помните, у Достоевского – ”Красота спасет мир“? Вот теперь, когда есть нейрографика, я понимаю, о чем идет речь. Когда я на месте своей трудной темы (которая мне тяжело дается), вдруг создаю красоту и проживаю ее как гармонию, тема стремится к гармоничному решению.

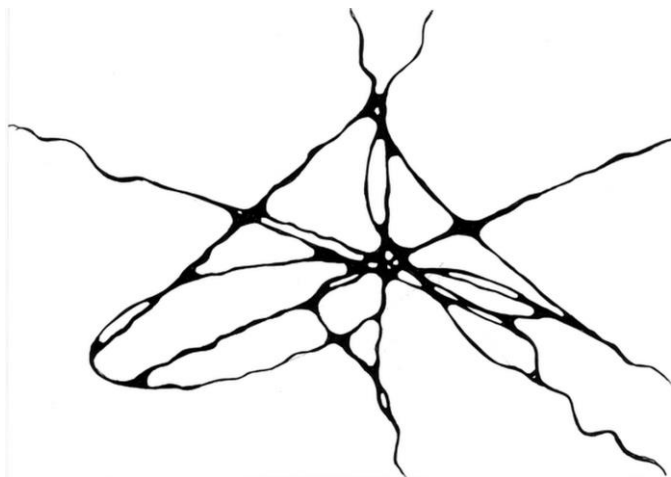
После этого продолжаем рисовать нейролинии и сглаживать углы. Далее необходимо раскрасить полученные участки (3-4 цвета).



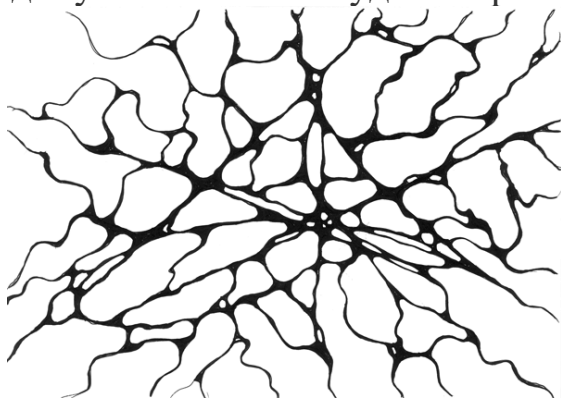
Фигуры и фон

Теперь можно приступать к интеграции. Существуют две формы объединения, два шага, каждый из которых дает свой эффект.

Есть некий контекст, в котором разворачивается тема – все то, что прямо или косвенно может оказывать влияние на ожидаемый результат. Если мы противопоставляем себя окружению, то мы отсоединяемся от силы, которая нас окружает, и, более того, еще много сил тратим на поддержание своей отчужденности. В нейрографике фон – это внешний мир, а наш выброс – это мы сами. Наша задача – вписать себя в мир, растворить себя в нем. Для этого нужно дорисовать дополнительные линии так, чтобы наша фигура (выброс) растворилась, слилась с фоном. Это первая форма объединения.



Мир человека разрознен, его психическая реальность разорвана на части. За счет того, что мы можем вписать элементы, связать их, мы создаем единую нейронную сеть объектов, кругов, линий, отражая нашу тему на листе. Мы создаем проект нейрореальности. Мы производим пластическую операцию на собственном мозге, собственными руками, без скальпеля и обращения к врачам – вот в чем смысл нейрографики. Мы сейчас создаем новые, гармонично организованные нейронные связи относительно нашей темы и можем дорисовать сколько угодно фигур, имея возможность связать их в единую сеть. И это будет второй шаг, вторая форма объединения.



Возьмите ручку и дорисуйте дополнительные линии, стараясь гармонизировать уровень напряжения снаружи и внутри фигуры. Линии должны быть связаны между собой, пересекаться и выходить за край бумаги, как если бы плоскость листа не имела границ. Полностью ”растворите“ фигуру – она не должна выделяться на листе. Не забывайте, что с появлением новых линий образуются новые пересечения и углы, и их тоже нужно скруглить.

Растворить фигуру в фоне – для нас означает снять свою социальную значимость, хотя большинство людей с юных лет, наоборот, бьются за свое

мнение, за то, чтобы их замечали, считались с ними. Но растворить фигуру в фоне – это все равно что сказать: ”Я с миром заодно. Я – часть его, часть ситуации, как и все остальные“.

Вот это-то признание других людей равными себе и вызывает бурное сопротивление.

Сопротивление, которое может появиться на этом этапе, выражается в том, что вы рисуете нейрографическую линию, сознательно ведя ее туда, где трудно, где чувствуете напряжение и дискомфорт. Тем самым вы и в жизни начинаете видеть и находить уникальные, необычные пути решения проблем и задач, даже если они для вас раньше казались неразрешимыми, трудными или невозможными.

Сопротивление всегда вызывает неприятные ощущения. Но мы не можем создать новый мир, не пройдя через это, не преодолев этого сопротивления. Мы не можем абсолютно безболезненно создавать нового себя. Неприятные ощущения будут, но в определенный момент они проходят – могут пройти быстро, а могут через несколько часов после того, как вы взялись за работу. Это связано с тем, насколько искренне и глубоко вы сейчас переживаете негатив в отношении выбранной вами темы.

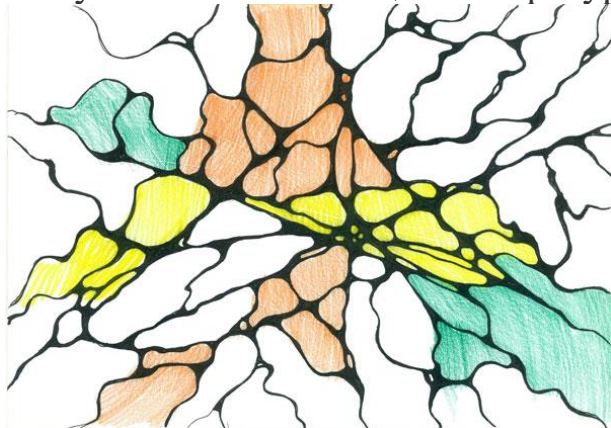
И помните, что в нейрографике количество линий определяет качество результата. Чем больше линий, тем крепче нейронные связи и тем больше психической энергии привлекается для достижения поставленной цели.

Большие фигуры (архетипирование)

Посмотрите на вашу работу.

Возьмите цветные карандаши и объедините цветом несколько фрагментов одним движением (не меньше двух, затем можно поменять цвет).

Получилась большая цветная фигура.



Эта фигура обычно неправильной формы, а не уже знакомый вам образ (не бабочка, не цветочек) – просто фигура, которую ваш глаз выделяет из общего хаоса линий.



Выделенные фигуры правильной формы задают нам устойчивые ассоциации. А фигуры неправильной формы, которые не подчинены никакому геометрическому распознаванию, задают ассоциации более текучие.

Объясню, что это означает.

После того, как впечатления на уровне бессознательного выйдут в кору головного мозга – впечатления от правильных фигур проявятся в сознании более четкой мыслью, которая может стать решением задачи.

А неправильные фигуры – они как миражи, какие-то ”текучие“, мы не можем вытянуть из них четкий, ясный смысл.

Для чего эти неправильные фигуры? Зачем нам нужен мираж?

Жизнь полна миражей. Неправильными фигурами мы создаем некоторую ауру, фон, и потом из этой текучести и неясности может выплыть нечто важное, необходимое, что мы сможем впоследствии и вербализовать, и сформулировать в понятную идею. Мираж – это то, что лежит за пределами рационального, он может быть началом нового.

Кроме того, признание миража – это признание неправильного мира. Мы – часть его, поэтому мирное сосуществование рядом с неправильным – залог нашей благополучной жизни.

Цвет объединяет пространство внутри фигуры, проходя поверх существующих линий. При закрашивании пересекающихся фигур цвета могут накладываться один на другой.

Так в процессе работы объединяются поля смыслов, нейронные сети, соединяются энергетические силы психической энергии. Следовательно, появляется потенциал для будущих решений. В архетипировании самое важное – это взаимодействие того, что разделено.

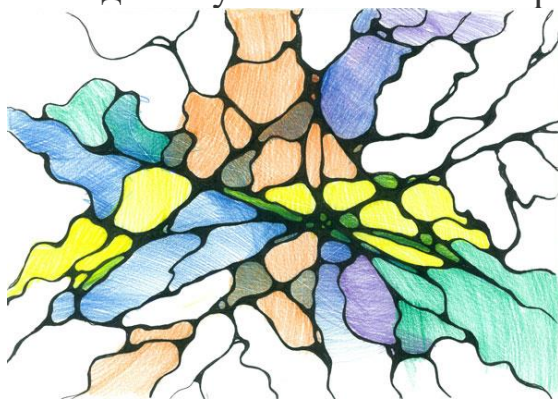
Все это превращается в огромный энергетический поток. Не забывайте, что пространство листа не имеет границ, и поток выходит за пределы бумаги.

Обычно на этой стадии приходит очень много энергии, так как происходит выход из комплекса в архетип, переход в освоение энергии коллективного бессознательного... Тут происходит сильнейшая трансформация. Заметьте: ликование, удовольствие, жар, расслабление – как реакция на тему, которая только что была проблематичной. Вспомните, что было с вами час назад. Это была трудная тема, а сейчас в ней – ликование! Это значит, что ваш мозг, вы сами, та внутренняя часть, которая отвечает за результат, уже легко и просто относится к тому, что раньше было сложно. Вот что важно!



Присмотритесь к картинке. Есть ли еще что-то, что можно и хотелось бы выделить? Что еще вам нужно для решения задачи – стабильность, гармония, конфликт, активность? Если хочется добавить какую-то фигуру, но ее на картинке нет, то вы можете ее дорисовать. Не забывайте округлять углы, образовавшиеся в местах пересечения новых линий.

Все выделенные вами фигуры являются вашими ресурсами для достижения желаемого результата. Они образовались не сами по себе – они уже существовали в бессознательном и теперь открылись на листе. Обычно на этой стадии случается большой прилив сил, приходит вдохновение.



Линии поля

Линии поля – это сквозные линии, проходящие через весь рисунок, в некоторых местах по уже существующим линиям. Они встраиваются в изображение путем скругления углов, которые образуются на пересечениях. Линии поля подхватывают вашу тему и несут решение в пространство. Мы выходим на уровень духовной энергии, сил природы, Высших сил. Благодаря линиям поля запускается то, что в аналитической психологии называется эффектом синхроничности: вы подумали – и это произошло.

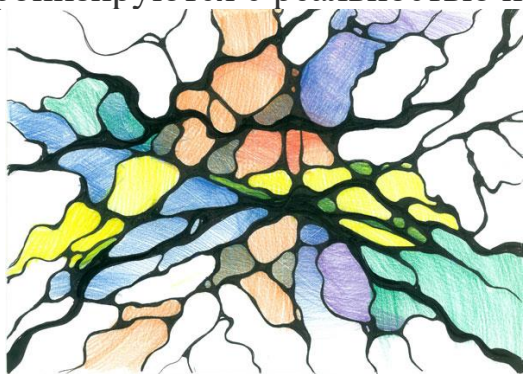
Линии поля – безусловные усилители. Самое сложное – рассказать о них. Это как рассказать о том, для описания чего нет слов. Если посмотреть на карту земли, то реки – это линии поля. Они такие большие, могучие. Реки держат карту России, как линии поля держат наш рисунок. По ним течет вся энергия. Сколько должно быть таких линий? Столько, чтобы вы почувствовали, что они наполнили работу энергией. Но не переусердствуйте, ищите золотую середину: если линий поля слишком много – пропадает задача, если слишком мало – не хватает энергии.

Оптимальное количество линий поля – от трех до пяти. Идеально – столько, сколько надо для энергетического обеспечения решения вашей задачи.

Линии поля не спонтанны, они тоже нейрографические. Иногда они идут по линиям, которые уже нарисованы, иногда прокладывают новый маршрут.

Линии поля могут сходиться и расходиться. Но желательно, чтобы они не пересекались крест-накрест, и их направления не противоречили друг другу. В этом смысле все линии должны поддерживать друг друга – где-то повторять, где-то усиливать.

Есть такой эффект – синхронизация, – когда события начинают происходить словно сами собой. Линии поля, если их освоить, приводят ваше графическое решение к некоему мистическому эффекту, когда явления синхронизируются с реальностью и начинают работать самостоятельно.



Фиксация

Фиксация – это выделение самой значимой фигуры.

Посмотрите на свой рисунок. Какую фигуру вы считаете самой важной? Какая из фигур кажется вам идеальной для решения поставленной задачи в заданной вами теме? Выделите эту фигуру черным или другим темным маркером.

По окончании работы картинка должна казаться вам красивой. Она должна вам нравиться.

Чем ближе композиция к геометрической правильности, тем более идеальное решение мы получим. То есть мы создаем в своем сознании объекты, которые впоследствии наполнятся интеллектуальным содержанием.

Фиксация – это постановка точки в конце предложения. Фиксация – это принятие решения. Фиксация – это завершение работы.

Если работа не нравится, нет никакого удовлетворения и впечатление даже негативное – фиксацию можно не делать. Потому что фиксацией мы как бы закрепляем свое новое состояние в этой теме.

Многие люди не хотят фиксировать реальность. Потому что, когда появляется решение – кажется, что все другие версии жизни отпадают.

Поэтому фиксацию нужно делать твердо и настойчиво – сделать так, чтобы решение (выбранная геометрическая форма) обязательно было.



Тема 2.0 (Переосмысление темы)

Теперь, когда весь алгоритм пройден, настало время подвести итоги вашей работы. Вспомните свою тему. Каков образ вашей ситуации сейчас? Прислушайтесь к своим ощущениям.


Что вы думаете о своей задаче теперь?

Запишите на листе бумаги свои осознания (инсайты), свои размышления и комментарии по поводу этой задачи. Запланируйте действия, которые приведут вас к результату, или просто насладитесь созерцанием своей работы и ощущением от процесса.

Для более детальной проработки вашей задачи и получения наилучшего результата можно прорисовать тему несколько раз – в нейрографике это называется кейсом.

Как понять, что работа закончена? Очень просто: если вы прошли все пункты алгоритма и не знаете, что еще можно добавить, то все, дело сделано. Иногда просто надо остановиться. Если вы фиксировали, у вас есть ощущение завершенности, работа закончена. Но иногда бывает, что места на бумаге нет, а состояние завершенности не приходит. Тогда просто берете следующий лист и продолжаете рисовать на нем – развиваете свой кейс.





Ведущий 1. Вот такие у нас получились рисунки нейрографики. (*участники показывают какие у них получились рисунки*). Обмен мнениями, что понравилось, что не понравилось.

Упражнение "Карта и послание"

Цель: поиск новых ресурсов.

Ресурсы: метафорические ассоциативные карты "Подсказки подсознания"

Ведущий 2. Для начала хотелось бы остановить ваше внимание на особенностях такого психологического инструмента, как метафорические ассоциативные карты, с которыми мы сегодня работаем. Эти карты – особые, не гадальные и не игральные. Метафорические ассоциативные карты (сокращенно МАК) – это набор картинок, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины. Представленные на них образы становятся зримой метафорой наших ценностей, страхов, желаний, связаны ассоциативно с интуитивным откликом или нашим внутренним опытом. Важен не первоначально заложенный в картинке смысл, а душевный отклик отдельного человека на попавшуюся ему картинку.

Задавая вопрос, вы обращаетесь к своему подсознанию. Нет правильных и не правильных ответов. Карта обозначает ровно то, что вы видите.

Если вы ничего не видите, карта вам не нравится и т.д., подумайте: а почему мне выпала эта карта?

На волнующий вопрос поможет ответить не только карта, но и послание к ней.

Задайте себе вопрос "Каким ресурсом вы давно не пользовались?".

Интуитивно, не глядя вытяните карту.

Так же интуитивно достаньте из колоды карту с посланиями.

Ответьте на вопросы:

- Что изображено на карте?
- Какие ассоциации у вас возникают при взгляде на изображение?
- Какую связь вы видите между картой и посланием к ней?
- Как это связано с вашим вопросом?

Далее каждый из участников по кругу демонстрирует свою карту, зачитывает послание к ней и делится ответом на вопросы, которые задавал себе, акцентируя свое внимание на том ресурсе, которым давно не пользовался.

Упражнение "Велосипед"

Цель: содействие участникам группы в установлении жизненного баланса.

Ресурсы: листы формата А4 и цветные карандаши.

Ведущий 1. У вас на листах изображено два круга, каждый из которых разделен на 8 частей. В левом "колесе" в каждом сегменте запишите свои ответы на вопрос: "Во что вы вкладываете свое время, силы?". Набросайте и запишите в сегментах одним-двумя словами то, на что уходит время вашей жизни. Оцените по шкале от 1 до 10 насколько каждая из этих сфер проявлена в вашей жизни (как много усилий вы вкладываете в нее) и зарисуйте ее тем цветом, с которым она ассоциируется. У вас на это 5 минут.

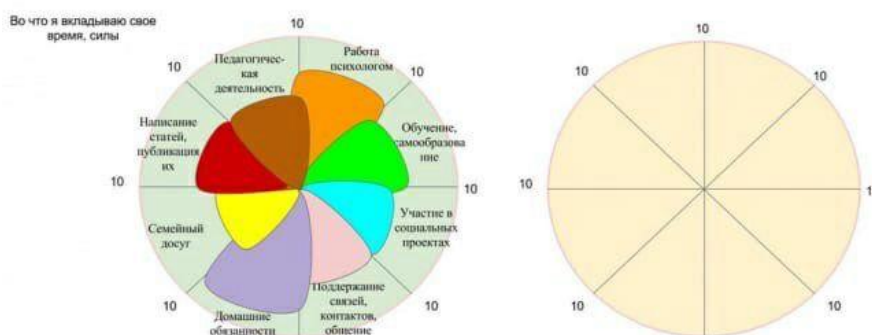


Рис. 1 – Упражнение «Велосипед»

В правой части листа сегменты колеса иллюстрируют ответы на вопрос: "А что приносит мне радость и удовольствие?". Продублируйте названия сегментов из левой части в правую часть и оцените также по шкале от 1 до 10 насколько каждая из этих сфер приносит вам радость и удовольствие.

Если сравнить два этих рисунка, что нового (интересного) вы для себя увидели (открыли)? Насколько то, что занимает основную часть вашего времени, приносит вам радость и удовольствие?



Рис. 2 – Упражнение «Велосипед»

Посмотрите на колесо ресурсов в правой части листа. Какая из сфер жизни является для вас наиболее ресурсной? Что нужно сделать, чтобы дополнить ту сферу, которая на данный момент является для вас наиболее ресурсной? Нарисуйте для этой отдельно взятой сферы колесо меньшего диаметра и разбейте его на 4 части. Что вы готовы привнести в вашу жизнь уже сегодня-завтра, чтобы "поселить" радость и удовольствие в свой трудовой день? Возможно сюда можно внести какие-либо действия, направленные на проработку своего физического состояния.



Рис. 3. Развитие ресурсов на примере работы с телом

Эмоции, как известно, живут в теле, и работа с телом является важным способом профилактики эмоционального выгорания. А что вы можете ежедневно делать для своего тела, чтобы восстановить свои жизненные силы? Запишите эти простые, легкие действия, которые поддержат вас в вашей повседневной жизни и трудовой деятельности.

Профилактика эмоционального выгорания является важным способом сохранения целостности и ресурсного состояния личности.

После проделанной работы участники делятся полученным результатом. В группе проходит обмен мнениями и предложениями о способах восстановления ресурсов и сохранения жизненного баланса.


Упражнение "И это хорошо, и это плохо"

Цель: научиться находить положительные стороны в различных жизненных ситуациях и явлениях.

Ресурсы: маркер или ручка с белым колпачком и черной основой.

Ведущий 2. Предлагаю считать эту ручку с двумя полюсами. Этот колпачок ручки – белый, он будет означать "хорошо", вторая сторона у ручки – черная, поэтому этот колпачок будет означать "плохо". Если ручка повернута белым колпачком кверху, нужно говорить "хорошо", если черным – "плохо".

Например, у меня ручка повернута белым колпачком вверх. Я говорю: – "За окном хорошая погода и это хорошо, потому что я совершу пешую прогулку".



Теперь я передаю ручку следующему участнику, поворачивая ее черным колпачком вверх. Следующий участник должен повторить окончание моей фразы после слов ”потому что“ и объяснить, почему это ”плохо“, потому что“, а затем объяснить, почему это плохо. Например:

– Я совершу пешую прогулку и это плохо...

– Потому, что я позже вернусь домой.

Теперь следующий участник поворачивает ручку белым колпачком кверху и передает ручку следующему. Тот может сказать:

– ”Я позже вернусь домой, и это хорошо, потому что...“

Ведущий не должен скупиться на иллюстрирующие примеры. Нужно переворачивать ручку и передавать ее следующим участникам, произнося слова за них до тех пор, пока они не уловят ритм и логику этого упражнения. Ведущий должен также подчеркнуть, что в упражнении не стоит использовать фразы в сослагательном наклонении: ”Потому что мы могли бы...“ ”Нам следовало бы...“ и тому подобное. Лучше говорить о фактах и своем отношении к ним: ”Я хочу...“ ”У нас получается...“ ”У нас не получается...“ ”Мы грустим...“ и тому подобное.

При подведении итогов упражнения ведущий задает вопрос: ”Что было труднее – сочинять свою фразу или повторять чужую?“

В этом упражнении участникам становится ясно, что в каждом событии есть как хорошее, так и плохое; повторение помогает сконцентрироваться на словах партнера и выиграть время для собственного ответа.

Упражнение ”Подарки“

Цель: создать условия для развития индивидуальных ресурсов и повысить уровень взаимодействия участников группы.

Ресурсы: конверты или открытки для написания пожеланий.

Ведущий 1. Предлагаем в завершении нашего занятия подарить подарки друг другу.

Все участники получают заранее заготовленные конверты, пишут в них пожелания и дарят их по кругу соседу справа, озвучивая свое пожелание в группе. После получения ”подарков“ члены группы обмениваются впечатлениями.

Ведущий 1. Благодарим всех за работу в группе, желаем удачи и вдохновения в вашей профессиональной деятельности.



Источники

1. <http://rcpp.by/o-centre>, сайт Республиканского центра психологической помощи УО "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка".
2. Гращенкова А.Ю. Подсказки подсознания – СПб.: Речь, 2021. – 47 с.
3. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. - Эксмо, 2020. – 170 с.
4. Кипнис М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. – М. 2020. – 832 с.



Приложение 1

радость

удивление

страх

страдание

стыд

гнев

обида

отвращение

вина

презрение



грусть

отчаяние

удовольствие

разочарование

восторг

ревность

уверенность

жалость

симпатия

зависть





мечь

любопытство

безразличие

изумление

отчаянье

блаженство

тревога

нежность

горе

любовь



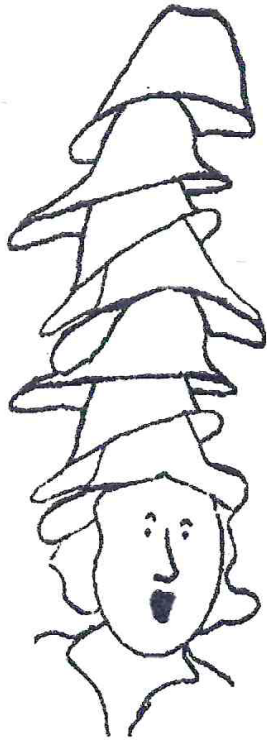
Упражнение "Невозможное-возможно"

Розовый носочек – танк.
1 кг свеклы – озоновая дыра.
Литосфера – пуговица.
Атлантида – духи красная Москва.
Булава – зубная нить
Микрофон – воздушный шар.
Настольная лампа – полевой василек.
Маскарадная маска – кран.
Каша геркулес – морской конек.
Рванный свитер – комар.
Тюль – тональный крем.
Землетрясение – бадминтон.
Бумажная папка – самокат.
Рыба – вертолет.
Шелковая юбка – птица.
Кот Борис – пиратский корабль.
Воробей – яичница.
Атом – три сестры.
Французский маникюр – лом.
Парашют – кактус.
Знаки препинания – пластмассовая коробка.
Платон – скалка.
Цвет глаз – ванилин.
Автомобильная фара – чай.
Пропуск – велосипедная камера.
Дракон – плюшка.
Забор – облако.
Очки – огурец.
Ремень безопасности – помидор.
Дуб – чипсы.
Подпись – каштан.
Записка – молния.
Каблуки – дикий зверь.
Обручальное кольцо- лопата.
Барабан – клещ.



Приложение 3

Методика «ВСЕ МОИ ШЛЯПКИ»

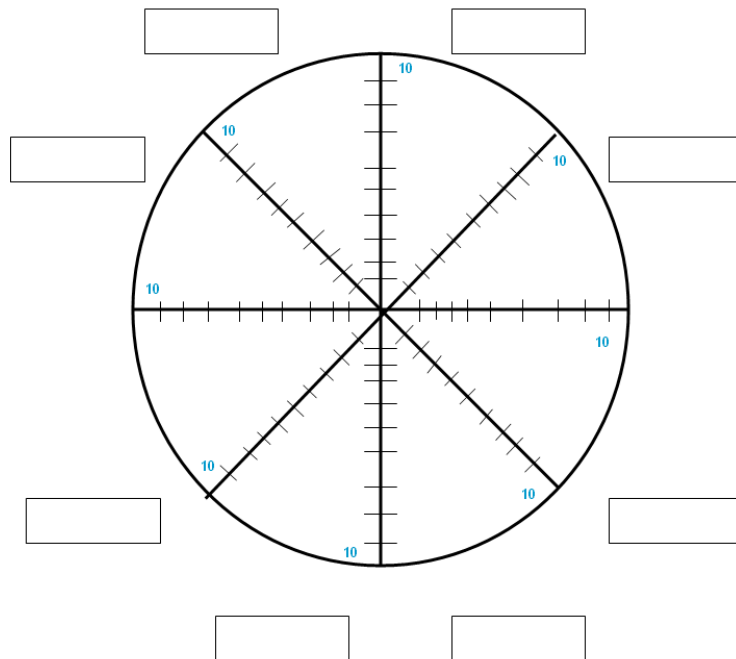
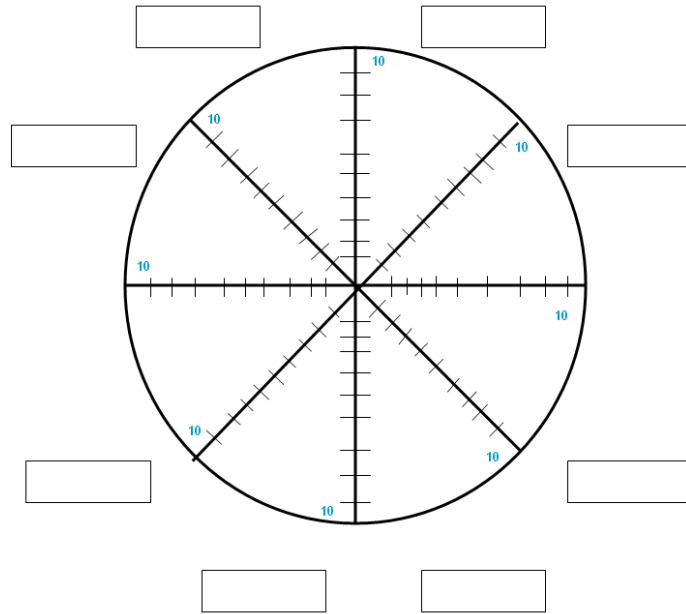


Я - ...
Я - ...
Я - ...
Я - ...
Я - ...
Я - ...
Я - ...
Я - ...
Я - ...
Я - ...





Упражнение "Велосипед"





Адрес сайта:

<https://oblspc.vitebsk.by>

Адрес электронной почты:

spc@vituo.by

vit.oblspc@yandex.by

Адрес центра: 210029, г. Витебск, ул. Офицерская, д. 6.

