***Мастер-класс для педагогов***

***«Нейрографика — как способ саморегуляции»***

*«Спокойствие — не что иное, как надлежащий порядок в мыслях»*

**Цель:**

* Сплочение коллектива.
* Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.
* Познакомить педагогов с новым приемом саморегуляции – Нейрографика.

**Оборудование:** Бумага А4, цветные карандаши, цветные ручки, восковые мелки, акварель, гуашь, кисти.

**Ход проведения**

Добрый день! Сегодня я расскажу вам, как не отлучаясь от [работы можно немного расслабиться](https://www.maam.ru/obrazovanie/pedsovety). У каждого человека бывают моменты когда чувствуешь, что совсем нет настроения, терпение заканчивается или у вас из головы не выходит какая то проблема (может быть личная….как вы с этим справляетесь, что предпринимаете, чтобы выйти из этого состояния? *(Ответы педагогов)*

Что мы можем сделать: сосчитать до 10, несколько раз вдохнуть и выдохнуть поглубже, психологи предлагают покричать (но это может странно выглядеть со стороны) такой [метод нам не подойдет](https://www.maam.ru/obrazovanie/metodicheskie-razrabotki), еще один способ физическое избавление от негатива или агрессии (побить подушку, поприседать и т. д.) , согласитесь тоже странновато.

Сегодня я расскажу вам об очень простом и интересном способе саморегуляции, привлекателен он тем, что совсем не требует ни каких затрат, для его применения нужно совсем немного времени и самое главное его простота.

Для начала немного теории.

**Что же такое нейрографика?**

*Нейро* - от греческого нерв

*Графика* — вид изобразительного искусства, использующий в качестве основных изобразительных средств линии, штрихи, пятна и точки.

**Нейрографика** – это инструмент решения психологических задач графическим способом.

*Никаких навыков рисования не нужно.*Суть метода — в [нейрографической линии](https://www.maam.ru/obrazovanie/nejropsihologiya%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F): она спонтанная и не повторяет себя на каждом участке своего пути (то что называют хаотическим рисунком). При этом включается мелкая моторика рук, связанная с нейронными сетями мозга. Благодаря этому нейрографический процесс рисования способен создавать новые нейронные связи в мозге и, следовательно, менять процесс мышления".

*Это алгоритм снятия ограничений: "скорая помощь" себе в любом напряженном состоянии, возможность распутать узел внутри себя, гармонизировать состояние, увидеть новые возможности.*

Художественные способности есть у всех в той или иной мере. Конечно, не каждый человек способен стать великим художником, но выразить внутреннее психологическое состояние в силах каждый. Помимо всего, этот метод развивает фантазию, воображение, абстрактное мышление.

В этом методе требуется простое геометрическое, символическое рисование.

**Алгоритм:**

*1. Хаотический рисунок*. В это время мы максимально сосредотачиваемся на том, что нас беспокоит и выбрасываем эмоции на бумагу. Основными элементами этого метода являются простые геометрические фигуры: это круг, квадрат, треугольник и линия. Из которых, для начала лучше выбрать одну. Линия не должна быть абсолютно прямой, так же как и в природе нет прямых линий. Этот этап лучше всего выполнять с закрытыми глазами и не задумываться «А что же мне нарисовать?». Ваша рука нарисует все за вас. Этот этап занимает примерно 5 секунд.

*2. Выделить в рисунке главное*. Когда вы откроете глаза и рассмотрите ваш рисунок – ваши эмоции, в нем можно выделить более ярко важные фигуры, элементы и линии. Найти в рисунке главную часть.

*3. Сглаживание углов*. На этом этапе надо найти в рисунке все острые углы и сгладить их, скруглить. По мне, это самый расслабляющий, залипательный этап.

*4. Цвет.*Здесь все просто. Мы уже выбросили все плохое на бумагу, выделили главное, сгладили все углы, что еще мы можем сделать…добавить цвета конечно. Так мы превращаем наш негатив в позитив и получаем яркие, интересные картины.

В конце можно посмотреть на рисунок и, если хочется, то добавить еще линии или элементы, чтобы он в итоге нравился.

Не зря говорят о том, что детские «каляки-маляки» очень важный этап развития, в том числе и творческого воображения.

**Практическая часть**

*После завершения теоретической части, педагоги выбирают себе материалы "по вкусу" (карандаши, ручки, мелки и др.). Включается музыка.*