

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГРАФИКИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Мокроусова Т.А.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Новоусманского муниципального района Воронежской области «Отрадненский  
детский сад»

Введение. Современная инклюзивная практика и коррекционная педагогика находятся в постоянном поиске эффективных, гибких и безопасных методов работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В условиях роста числа детей с различными нарушениями развития педагог должен проявлять адаптивность и мобильность, уметь ориентироваться в многообразии современных технологий. Анализ практической деятельности с дошкольниками, имеющими ОВЗ, показывает высокую частоту проявления у них вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств: чувство неуверенности, коммуникативные страхи, повышенная тревожность, агрессивные проявления, пониженный фон настроения. Данные особенности являются следствием не только основного нарушения, но и результатом социальной депривации и трудностей в коммуникации. Исходя из этого, ключевой задачей коррекционной работы становится не только академическое обучение, но и поддержка эмоционального благополучия, развитие эмоционального интеллекта и формирование адаптивных стратегий поведения. Высокую эффективность в решении этих задач, на мой взгляд, имеют арт-терапевтические методы работы.

Арт-терапия (от англ. art – «искусство» и терапия) – это направление, использующее творчество как инструмент психологической помощи. Ключевым здесь является воздействие на психоэмоциональное состояние, а не создание художественного объекта. Важнейшее преимущество арт-терапии –

безоценочность: здесь не существует понятий «правильно» и «неправильно». Для детей с ОВЗ арт-терапия часто становится практически единственным способом вербализовать свои скрытые переживания или поделиться эмоциями, которые они не могут выразить словами. Психокоррекционные возможности искусства связаны с предоставлением практически неограниченных возможностей для самореализации и самовыражения в процессе творчества, что способствует познанию и утверждению собственного «Я».

#### Преимущества арт-терапии в работе с детьми с ОВЗ:

1. Обеспечивает эффективное эмоциональное реагирование, придавая ему (даже в случае агрессивных проявлений) социально приемлемые формы.
2. Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение детей.
3. Предоставляет возможность невербального контакта, опосредованного продуктом творчества, способствуя преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.
4. Создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции.
5. Способствует осознанию ребенком своих чувств и создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний.
6. Повышает личностную ценность и формирует позитивную «Я-концепцию» благодаря социальному признанию значимости созданного продукта.

#### Нейрографика как инновационный метод арт-терапии

Учитывая многообразие арт-терапевтических методов, передо мной стояла задача найти такой, который позволил бы минимизировать ограничения к его использованию у детей с различными нозологиями. Важно было, чтобы

метод давал ребенку ощущение успеха, собственной значимости и ценности, оставался доступным и комфортным, в том числе для детей, испытывающих трудности в освоении графомоторных навыков. Таким методом стала нейрографика, разработанная доктором психологических наук П.М.Пискаревым в 2014 году и официально признанная научным сообществом в 2019 году.

Нейрографика – это метод психологической работы с бессознательным через рисование, основанный на взаимосвязи тонкой моторики, нейропластичности мозга и графических образов. В процессе рисования активируются нейронные сети, что способствует созданию новых нейронных связей и, следовательно, трансформации паттернов мышления. Метод позволяет с помощью простых геометрических фигур и линий выразить переживания, конфликты или позитивные цели и перевести их в состояние гармонии и решения. Для детей с ОВЗ, сталкивающихся с трудностями вербализации эмоций, повышенной тревожностью и поведенческой расторможенностью, нейрографика становится бесценным инструментом. Она позволяет обойти защитные механизмы психики, снизить сопротивление и создать ситуацию гарантированного успеха, что критически важно для формирования учебной мотивации и позитивной самооценки у данной категории детей.

Для практики необходим минимальный набор: бумага, маркеры или карандаши. Метод базируется на нескольких ключевых этапах, каждый из которых несёт глубокую психологическую нагрузку:

- «Вынесение темы» (Круги). Ребенок обозначает проблему или эмоцию, рисуя один или несколько кругов. Для ребенка с РАС или интеллектуальными нарушениями это безопасный способ объективировать беспокойство без погружения в травмирующее содержание.

- «Нейролинии и сопряжение». Рисование линий, выходящих за пределы кругов и пересекающихся между собой, и последующее сглаживание острых углов. Это метафорический и телесно-ориентированный процесс снятия

внутренних противоречий. Ритмичное движение руки успокаивает, помогает детям с СДВГ сконцентрироваться и снизить импульсивность.

- «Интеграция и раскрашивание». Завершающий этап, где выбор цвета и закрашивание полей развивают сенсорную интеграцию, позволяют выразить эмоциональный фон и дают ребенку ощущение контроля и завершенности.

#### Практический опыт и диагностический потенциал метода

Внедрение нейрографики в мою практику проходило поэтапно, от простых упражнений к сложным алгоритмам. На начальном этапе я ставила цель освоить нейролинию – особый вид линии, которая не прерывается, «течет», позволяя руке двигаться свободно, без контроля со стороны критического мышления.

#### Подготовительный этап. Упражнения на спонтанность.

**«Волшебная тропинка».** Ребенку предлагается рисовать непрерывные линии на вертикально закрепленном листе. Вертикальная поверхность снимает тонус плечевого пояса, способствует большей амплитуде движения и быстрому включению в процесс.

**«Моё море».** Рисование волн двумя руками синхронно и асинхронно. Это упражнение направлено на межполушарное взаимодействие и снятие эмоционального напряжения.

**«Круги».** Рисование кругов одновременно двумя руками в разных направлениях. Важно дать ребенку возможность почувствовать движение своих рук, пальцев, расслабиться, «включиться» в процесс рисования без правил и ограничений. На этом этапе рекомендовано не использовать краски, так как их текучесть и необходимость постоянного набора нарушают непрерывность нейролинии.

#### Основной этап. Работа с фигурами и сглаживание углов.

Цель: научить сглаживать углы в местах пересечения линий. Всё, что на рисунке угол, - это конфликт. Круг – целостность. Чтобы сгладить конфликт, нужно на рисунке сгладить все углы.

**Упражнение «Найди фигуру».** Ребенок рисует нейрографическую линию, затем ищет в переплетении линий знакомые фигуры – круг, треугольник, квадрат или просто очертания (солнышко, колобок). Найденные фигуры обводятся ярким фломастером. Это упражнение развивает воображение, образное мышление и концентрацию внимания.

Для освоения сложного этапа скругления мною разработаны игровые приёмы:

1. Приём «Улыбка». «Давай подарим всем уголкам на рисунке улыбку! Улыбка – это добрая дуга». Ребенок проводит дугу внутри угла, превращая острую вершину в округлую линию. (рис.1).

2. Приём «Погладь ласково». Объясняем, как можно подружиться с фигурами и линиями. Их можно погладить в уголочках, как будто шерстку приглаживаем. Проводим плавно линию, круглую, как ладошка.

3. Приём «Домик для колобка». Эффективен для младших дошкольников. «В этом уголке живет колобок. Ему не нравится, когда его домик колючий. Давай сделаем стены гладкими, обведем колобка плавной линией».

4. Приём «Веселый пальчик». Можно предложить ребенку поставить в уголок пальчик (рис. 2) и обвести его сверху, над подушечкой. Получится дуга. Уголок закрашиваем.



Рис.1

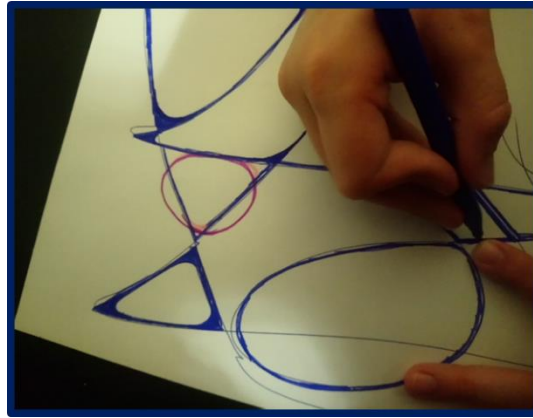


Рис.2

Этап скругления требует концентрации и волевых усилий. Поэтому не нужно настаивать на завершении работы, если ребенок устал. Допускается возвращение к рисунку позже. Обязательным условием является итоговая вербализация: «Что ты чувствуешь сейчас?», «Каким стал твой рисунок?»

Завершающий этап. Терапевтический.

Авторское упражнение «Разговор»

Цели: установление доверительного общения, развитие коммуникативных навыков, обучение сглаживанию углов, вербализация эмоций.

Описание: на листе бумаге одновременно рисуют два участника (педагог и ребенок).

1. Педагог рисует себя, используя только три фигуры: круг, квадрат и треугольник.

2. Ребенок рисует себя, также используя только три фигуры. Фиксируется расположение, размер, расстояние между фигурами.

3. Далее начинается «разговор». Педагог, проводя нейролинию к ребенку, вербализует своё чувство к нему.

4. Ребенок передает своё сообщение в ответ, рисуя нейролинию к педагогу. Для неговорящих детей это становится эффективным способом коммуникации.

5. Участники поочередно рисуют линии, «проговаривая» таким образом заданную тему.

6. Все пересечения линий скругляются одновременно педагогом и ребенком.

7. Затем рисуются нейрролинии во внешнее пространство, за пределы листа, символизируя разговор с миром, родными, природой.

8. На заключительном этапе рисунок раскрашивается. Ребенку предоставляется свобода выбора цвета, педагог продолжает взаимодействие, поддерживая творческий процесс (рис.3).



Рис. 3

### Упражнение «Домик эмоций»

Цель: осознание и дифференциация собственных эмоций, развитие эмоционального интеллекта, обучение социально приемлемым способам выражения чувств.

Описание: на листе А4 ребенок рисует дом с крышей. Можно нарисовать трубу, дымок. Дом делится на два этажа, на каждом этаже по три окошка. Если ребенок хочет нарисовать больше этажей и окон, мы не ограничиваем его желаний. Далее обсуждаем с ребенком его эмоциональное состояние. Какие бывают эмоции? Как выражается радость? Предлагаем поселить радость на самую верхнюю часть дома, на крышу. Как выглядит радость? Какого она цвета? Какой формы? Ребенок рисует радость. Какие еще бывают эмоции? Печаль, обида, вина, тоска, страх – они живут на нижнем этаже. Когда мы чувствуем

печаль, что мы можем делать? (читать, мечтать, гладить котенка). На верхнем этаже живут бурные эмоции, требующие большой активности, - гнев, ярость, восторг, удивление, интерес. Когда мы испытываем гнев, у нас появляется много энергии. Мы можем использовать это в свою пользу: заняться спортом, потанцевать, громко петь или нарисовать нейрографический рисунок, «выбросив» на листок свою злость.

Теперь предлагаем ребенку «выпустить» эмоции. Нарисуем лестницу. Затем от каждой эмоции ведем нейролинии к выходу. Эмоции «выходят» по-разному. Ребенок в данном случае следует своим ощущениям. Дорожки могут быть длинными, закрученными или короткими, резкими, быстрыми. Эмоции могут выходить вместе, например, ярость со страхом, или интерес с удивлением. В местах пересечения линий скругляем, рисуем «улыбки». Можно дополнить рисунок солнышком, облаком, деревом, интегрируя эмоции в целостную картину мира (рис. 4, рис.5).



Рис.4



Рис.5

### Практические результаты работы и наблюдения.

Апробация метода в течение учебного года в группе детей 5-7 лет с различными нарушениями (ЗПР, ТНР, РАС) показала следующие результаты:

1. Установление эмоционального контакта перешло на качественно новый уровень. Дети стали более открытыми, доверительными, были сняты психологические зажимы и коммуникативные барьеры.

2. Сформировались навыки невербального, социально приемлемого выражения эмоций. Эмоциональное отреагирование приобрело конструктивные формы.

3. В поведении детей возросла инициативность, самостоятельность и активность. Усиление мотивационного компонента деятельности повлекло за собой повышение устойчивости психических процессов.

4. Зафиксированы значительные улучшения в развитии мелкой моторики и графомоторных навыков.

5. Отмечается развитие креативности и воображения, дети стали проявлять индивидуальность в создании образов.

6. Наблюдается снижение мышечного гипертонуса у детей в процессе занятий.

7. У 70% детей наблюдалось уменьшение тревожности непосредственно после занятия, что фиксировалось методом наблюдения и цветовых тестов.

8. Улучшились взаимоотношения со сверстниками: дети активнее идут на контакт, стали более эмоционально отзывчивыми.

9. Развитие саморегуляции. Дети стали проявлять большую усидчивость, процесс рисования нейролиний действовал на них успокаивающе.

Заключение. Нейрографика представляет собой перспективный и пластичный метод, который может быть успешно интегрирован в коррекционно-развивающую работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Его сила заключается в синтезе структурированности и свободы, метафоричности и конкретности действия. Метод позволяет создать для ребенка безопасное пространство для самовыражения, даёт ему действенный инструмент для работы со своими эмоциями и сложными ситуациями, что в конечном итоге способствует его лучшей психологической адаптации и интеграции в социальную среду.

## Литература

1. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2014.
2. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2008.
3. Пискарев П.М. Алгоритм счастья. Нейрографика. Основы метода. СПб.: Пискарёв и партнеры, 2020.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б.Д. СПб.: Питер, 2002.