**Методы и приемы эмоционального выгорания**

**Педагог-психолог: Штель Ю.В**

**Нейрографика**

Нейрографика это творческая форма передачи восприятия мира в процессе постановки и решения психологических задач. В основе уникальной техники в рисовании заложены зрительные образы после осмысливания проблемы, изображенные графически. Принципы рисования основаны на эмоциональном выражении беспокойства через кисть.

Уникальность нейрографики в ее принадлежности к эффективным методам арт-психологии и арт-терапии. Такой способ достижения гармонии эффективен как для взрослых, так и для детей.

Нейрографика, принципы рисования для детей которой ориентированы на положительный результат, в условиях арт-терапии основывается на нескольких основных правилах.

1. **Правило спонтанности.**

Рисунок рождается при передаче эмоции от неприятных воспоминаний, навязчивых мыслей и страхов. Лучше изображать существующую проблему закрытыми глазами быстрыми движениями в течение 3-5 сек. Таким образом происходит «выброс» негатива наружу. Первый принцип – создание эмоционального отпечатка на листе бумаги.

1. **Отсутствие критериев оценки.**

Отсутствие оценки и критики получившегося рисунка освобождает от комплекса «каракулей», развивает уверенность в себе, освобождает от комплексов.**Для нейрорисования не требуется наличие художественного таланта.**

Первые рисунки не дадут качественного результата. Вызвать у ребенка восторг от процесса – лучший результат. Второй принцип – любой рисунок прекрасен, а в результате доработки станет еще лучше.

1. **Рисунок не имеет границ.**

Мир воображения безграничен. Рисунок свободен от конкретного образа и размера. Рисование «без границ» освобождает от скованности, побуждает к движению вперед. Третий принцип – рисунок в процессе доработки занимает весь лист.

1. **Правило избавления от острых углов.**

Эмоционально изображенный рисунок при плохом настроении и конфликтной ситуации имеет острые углы и оборванные линии. Спонтанный «счастливый» рисунок передает нейронный код гармонии. На таком рисунке будет больше закругленных форм и волн. Важным правилом нейрографики является правило последующего «скругления» углов, если они появились при рисовании.

На месте пересечения линий рисуют овалы и круги. Закрашивают их более темным цветом для того, чтобы визуально не воспринимались острые углы.

Оборванные линии продолжаются и соединяются с уже нарисованными. Ребенок рисует спокойно, без определенных правил так, как ему подсказывает настроение. На этом этапе доработка рисунка означает начало работы над существующей проблемой.

Круг воспринимается на подсознательном уровне как гармония. Чем больше кругов на рисунке, тем больше гармонии вносится в зону проблемного восприятия мира. Четвертый принцип – все изображенные линии и фигуры заряжены энергией. Если энергия отрицательная, ее следует превратить в положительную.

1. **Завершение рисунка – линии поля.**

Нейрографические линии, которые проводятся ребенком через лист к его краям, передают ощущения. Они могут быть разной толщины и степени извилистости.

Нейрографическая линия в рисунке не повторяется и заканчивается в неожиданном месте листа. Эти линии создают фоновое поле, благодаря которому у рисунка нет границ. В результате получается красивый рисунок, объединяющий линии и смысл. Принцип пятый – изображение бесконечно, рисунок можно рисовать много раз.

1. **Правило рисунка без образов.**

При доработке рисунка не анализируют изображение, не ищут сходства с конкретными образами. Ребенок, дорабатывая рисунок самостоятельно, прорабатывает «выброс». В этом случае нейроны мозга и нейронные связи откликаются на рисунок и подсознательно воспринимаются.

При этом происходят положительные изменения в восприятии ребенком мира и существующей проблемы, которую он «выбросил» на бумагу. Принцип шестой – рисовать настроение в линиях, а не картину. Нейрографика, принципы рисования для детей которой соблюдаются на занятиях, учит слышать и познавать себя.