***Консультация для родителей***

***" Нейрографика, как эффективный метод снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста."***

***Выполнила:***

***Тарасова Т.Н.***

**Нейрографика как эффективный метод снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.**

Нейрографика – творческий метод управления своей реальностью, трансформация из реального и насущного в желаемое, из бессознательного в рациональное. Нейрографика – это вид арт-терапии, современное искусство, доступное для всех. Метод разработан российским психологом Павлом Пискаревым в 2014 году, ректором Института Аналитического Коучинга.

Нейрографика сочетает в себе такие важные свойства, как те, что позволяют развивать творческое и креативное мышление ребенка и одновременно прорабатывать проблемы, связанные с внутренним миром, в том числе, негативными психоэмоциональными состояниями.

Ребенку очень важно давать возможность творить, использовать фантазию, в том числе, и для того, чтобы помочь выявить свои эмоции, проблемы, заглянуть в свой внутренний мир. Метод нейрографики также помогает ребенку преодолеть такие качества как замкнутость, робость, победить страхи, развить коммуникабельность и открытость.

Цель нейрографики – гармонизация развития личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания. Этот метод хорош тем, что отлично работает как с говорящими, так и неговорящими детьми.

В нейрографике используются нейрографические линии – это линии, которые не повторяют себя на каждом участке своего движения, и которые мы ведём туда, где не ожидаем их увидеть.

Кто-то из детей практически сразу начинает рисовать нейролинии, а для кого-то это оказывается сложным. Тогда, чтобы облегчить им понимание, как нужно их рисовать, можно использовать какой-то предмет (например, стеклянный камешек, пуговицу): положить его на край листа и «толкать» по бумаге фломастером (мелком, карандашом). Камешек будет поворачивать совершенно неожиданно, а потом ребенок уже сам поймет, куда хочет вести нейролнию.

Как можно использовать метод нейрографики для эмоционального выплеска у ребенка (для взрослых также работает).

В момент, когда ребенок сильно рассержен или даже зол, дайте ему листок бумаги и фломастер (мелок, карандаш). Скажите: «Ты сейчас злишься, я понимаю. Давай выплеснем твою злость на бумагу». Пусть ребенок чертит каракули столько, сколько ему потребуется. Даже если он просто исчиркает весь лист, это уже поможет ему избавиться от негатива.

После выплеска на бумагу эмоции, посмотрите на лист с каракулей, предложите ребенку использовать любые цвета, которые ему только хочется, и постараться раскрасить злость. Можно раскрашивать маленькие участки, можно большие. Пусть ребенок решает сам. Не стоит давать ребенку указаний о том, какие цвета ему использовать (можно использовать и черный цвет, а также белый – не закрашивать определенные участки). Затем предложите ребенку «растворить злость» на листе, дорисовав нейролинии (предполагается, что ребенок уже знаком с ними).

Пусть ребенок рисует столько линий, сколько ему хочется. Вы можете периодически спрашивать его: «Достаточно ли тебе линий? Твоя злость растворилась?». Когда ребенок остановится, предложите ему добавить цветов в рисунок. Если ребенок захочет остановиться на данном этапе, не настаивайте на продолжении. Психика ребенка уже сделала свое дело.

Следующий этап оказывается самым сложным для детей дошкольного возраста, так как все получившиеся пересечения линий необходимо скруглить. Можно использовать такую формулировку: «Посмотри, сколько углов у нас получилось. Углы – это очень грустно. Давай превратим углы в улыбочки». Вы можете спросить разрешения у ребенка и помочь ему скруглить все углы. По желанию, можно выделить и какие-то фигуры.

В конце нужно обязательно посмотреть вместе с ребенком на получившийся рисунок, отметить, каким он был в начале и каким ярким и красочным стал в конце. Обсудите с ребенком его чувства. Насколько сильно он злился в начале, и что чувствует сейчас. Постарайтесь разделить с ребенком его эмоции. После рисования можно провести релаксацию с использованием успокаивающей музыки.

Таким образом, метод нейрографики – уникальный, непохожий ни на один из методов арт-терапии. Его универсальность заключается и в применении с любым возрастом: практически от рождения и до старости. Нейрографика хороша еще и тем, что на любом этапе работы ребенок может принять решение остановиться. Если он принял такое решение, не настаивайте на продолжении, на данный момент ему достаточно, но, возможно, в следующий раз он доведет работу до конца.