

Чемерилова Ирина Альбертовна

канд. пед. наук, доцент

Баргун Кристина Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары. Чувашская Республика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГРАФИКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

***Аннотация:** в статье охарактеризован такой современный метод, как нейрографика, который сочетает в себе элементы психологии, арт-терапии и нейропсихологии. Описан опыт его использования в работе со старшеклассниками для снижения уровня стресса и тревожности, организации психологической поддержки, развития навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости, а также экспериментальные результаты, доказывающие его эффективность.*

***Ключевые слова:** нейрографика, стресс, тревожность, подготовка к экзаменам, старшеклассники.*

Подготовка к экзаменам – это период, который часто сопровождается высоким уровнем стресса и тревожности у старшеклассников. В условиях интенсивной учебной нагрузки и ожиданий со стороны родителей и учителей, многие подростки испытывают эмоциональное напряжение, что может негативно сказаться на их психическом здоровье и учебных результатах.

Проблема экзаменационной тревожности старшеклассников и методов ее коррекции актуальна среди тем исследования [1–3].

Нейрографика – это современный арт-терапевтический метод, который раскрывает потенциальные ресурсы личности через визуализацию и художественное выражение. Исследования показывают, что этот метод может быть эффективным

инструментом для коррекции тревожности у старшеклассников, которые находятся под давлением учебной нагрузки и социальных ожиданий [4, с. 237].

Нейрографика была разработана российским психологом Павлом Пискаревым и представляет собой метод, основная идея которого заключается в том, что рисование помогает активировать творческие процессы в мозге, способствует самовыражению и позволяет проработать внутренние конфликты и переживания.

Нейрографику можно охарактеризовать как графический метод организации мышления, трансформации своего состояния и отношения к проблеме без слов и понятийного процесса. Это контакт со своим внутренним пространством через рисование.

Процесс создания нейрографических рисунков включает в себя несколько этапов: 1) осознание проблемы: участник определяет, что именно вызывает у него стресс или тревогу; 2) рисование: с помощью линий и форм участник визуализирует свои мысли и чувства; 3) проработка: в процессе рисования происходит осознание и трансформация негативных эмоций; 4) завершение: рисунок завершается, и участник получает возможность взглянуть на свою проблему с новой перспективы [5; 6].

Нейрографика развивает креативность, формирует навыки эмоциональной регуляции, включает в себя элементы медитации и саморефлексии. Это метод подходит для групповой работы, что способствует созданию поддерживающей атмосферы и повышает уровень социальной интеграции.

Основные аспекты нейрографики.

1. Теоретические основы: нейрографика основывается на принципе, что любая задача имеет графическое решение. Этот подход включает в себя использование графических элементов для визуализации и проработки внутренних конфликтов и эмоций.

2. Методология: нейрографика включает в себя рисование, которое помогает людям справляться со стрессом и эмоциональными трудностями. Исследо-

вания показывают, что этот метод может быть особенно полезен в ситуациях, связанных с высоким уровнем стресса.

3. Психологические эффекты: нейрографика способствует развитию эмоционального интеллекта, позволяя людям лучше распознавать и управлять своими эмоциями.

4. Применение в терапии: нейрографика используется как инструмент для преодоления внутренних ограничений и улучшения психического благополучия. Коррекционные программы, основанные на нейрографике, направлены на снятие психологических барьеров и развитие личностного потенциала.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ «Гимназия №5» г. Чебоксары. В исследовании приняли участие 18 учеников 11 «А» класса. Было проведено 10 занятий.

Рассмотрим основные алгоритмы, которые использовались для построения занятий.

1. АСО – экспресс или экстренная помощь, когда нужно быстро снять напряжение и экстренно себе помочь: сильные эмоции, экстренные ситуации, панические атаки, стресс и т. д., рисуется на маленьком или небольшом формате, перед экзаменами самое оно.

Что это: алгоритм снятия ограничений в экспресс-формате. Это ваша личная кнопка «SOS» для моментов, когда тревога, страх или напряжение достигают пика. Идеально подходит для ситуаций, когда нужно быстро вернуться в ресурсное состояние.

Когда использовать.

- непосредственно перед экзаменом, когда чувствуете панику;
- во время подготовки, если накрывает волна прокрастинации или отчаяния;
- после сложного вопроса или неудачного ответа, чтобы быстро восстановиться.

Плюсы для экзаменов.

- мгновенно снижает уровень стресса и тревоги;
- помогает восстановить концентрацию и ясность мышления;

- создает ощущение контроля над ситуацией;
- можно рисовать практически, где угодно и когда угодно.

Например: представьте, что вы сидите перед экзаменом и чувствуете, как сердце колотится в груди. Быстро достаньте листок и ручку, сделайте резкий выброс, а затем тщательно скруглите все углы. Добавьте несколько нейрографических линий и круг, символизирующий вашу уверенность в себе. Раскрасьте рисунок синим и зеленым цветами, представляя себя спокойно отвечающим на вопросы.

2. АВН в НейроГрафике – алгоритм выявления намерений. Если целью является именно разобраться, что делать, как быть, что выбрать, но не знаешь как.

Что это: мощный инструмент для принятия решений и определения целей, особенно в ситуациях неопределенности. Помогает осознать свои истинные желания и найти оптимальный путь к их реализации.

Когда использовать:

- когда не можете определиться с выбором стратегии подготовки к экзамену;
- если сомневаетесь в своих силах и не знаете, стоит ли вообще сдавать экзамен;
- когда нужно расставить приоритеты и понять, какие темы учить в первую очередь.

Плюсы для экзаменов:

- помогает прояснить цели и мотивы;
- снимает внутренние противоречия и сомнения;
- находит оптимальные стратегии подготовки и сдачи экзамена;
- усиливает уверенность в себе и своих силах.

Например: вы чувствуете себя потерянным и не знаете, с чего начать подготовку к экзамену. Нарисуйте спонтанные линии, отражающие ваш страх, неуверенность, желание хорошо сдать и т. д. Обведите самые важные линии, скруглите углы, добавьте круги, символизирующий ваш успех и ваш план подготовки. Раскрасьте рисунок цветами, которые вдохновляют вас на учебу. В процессе рисования вы вдруг понимаете, что вам нужно начать с составления

четкого графика занятий и попросить помощи у друга, который хорошо разбирается в предмете.

3. Техника НейроДрево. Эта техника направлена конкретно на рост и развитие. Она также предполагает работу с результатами и в некоторых случаях с ресурсами. Уровень своих энергий тоже можно возвращать, как и дерево.

Что это: метафорический алгоритм, который позволяет визуализировать и активизировать свой потенциал для роста и развития. Идеально подходит для «возвращения» знаний, уверенности в себе и успеха.

Когда использовать:

- в начале подготовки к экзаменам, чтобы задать направление и настроиться на успех;
- в середине процесса, когда нужно подпитать мотивацию и увидеть прогресс;
- перед самым экзаменом, чтобы укрепить веру в себя и свои знания.

Плюсы для экзаменов:

- активизирует внутренние ресурсы и потенциал;
- укрепляет веру в себя и свои силы;
- визуализирует цели и результаты;
- мотивирует на достижение успеха.

Например: вы хотите успешно сдать экзамен по сложному предмету. Нарисуйте дерево, у которого корни – это ваши знания, полученные на лекциях и семинарах, ствол – ваша уверенность в себе, ветви – ваши цели (сдать экзамен на отлично, получить новые знания), плоды – ваша хорошая оценка и чувство удовлетворения. Раскрасьте дерево зеленым, желтым цветами представляя, как ваши знания растут и приносят плоды.

До и после проведенной нами коррекционной работы была осуществлена диагностика респондентов с помощью методик: 1) шкала тревожности» Кондаша; 2) опросник Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности; 3) анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю. (таблицы 1–3).

Таблица 1

Результаты испытуемых по методике «Шкала тревожности»

Кондаша до и после коррекционного воздействия

Уровень тревожности	Общий уровень тревожности		Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность	
	До	После	До	После	До	После	До	После
«Чрезмерное спокойствие»	40%	30%	0%	0%	40%	40%	0%	10%
Нормальный	60%	70%	80%	90%	60%	50%	60%	80%
Несколько повышенный	0%	0%	10%	10%	0%	10%	30%	10%
Высокий	0%	0%	10%	0%	0%	0%	10%	0%
Ср. знач.	42,5	34,125	11,4	8,25	13,2	11,75	17,9	14,125

Таблица 2

Результаты испытуемых по опроснику Спилберга-Ханина

для определения ситуативной и личностной тревожности

до и после коррекционного воздействия

Уровень тревожности	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
	До	После	До	После
Низкий	80%	90%	0%	50%
Умеренный	20%	10%	10%	40%
Высокий	0%	0%	90%	10%
Ср. знач.	27	26,6	49,3	27,7

Таблица 3

Результаты анкеты «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой

до и после коррекционного воздействия

Уровень	Параметры готовности					
	Знакомство с процедурой		Уровень тревоги		Самоконтроль и самоорганизация	
	До	После	До	После	До	После
Низкий	10%	0%	40%	90%	30%	10%
Высокий	90%	100%	60%	10%	70%	90%
Ср. знач.	8,5	8,5	6,5	4,3	7,4	8,8

Таким образом, в ходе исследования было установлено, что после серии занятий с применением нейрографики наблюдалось значительное снижение по-

казателей тревожности среди участников эксперимента; по всем параметрам готовности старшеклассников к ЕГЭ результаты также улучшились.

Результаты нашего исследования подтверждают, что внедрение нейрографики в образовательный процесс может стать полезным дополнением к традиционным методам подготовки к экзаменам.

Таким образом, предложенный подход может быть рекомендован как один из эффективных способов психологической поддержки старшеклассников в условиях повышенного стресса.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных эффектов нейрографики, а также её применение в рамках других образовательных контекстов, таких как профориентация или социальная адаптация. В целом, результаты настоящего исследования открывают перспективы для дальнейшего внедрения инновационных методов психологической поддержки в систему школьного образования.

Список литературы

1. Грязнова Е.В. Источники формирования тревожности старшеклассников как проблема современного общества / Е.В. Грязнова, Е.С. Хрыкина // Глобальный научный потенциал. – 2022. – №9 (138). – С. 30–32. EDN PJXNJR
2. Новикова И.С. Коррекция экзаменационной тревожности старшеклассников / И.С. Новикова // RatioetNatura. – 2020. – №2 (2). – С. 35–36. EDN OPLBOT
3. Омарова Л.М. Исследование и профилактика уровня тревожности школьников выпускных классов в ситуации экзаменационного стресса / Л.М. Омарова, Д.Г. Сайбулаева // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2024. – №4. – С. 129–137. DOI 10.21779/2542-0313-2024-39-4-129-138. EDN ASDXZS
4. Сандалова А.В. Нейрографика как метод эстетического коучинга / А.В. Сандалова // Обмен знаниями в образовательном процессе: сборник научных трудов – Казань: СитИвент. – С. 236–239.

5. Пискарёв П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / П.М. Пискарёв. – М.: ЭКСМО, 2020. – 224 с.

6. Пискарев П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы / П.М. Пискарёв. – М.: Бомбора, 2023. – 272 с.