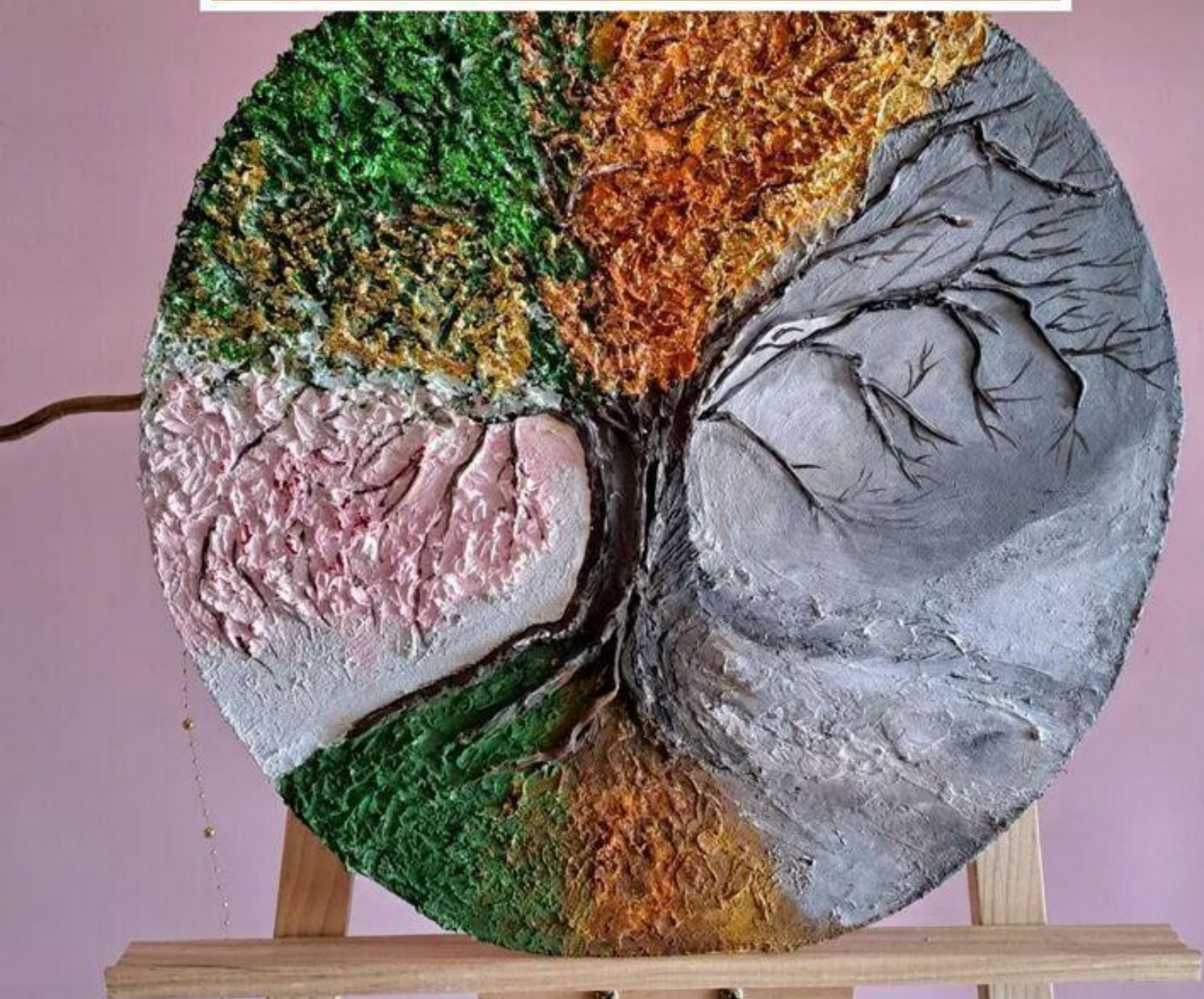


12+

ОКСАНА СОКОЛКИНА
НАДЕЖДА КАРПЕНКО

Текстурный хаос

НЕЙРОТРЕНИНГИ ДЛЯ ГИБКОСТИ
МЫШЛЕНИЯ



Оксана Соколкина

**Текстурный хаос. Нейротренинги
для гибкости мышления**

«Издательские решения»

Соколкина О.

Текстурный хаос. Нейротренинги для гибкости мышления /
О. Соколкина — «Издательские решения»,

Методическое пособие для коучей, тренеров и психологов. В основе метода «Арт 42» — работа со строительной шпаклёвкой и бытовыми предметами: ложками, вилками, фольгой. Никаких художественных навыков не требуется. Цель — развить гибкость мышления, стрессоустойчивость и толерантность к хаосу через телесный опыт. Пособие содержит протокол сессии, экспресс-формат «Микромир в кармане», разбор когнитивных ловушек и вопросы для рефлексии. Маленький формат — большие изменения.

© Соколкина О.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Концепция метода	8
Материалы и инструменты	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Текстурный хаос

Нейротренинги для гибкости мышления

Оксана Соколкина
Надежда Карпенко

Редактор Анна Спасская

© Оксана Соколкина, 2026

© Надежда Карпенко, 2026

ISBN 978-5-0070-0047-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Современный мир требует от человека способности быстро переключаться между задачами, находить нестандартные решения в условиях дефицита времени и ресурсов, а также сохранять стрессоустойчивость при неопределённости. Однако мозг большинства взрослых людей работает в режиме экономии энергии: он опирается на готовые шаблоны, избегает ошибок и стремится к «правильному» результату. Это полезно в стабильных ситуациях, но становится тормозом там, где нужна креативность и адаптивность.

Методика «Нейропластика через текстурный хаос» (Арт 42) предлагает простой и эффективный способ «обмануть» мозг, выключить внутреннего критика и запустить режим поискового поведения. Вместо абстрактных упражнений на креативность — реальная телесная работа с материалом, который ведёт себя непредсказуемо. Вместо дорогих художественных инструментов — ложка, вилка и кусок фольги.

Пособие предназначено для трёх категорий специалистов:

Коучи и бизнес-тренеры найдут здесь готовый протокол сессии (40—50 минут), вопросы для рефлексии и описание типичных «ловушек сознания» с алгоритмами их преодоления.

Психологи и арт-терапевты смогут использовать метод как инструмент для работы с перфекционизмом, тревогой и когнитивной ригидностью (застреванием на одном способе действий).

HR-специалисты и фасилитаторы — адаптировать экспресс-формат «Микромир в кармане» для корпоративных тимбилдингов и тренингов по развитию гибкости мышления.

Сфера применения метода

Бизнес и управление. Навык работы в условиях дефицита ресурсов. Поиск нестандартных путей (ложка вместо мастихина). Умение видеть структуру в хаосе.

Коммуникация и переговоры. Отказ от жёстких скриптов. Развитие эмпатии (чувствование материала — это метафора чувствования собеседника).

Личная эффективность и быт. Повышение стрессоустойчивости. Способность быстро переключаться из режима «проблема» в режим «творческий вызов».

Образование и педагогика. Работа с детским и взрослым перфекционизмом. Снятие страха ошибки перед контрольными и экзаменами.

Методика «Арт 42» носит информационно-развивающий и творческий характер. Практики не являются медицинскими услугами и не заменяют психотерапевтическое или психиатрическое лечение. При наличии клинических диагнозов или острых состояний рекомендуется консультация лечащего врача. Авторы не несут ответственности за индивидуальную интерпретацию материалов. Эффективность метода субъективна и зависит от индивидуальных особенностей практикующего.

*С уважением, Оксана Соколкина
и Надежда Карпенко*

Концепция метода

Метод базируется на деконструкции ожиданий. Мы убираем профессиональные инструменты и образцы (референсы), чтобы мозг перестал работать по шаблону «правильно или красиво» и перешёл в режим «поиск решения и адаптация».

Первый принцип: замена инструментария. Вместо мастихина и кистей используются бытовые предметы: ложки, вилки, шпатели, фольга, пальцы, салфетки, чистая подошва от обуви, колпачки от крема и так далее.

Второй принцип: доступность материалов. Вместо дорогого холста — ДВП, картон. Вместо художественной пасты — строительная шпаклёвка.

Третий принцип: отказ от оценки. Нет «красиво» и «некрасиво». Есть «исследование» и «адаптация».

Четвёртый принцип: интеграция ошибки. Если мазок лёг «не так», он не исправляется, а становится частью общей структуры. Это ключевой навык для жизни в условиях неопределённости.

Нейропластичность — это способность мозга формировать новые нейронные связи в ответ на новый опыт.

Когда мы делаем привычное действие (рисуем кистью на холсте), мозг идёт по проторенной дорожке. Когда мы берём вилку и строительную шпаклёвку — сенсорный сигнал непривычен. Мозг не может автоматически подставить готовый шаблон и вынужден создавать новые связи.

Дополнительный эффект даёт работа не доминантной рукой (если предложить участнику поменять руку в процессе). Это задействует мозолистое тело — структуру, соединяющую полушария, и улучшает интеграцию между логическим и образным мышлением.

Сенсорная память сохраняет впечатления от органов чувств: холод горного воздуха, шершавость коры, тепло песка, остроту ветра. В обычной жизни мы редко обращаемся к этим воспоминаниям осознанно. Метод «Арт 42» использует сенсорную память как фундамент для создания абстрактной композиции. Участник не рисует «море» — он передаёт ощущение «холодной воды» через гладкие скользящие мазки ложкой. Это принципиально иной уровень вовлечения мозга.

Флоу-состояние — это полная вовлечённость в процесс, когда отключается внутренний критик, исчезает чувство времени, а фокус внимания смещается с «результата» на «исследование». Метод создаёт идеальные условия для потока благодаря трём факторам: чёткая задача (передать ощущение температуры), баланс сложности и навыка (шпаклёвка поддается, но непредсказуемо) и мгновенная обратная связь (ты видишь и чувствуешь результат каждого движения).

Что развивает метод

Гибкость мышления. Поиск ресурсов в условиях дефицита. Участник учится видеть возможности там, где раньше видел только препятствия.

Стрессоустойчивость. Способность действовать при непредсказуемом поведении материала. Шпаклёвка может потечь, треснуть или лечь не так, как планировалось. Задача — не паниковать, а адаптироваться.

Эмпатию. Чувствование материала — это метафора чувствования собеседника. Материал «сопротивляется», «поддаётся», «обманывает ожидания». То же самое делает другой человек в коммуникации.

Толерантность к ошибке. Умение интегрировать «неудачный» мазок в общую структуру. Это напрямую переносится на рабочие проекты: ошибка перестаёт быть катастрофой и становится материалом для развития.

Материалы и инструменты

Базовый набор на одного участника

Основа: холст на подрамнике или бюджетные альтернативы — ДВП, плотный картон (формат А4 или А3). Для экспресс-формата — картон А6 (10×15 см).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.