

# Арт-терапевтический тренинг в работе со студентами

ТОМИНА НАДЕЖДА АНАТОЛЬЕВНА,  
ПСИХОЛОГ ЦЕНТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФГАОУ ВО «УРАЛЬСКИЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б.Н. ЕЛЬЦИНА»  
(ЕКАТЕРИНБУРГ, РОССИЯ)

2025

## ▶ Арт-терапия -терапия с помощью различных видов искусства, одно из современных направлений психотерапии.

### ▶ Задачи:

- поддержка (развитие) целостности жизни,
- достижение подлинной индивидуальности,
- движение от автономности к близости в межличностных связях,
- формулирование базовых жизненных целей,
- выработка подлинных перспектив в жизненном кругу,
- адекватное принятие внутренних жизненных кризисов (например, понятие “конструктивного одиночества”),
- использование эмпатии и интуиции в развитии более глубоких уровней символической коммуникации

# Студенческие творческие ПЯТНИЦЫ

- ▶ Открытые арт-терапевтические встречи для студентов
- ▶ 1 раз в месяц 1,5 часа
- ▶ Правила: конфиденциальность, я-высказывание, стоп,
- ▶ Количество участников до 12-15
- ▶ Ход встречи: шеринг, основная творческая часть, обмен опытом, шеринг

# Материалы

Листы,

Карандаши

Краски

Пластлин

Природные материалы

# Запросы

- ▶ Снять напряжение
- ▶ Изменить эмоциональное состояние
- ▶ Проработать конкретную тему
- ▶ Узнать что-то о себе
- ▶ Установить связь с ресурсами
- ▶ Коммуникация
- ▶ Самопрезентация
- ▶ Знакомство с методом
- ▶ Получить новый опыт

# Арт-терапевтический цикл « ПУТЬ »

- ▶ 9 встреч
- ▶ Частота: 1 раз в неделю
- ▶ Количество участников : 9-12 человек
- ▶ Для кого: старшекурсников и всех, кто испытывает стресс и вопросы типа «куда идти дальше»
- ▶ Правила: конфиденциальность, я- высказывание, стоп, может быть ограничение на обратную связь
- ▶ Материалы: листы, карандаши, краски, пластилин.
- ▶ Можно использовать свою музыку

# Ход встречи

- ▶ Шеринг
- ▶ Обсуждение темы
- ▶ Основная творческая часть
- ▶ Обсуждение опыта и эксперименты
- ▶ Домашнее задание
- ▶ Шеринг

# РИСУНОЧНАЯ МЕТОДИКА «ПУТЬ» (Колошина Т.Ю.)

- ▶ **Дорога** – путь, экзистенциальные странствия души, жизненный путь.
- ▶ **Мост** – переход, трансовая наводка (река – время, течение жизни, неповторимость, невозвратимость).
- ▶ **Преграда** – любое препятствие на жизненном пути, в данном контексте – кризис.
- ▶ **Сила** – выход из кризиса дает новые возможности, продвигает вперед, становится двигателем дальнейшего развития.
- ▶ **Понимание** – появление новых ценностей, смыслов, недоступных до кризиса, новое видение жизни, мира, себя в мире, своих ролей и миссии, новый уровень приспособления к жизни и к обществу.
- ▶ **Метаморфоза** – полное превращение, трансформация личности, переход на новый жизненный виток, на принципиально новый уровень развития.
- ▶ **Грааль** – чаша бессмертия, символическое обозначения завершения большого отрезка жизненного пути, может обозначать смерть как умирание старого для рождения нового.



Дорога – путь,  
экзистенциальные  
странствия души,  
жизненный путь.



Мост – переход,  
трансвая  
наводка (река –  
время, течение  
жизни,  
неповторимость,  
невозвратимость).



Преграда –  
любое  
препятствие на  
жизненном  
пути, в данном  
контексте –  
кризис.



Сила – выход из кризиса дает новые возможности, продвигает вперед, становится двигателем дальнейшего развития.



Понимание – появление новых ценностей, смыслов, недоступных до кризиса, новое видение жизни, мира, себя в мире, своих ролей и миссии, новый уровень приспособления к жизни и к обществу.



Метаморфоза –  
полное  
превращение,  
трансформация  
личности, переход на  
новый жизненный  
виток, на  
принципиально новый  
уровень развития.



Грааль – чаша бессмертия, символическое обозначения завершения большого отрезка жизненного пути, может обозначать смерть как умирание старого для рождения нового.

# Результат

- ▶ Символическое прохождение части жизненного пути
- ▶ Обретение силы, ресурса
- ▶ Новое поведение
- ▶ Лучшее понимание себя
- ▶ Запуск творческого мышления

# ВОПРОСЫ





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ