

Всероссийский конкурс лучших программ по психологической профилактике в образовательных организациях высшего образования

Номинация: 2. Программы по профилактике эмоционально-личностного неблагополучия

Программа «Арт-терапевтические занятия для первокурсников “Расправь крылья”»

Авторский коллектив:

ФИО	Место работы	Должность
Демакова Ксения Андреевна		Педагог-психолог психологической службы
Огородникова Людмила Александровна	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вятский государственный университет» (ВятГУ), г. Киров	Педагог-психолог психологической службы
Цветкова Наталия Викторовна		Руководитель психологической службы
Контактное лицо: Цветкова Наталия Викторовна, usr11641@vyatsu.ru		

Программа арт-терапевтических занятий для первокурсников «Расправь крылья»

Практическая актуальность

В соответствии с Концепцией развития психологических служб в системе высшего образования одна из центральных задач этих структур высшей школы – создание условий для укрепления психологического благополучия, психического здоровья и позитивной социализации обучающихся, психологического сопровождения в трудных жизненных ситуациях [7, с. 9].

Анализ запросов студентов на индивидуальные консультации показывает существенное преобладание запросов, связанных с нормализацией эмоционального состояния – от 24 до 29% в общей структуре запросов. Особенно остро стоит проблема эмоционального неблагополучия у первокурсников, которые составляют более 40% от всех студентов, обращающихся на консультации. И это вполне объяснимо, поскольку на нормативные для всего студенчества проблемы накладываются трудности адаптации к обучению в вузе [2].

Анализ консультативной практики подтверждается результатами ежегодного мониторинга психологического благополучия личности, который мы проводим среди первокурсников в начале учебного года с использованием методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф» [5]. Данные мониторинга свидетельствуют о том, что от 2022 г. к 2024 г. снижаются такие компоненты психологического благополучия, как компетентность (способность справляться с трудностями повседневной жизни), самопринятие (позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни) и автономность (самостоятельность, независимость в принятии решений (см. рисунок 1).

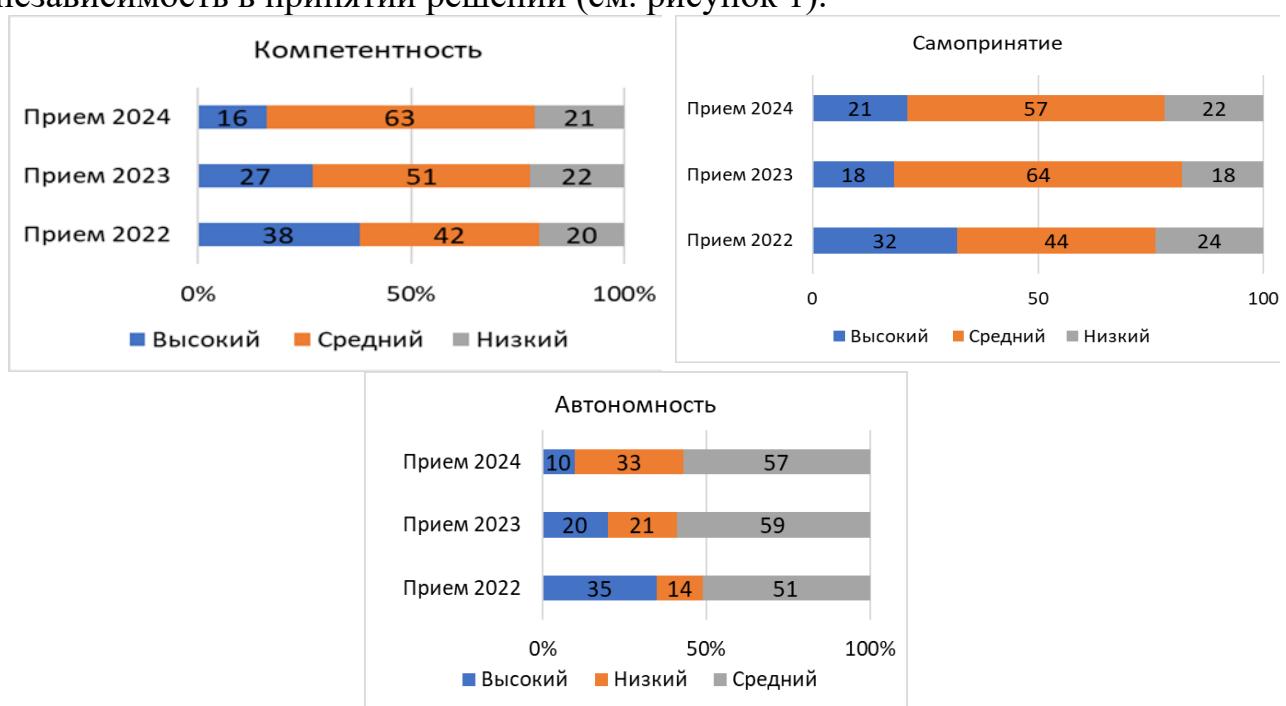


Рисунок 1 – Динамика показателей шкал «компетентность», «самопринятие» и «автономность» у первокурсников приема 2022 - 2024 гг.

Представленные данные обусловили необходимость специально организованной психопрофилактической работы среди первокурсников по повышению эмоциональной устойчивости, развитию конструктивных копинг-стратегий, позитивного самоотношения, автономности, способствующих самопознанию и повышению психологического благополучия личности в целом. Для проведения психопрофилактической работы специалистами службы была разработана программа арт-терапевтических занятий формате психологических мастер-классов. Обращение к арт-терапии определялось следующими факторами:

- во-первых, проведение отдельных арт-терапевтических мастер-классов (напр., в рамках адаптационной «нулевой» недели для первокурсников и студентов других курсов по заявкам кураторов) показали принятие арт-терапевтических техник в студенческой аудитории, положительный отклик;

- во-вторых, это сфера профессиональных интересов у большинства психологов нашей службы, наличие необходимых компетенций, подтвержденных документами о дополнительном профессиональном образовании в сфере арт-терапии, и опыта применения арт-терапии.

Проведение арт-терапевтических занятий со студентами затрудняет отсутствие расходных материалов, «непрофильных» для вуза: краски, цветные карандаши и мелки, цветная бумага, пластилин и т.п. Для решения этой проблемы психологи службы подготовили заявку на участие в конкурсе «Росмолодёжь.Гранты 2 сезон 2023 г. (для физических лиц)». Проект одного из авторов данной программы К. А. Демаковой «Мобильная арт-лаборатория психологической поддержки студентов «Расправь крылья» стал победителем в номинации #Ты_не_один, сумма гранта 250 000 руб. (Соглашение о предоставлении из федерального бюджета грантов в форме субсидий гражданам Российской Федерации – победителям Всероссийского конкурса молодежных проектов среди физических лиц в 2023 г. № 091-11-2023-2962). Мобильная арт-лаборатория – это своего рода «арт-терапевтический чемоданчик психолога», его наличие позволяет приходить непосредственно в академические группы студентов с необходимым оборудованием и материалами, поскольку учебные корпуса ВятГУ находятся на значительном расстоянии друг от друга.

Арт-терапевтические занятия проводились специалистами психологической службы с участием волонтеров из числа студентов-психологов.

Реализация программы арт-терапевтических занятий при грантовой поддержке началась во втором семестре. Поясним обращение именно к этому периоду учебного года: в первом семестре психологической службой проводятся адаптивы для первокурсников, на которых решаются задачи психологического просвещения, преодоления коммуникативных барьеров, командообразования, т.е. задачи, актуальные в начальный период адаптации. По умолчанию во втором семестре интенсивность работы с первокурсниками снижается. Однако в ходе индивидуальных консультаций первокурсников после первой сессии мы видим общее снижение их активности, нарастание симптомов эмоционального выгорания, которые обусловлены «переживанием» первой студенческой сессии (причем, независимо от ее результатов), истощением адаптационных ресурсов за

первые месяцы обучения. Поэтому представляется важной именно в этот период профилактика неблагоприятных эмоциональных состояний и личностных проблем первокурсников.

Участники программы

В ВятГУ с 2023 г. реализуется экспериментальная модель подготовки педагогов [16], при которой студенты сами формируют свою образовательную траекторию, выбирая две образовательные траектории из предлагаемых двадцати, при этом нет как таковой стабильной академической группы в традиционном понимании – на разных дисциплинах студенты занимаются в разных учебных группах. Необычные условия обучения, груз ответственности за выбор (и смену) профиля / образовательной траектории, высокая интенсивность коммуникаций являются факторами порождения неблагоприятных эмоциональных состояний. На этом основании было решено предложить реализацию программы арт-терапевтических занятий первокурсникам в трех образовательных траекториях направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): учитель начальных классов, проектирование образовательных программ, учитель ОБЖ, всего 104 чел.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для повышения психологического благополучия первокурсников в период адаптации к академической среде.

Задачи:

- 1) повышение компетентности в разрешении повседневных трудностей студенческой жизни;
- 2) расширение спектра конструктивных копинг-стратегий для преодоления стрессовых ситуаций;
- 3) повышение уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 4) повышение психологической культуры личности;
- 5) развитие заинтересованности студентов в саморазвитии, самосовершенствовании.

Научные, методологические и методические основания программы

Научно-методологическими основами психопрофилактической программы послужили:

- положения концепции психологического благополучия, в соответствии с которыми психологическое благополучие понимается как функциональная динамическая система организации внутренних ресурсов личности, целью которой является обеспечение сбалансированного взаимодействия с окружающим миром, переживание внутреннего удовлетворения и успех во внешнем мире, при этом высший – проактивный - уровень благополучного

взаимодействия с окружающим миром доступен при специализированном обучении саморегуляции [3];

- ключевые положения теории социально-психологической адаптации личности, признание специфической особенностью процесса социальной адаптации активное участие сознания, возможности активного изменения человеком ее результатов в соответствии с социальными условиями бытия [12];

- представления об арт-терапии как одном из современных методов психологической и психотерапевтической помощи, характеризующемся экологичностью, недирективностью, ориентацией на поддержку внутреннего потенциала жизнестойкости, повышение адаптационных способностей человека [4; 6; 10];

Методическими основами программы являются многообразие форм и техник арт-терапии и их применения в условиях групповой работы, представленные в работах отечественных и зарубежных психологов [4; 9; 10; 13; 16; 18].

Сроки и этапы реализации программы

Программа реализована в период с 24 января по 15 июня 2024 г. в гибридном – оффлайн и онлайн – формате. Программа рассчитана на 12 академических часов контактной работы со студентами (6 занятий по 1,5 ч.). В реализации программы определены 3 этапа (см. таблицу 1).

Таблица 1 - Этапы реализации программы арт-терапевтических занятий для первокурсников «Расправь крылья»

Этап	Сроки реализации	Содержание этапа	Форма проведения
I Диагностический	24.01.2024 - 15.02.2024	Стартовая диагностика психологического благополучия личности первокурсников- участников программы (105 чел.)	Оффлайн, на групповых занятиях
II Основной	24.01.2024 - 14.06.2024	Проведение арт-терапевтических занятий	Оффлайн/онлайн
2.1	24.01.2024 - 15.05.2024	Проведение арт-терапевтических занятий в академических группах	Оффлайн на кураторских часах (час с РОП)
2.2	30.01.2024 - 29.05.2024	Публикация в социальной сети ВКонтакте видео-роликов с комплексом арт-терапевтических онлайн-упражнений «Сам себе арт-терапевт»	Онлайн Сообщество «Психологическая служба ВятГУ» в социальной сети ВКонтакте
III Заключительный	01.06.2024 – 15.06.2024	Стартовая диагностика психологического благополучия личности первокурсников- участников программы (105 чел.)	Оффлайн, на групповых занятиях

Ожидаемые результаты реализации программы

Количественные результаты реализации программы:

- повышение уровня психологического благополучия в целом и показателей отдельных его компонентов;
- количество просмотров видео-роликов комплекса арт-терапевтических занятий «Сам себе арт-терапевт»;
- позитивная динамика изменений фиксируемых результатов учебной деятельности.

Качественные результаты реализации программы:

- конструктивные изменения в структуре компонентов психологического благополучия;
- активность участников на арт-терапевтических занятиях;
- отзывы участников о проведенных арт-терапевтических занятиях;
- заявки на проведение психологических мастер-классов и тренингов от студентов-участников программы и их кураторов (руководителей образовательных программ).

Критерии оценки планируемых результатов

Для определения количественных и качественных результатов реализации программы, связанных с различными аспектами феномена психологического благополучия, используется опросник «Психологическое благополучие личности» К. Рифф [5] в нашей адаптации [17]. Иные качественные показатели фиксируются в качестве устных / письменных отзывов в процессе взаимодействия со студентами и кураторами (руководителями образовательных программ).

Календарно-тематический план программы

№ п/п	Тема арт-терапевтического занятия	Краткое описание арт-терапевтического занятия	Дата проведения	Ссылка на мероприятия в соцсети
1	«Возвращение спокойного себя»	Занятие является авторским и направлено на снятие накопившегося напряжения, снижение тревожности, гармонизацию психоэмоционального состояния, раскрытие внутреннего потенциала и ресурсов стрессоустойчивости. После релаксации с помощью видеоролика с изображением леса участники занятия создают символ своего спокойствия в виде мандалы, нарисованной по предложенному набору точек на листе бумаги. В конце занятия происходит обсуждения созданной мандалы спокойствия и ресурсирование с помощью выбора мандал-подсказок из предложенного набора метафорических карт	24.01.2024	https://vk.com/psy_sluzhba_vyatsu?w=wall-215280373_574 https://vk.com/psy_sluzhba_vyatsu?w=wall-215280373_601
2	«Чувства моей жизни: антистресс-заправка»	Занятие является авторским и направлено на развитие эмоционального интеллекта, профилактику эмоционального выгорания и антистресс-ресурсирование. В процессе занятия студенты анализируют свое эмоциональное состояние и стрессоустойчивость, актуализируют всевозможные способы совладания со стрессом, подбирают индивидуальный набор ресурсов в виде некой заправки к стрессовым ситуациям жизни, проверяют их содержание при помощи техники BASIC Ph (М. Лаад)	12.02.2024	https://vk.com/wall-215280373_635
3	«Обретение себя»	Занятие разработано на основе методических рекомендаций к метафорическим ассоциативным картам Т.О. Ушаковой «Роботы». Студентам предлагается стать арт-конструктором себя: актуализировать сегодняшний образ себя при помощи составления робота «взакрытую» и создать свой желаемый образ. Сравнительный анализ себя настоящего с собой будущим позволяет студенту поставить цели для самосовершенствования и развития своей личности, раскрыть свой потенциал и даже немного помечтать	14.02.2024	https://vk.com/wall-215280373_651 https://vk.com/wall-215280373_734

4	«Я вчера, сегодня, завтра»	Занятие направлено на идентификацию своего «Я», осознание себя в новой ситуации, формирование позитивного отношения к себе и своей прошлой жизни, принятие себя, работу с негативными переживаниями и установками, поиск ресурсов для построения своего жизненного пути, постановки целей и способов их достижения. С помощью коллажирования студентам предлагается с благодарностью обратиться к своему прошлому и его ресурсам, проанализировать желания и потребности своего настоящего, спланировать свой жизненный путь на будущее	27.03.2024	https://vk.com/wall-215280373_697
5	«Нейро-план моей жизни»	Занятие является авторским и направлено на развитие способности ставить жизненные цели и достигать их, планировать свое будущее и находить способы реализации задуманного. Планировать жизнь студентам предлагается с использованием нейрографики, символические изображая на листе бумаги свои цели и задачи, объединяя их в единую систему и анализируя после процесса рисования	23.05.2024	https://vk.com/wall-215280373_753
6	«Дорожная карта моих дел»	Занятие направлено на профилактику весенней усталости в предсессионный период, когда необходимо решать одновременно множество разнообразных задач. Студентам предлагается отправиться в путешествие в сказочную страну и помочь ее жителям справиться с накопившимся списком дел и задач, создать дорожную карту, чтобы они решались последовательно и своевременно. С занятия велась видеотрансляция.	15.05.2024	https://vk.com/wall-215280373_749

Содержание программы

Определение тематики арт-терапевтических занятий и подбор арт-терапевтических техник осуществляется с учетом результатов диагностики психологического благополучия студентов 1 курса. Подразумевается, что в ходе арт-терапевтических занятий будут решаться следующие задачи:

- актуализация имеющихся стратегий совладания и формирование новых конструктивных способов преодоления жизненных трудностей;
- расширение представлений о своей личности и принятии себя как целостности;
- осознание путей и возможностей личностной реализации в образовательном пространстве вуза;
- формирование навыков осознанного целеполагания, позволяющего повысить уверенность в себе, в своих возможностях и способностях.

Поскольку эти задачи взаимообусловлены, программа арт-терапевтических занятий основывается на принципах системности и комплексности, когда позитивные личностные изменения в виде гармонизации и развития системы отношений достигаются за счет коррекции неадекватных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стереотипов, а также раскрытия внутренних ресурсов организма и психики человека. При этом нормативными считаются возможные проявления регressiveных психологических реакций как закономерных и даже необходимых для развития онтогенетически более зрелых и совершенных форм психической деятельности.

Компоненты психологического благополучия, по которым выявлены проблемные зоны у первокурсников (шкалы «автономность», «компетентность», «самопринятие») являются мишенью арт-терапевтического воздействия на арт-терапевтических занятиях.

Арт-терапевтическое занятие «Возвращение спокойного себя»

Цель занятия: снятие накопившегося напряжения, снижение тревожности, гармонизация психоэмоционального состояния, раскрытие внутреннего потенциала и ресурсов стрессоустойчивости.

Необходимое оборудование: проектор, ноутбук, аудио колонки.

Необходимые материалы: черные маркеры (линеры, гелевые ручки), цветные карандаши, распечатанные заготовки для создания мандал.

Психологический инструментарий: метафорические ассоциативные карты «О природе и погоде» (Г. Кац, Е. Мухаматулина), «Мандалы-оракулы» (О. Ангеловская), релаксационный видео-ролик с изображением лесной тропы и мостом.

Ход занятия:

Вводная часть

Вступительное слово

Бывают периоды, когда ощущается беспокойство, а накопившееся напряжение не дает двигаться вперед. Сегодня мы погрузимся в свой внутренний

мир, порелаксируем, поразмышляем о своем ресурсном состоянии, зарядимся творчеством и попробуем вернуться в то состояние спокойствия, которое сейчас так необходимо каждому из вас.

Знакомство участников занятия

Но для начала мы познакомимся и актуализируем то состояние, с которым вы прибыли на занятие. Выберите из колоды метафорических карт «О природе и погоде» ту, которая отражает ваши эмоции и чувства сейчас. Расскажите о ней. Определите, насколько по 7-ми бальной шкале вы спокойны сейчас, где 7 - ощущение полного спокойствия.

Основная часть.

Настрой на релаксацию

Как метафорически можно представить жизненный путь? Дорога – его основной архетипический образ. Часто жизненный путь представляется в виде лесной тропинки, которая даже в сказках бывает очень разной – сказочно привлекательной или темной и страшной, завораживающей и пугающей. Но, несмотря ни на что, мы идем по ней. Сейчас я приглашаю прогуляться по лесу. В процессе релаксации я несколько раз буду просить вас закрывать и открывать глаза, созерцать и визуализировать. Если вдруг что-то не будет получаться, релаксируйте в своем темпе.

Визуализация перед включением видео

Расположитесь удобно и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте себе, что вы приближаетесь к лесу. Рассмотрите его, каким он кажется вам... Вы все дальше и дальше заходите в него, эмоции наполняют вас...

Постепенно в этом лесу стали угадываться отдельные деревья – учебные дисциплины, чередование лесных массивов и лужаек – сессий и периодов учебы, практики, стали видны дороги и даже небольшие тропинки – те ежедневные задачи, которые периодами не дают покоя...

Релаксация с включением видео

Передвигаясь по лесу, вы услышали шелест листвьев и пение птиц, почувствовали запах деревьев, глубоко вдохнули свежий воздух, открыли глаза и перед вами красота прекрасного леса (откройте глаза). Вы идете по лесной тропинке, вокруг успокаивающая зеленая листва деревьев, приятная летняя трава, проникающие теплые лучи солнца. Вам приятно здесь находиться, ваши мысли освобождаются, вы ни о чем не думаете, вы наслаждаетесь природой...

Гуляя по лесу и рассматривая деревья, вы увидели красивый длинный мост и вам захотелось рассмотреть, что там, вдали. Передвигаясь по этому завораживающему месту, вы в предвкушении закрываете глаза и перед вами то самое место – то ресурсное пространство, которого вам так сейчас не хватает. Рассмотрите его, исследуйте...

На душе у вас легко и свободно. Счастье переполняет вас, вы чувствуете себя комфортно, вы на своем месте... Это ресурсное место готово дать вам столько сил, сколько вам сейчас нужно. Попросите у него то, чего вам сейчас очень не хватает для обретения спокойствия. Напитайтесь этой энергией сполна, и когда ее будет достаточно, мысленно поблагодарите это место и возвращайтесь

обратно. Открыв глаза, вы вновь окажетесь в том же самом лесу. Тропинка медленно выводит вас из этого гостеприимного, светлого пространства... Сделайте вдох и выдох и с ощущением счастья, спокойствия и уверенности в себе возвращайтесь с прогулки в наш кабинет, на арт-занятие.

Рефлексия после релаксации

Объединитесь в группы по 4-5 человек, поделитесь своими впечатлениями от прогулки: какой лес вы представили вначале, перед видео, что происходило при прогулке по лесу, удалось ли в полной мере представить свое ресурсное место, напитаться его силой, что Вы попросили у ресурсного места для спокойного себя.

Создание мандалы спокойствия

Сейчас представим свое желаемое ресурсное состояние в виде мандалы спокойствия. Она символизирует самую гармоничную фигуру – круг. Мы не будем раскрашивать готовые мандалы, а сами создадим мандалу спокойного себя. Для этого выберите привлекательное точечное представление будущей мандалы. Гелевыми ручками или маркерами соедините точки в мандалу, после чего добавьте ей цвет.

Рисуйте и раскрашивайте свою мандалу так, как вам хочется. Помните, здесь нет оценочных категорий «хорошо» или «плохо». При раскрашивании происходит сенсорная интеграция глубинных процессов, помогающих разрешать внутренние конфликты и раскрыть новые внутренние ресурсы, в том числе, ресурсы стрессоустойчивости. Доверьтесь своему внутреннему голосу, своим чувствам, просто рисуйте. Дайте своей мандале название, отражающее ваше желаемое ресурсное состояние – это могут быть желаемые эмоции, состояние, девизы, аффирмации и др.

Завершение встречи

Рефлексия

Представьте получившуюся мандалу в своих группах и расскажите о ней: какой она получилась, что вкладывали в нее при рисовании, какие чувства и эмоции она сейчас вызывает, хочется ли в ней что-то изменить (можно сделать это), что хочется сделать с готовой работой (можно вырезать и поместить в любое место, носить с собой, доставать и разглядывать, произносить фразы-аффирмации и др.).

Оцените, насколько по 7-ми бальной шкале вы спокойны сейчас, где 7 - ощущение полного спокойствия.

Совет от мандалы

В завершение встречи хочется подарить вдохновляющее красочное послание от нарисованных мандал - выберите из колоды «Мандалы-оракулы» наугад послание для спокойного себя. Поделитесь своими мыслями от карты и сегодняшнего занятия.

Примечание: занятие разработано педагогом-психологом психологической службы ВятГУ К.А. Демаковой на основе описанного А.И. Копытиным метода «Мандала» [4].

Арт-терапевтическое занятие «Чувства моей жизни: антистресс-заправка»

Цель занятия: развитие эмоционального интеллекта, профилактика эмоционального выгорания и антистресс-ресурсирование.

Необходимое оборудование: не требуется.

Необходимые материалы: бумага формата А5, ручки, цветные карандаши, восковые мелки, пастель, простые карандаши, распечатанные контуры сосудов и ромашки.

Психологический инструментарий: метафорические ассоциативные карты «Огонь, мерцающий в сосуде» (Т.О. Ушакова), многомерная модель стрессоустойчивости BASIC Ph (Мули Лаад) [1; 18], притча «Осел и колодец».

Вводная часть

Наша жизнь – огромная чаша с салатом, наполненная событиями, моментами и эмоциями. Но иногда даже в самом вкусном салате, как и в жизни, попадается горькая часть огурца. Сегодня, проанализировав чувства и эмоции своей жизни, каждый из вас создаст уникальную антистресс-заправку, которая обязательно спасет ваш салат от горечи огурца в нужный момент.

Основная часть

Актуализация своего эмоционального состояния

Представим себя в виде сосуда – это наша психическая емкость. Этот сосуд вы наполните своим состоянием, настроением, чувствами и эмоциями в настоящее время. Из метафорических ассоциативных карт «Огонь, мерцающий в сосуде», выберите подходящий вам сосуд и несколько карт для его содержимого. Возвращаясь за столы, сложите сосуд перед собой и поделитесь друг с другом информацией о нем: что это за сосуд, как он выглядит.

Аудит эмоций и чувств

Обратимся к содержимому сосуда. На листе выпишите, какими чувствами, эмоциями и состояниями наполнен ваш сосуд. Если в вашем сосуде есть то, что вы не можете сформулировать, обозначьте это словом, словосочетанием, ассоциацией. Возможно, после обсуждения ваше состояние станет вам понятнее.

Анализ содержимого сосуда

Выберите себе собеседника для анализа содержимого вашего сосуда. Расскажите друг другу о том, какими чувствами, эмоциями, состояниями он наполнен и какие чувства вызывает, когда вы смотрите на него. Если вместо эмоционального описания у вас выписаны ассоциации, помогите друг другу проанализировать их, задавая вопросы о том, какие эмоции вызывает эта ассоциация, на какое чувство похожа и др.

Оценка уровня стресса

Исходя из анализа содержимого сосуда попробуйте оценить уровень своего стресса по 10-балльной шкале, где 1- минимальный, а 10 - максимальный уровень стресса.

Создание антистресс-заправки

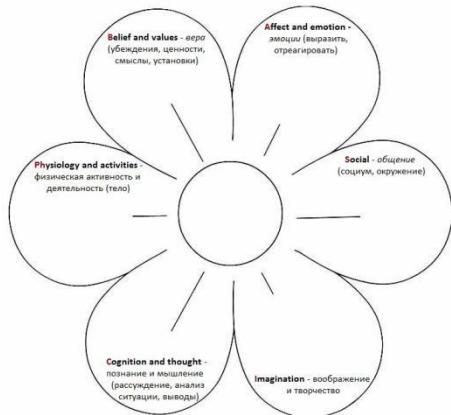


Сейчас мы подготовим заправку - тот набор способов, приемов, техник поддержания себя, который можно использовать для повышения стрессоустойчивости. Выберите из распечаток сосудов подходящий для создания своей антистресс-заправки сосуд. Изобразите внутри него как можно больше тех способов восстановления сил, которыми вы пользуетесь в ситуации эмоциональной подавленности, усталости: это могут быть просто цвета и формы, пиктограммы, слова, фразы, установки, зарисовки – важно, чтобы эти символы напоминали вам о ресурсах. Вспомните как можно больше из вашей жизненной практики, что приносило и приносит положительные эмоции и энергию.

Презентация антистресс-заправки

Поделитесь в кругу тем, какая антистресс-заправка у вас получилась, что ее наполняет. Если необходимо, дополняйте свои рисунки понравившимися антистресс-способами участников занятия.

Ромашка ресурсов



Проанализируем те способы, техники, приемы антистресс-ресурсирования, которые у вас получились. Для этого обратимся к многомерной модели BASIC Ph, автором которой является израильский профессор Мули Лаад, утверждающий, что существуют, по крайней мере, шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса и неопределенности: эмоциональный, когнитивный, социальный, телесный, система верований и убеждений, сфера воображения. При этом Лаад утверждает, что у каждого человека есть все эти каналы (опоры), но превалирует обычно из них что-то одно. Важно расширять спектр использования остальных 5-ти и находить в них свои индивидуальные способы.

Перед вами лист с ромашкой, в ней отражены лепестками все перечисленные опоры. Проанализируйте, какие из них имеются в вашей антистресс-заправке. Если какие-то опоры отсутствуют или представлены не достаточно обширно, попробуйте дополнить теми антистресс-приемами, которые вам нужно применять, чтобы воздействовать на этот канал. Дорисуйте по необходимости сосуд с антистресс-заправкой.

Анализ получившейся антистресс-заправки.

В парах поговорите о том, какая антистресс-заправка получилась в итоге, каким будет уровень стресса при использовании изображенных приемов и

способов. Сравните свои сосуды вначале занятия и в конце, подумайте, с чем это может быть связано связано.

Завершение встречи

Рефлексия

Как чувствуете себя сейчас? С какими мыслями и осознаниями покидаете занятие?

Притча

А закончить нашу встречу я хочу притчей «Осел и колодец».

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему, и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину: каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

Как вы думаете, о чём эта притча?

Примечание: занятие разработано педагогом-психологом психологической службы ВятГУ К.А. Демаковой

Арт-терапевтическое занятие «Обретение себя»

Цель занятия: развитие Я-концепции, самооценки и самопринятия, стимулирование целеполагания и стремления к личностному росту.

Необходимое оборудование: не требуется.

Необходимые материалы: бумага А4, ручки, цветные карандаши, восковые мелки, пастель, простые карандаши, распечатанные части тела робота, клей, ножницы, бланк плана саморазвития.

Психологический инструментарий: метафорические ассоциативные карты «Монстрики чувств» (Ютта Хох-Корона, Кристиан Корона), «Роботы» (Т.О. Ушакова), «Советы от предметов», «Сила времени» и др.

Ход занятия:

Вводная часть

Вступительное слово

Каждый каким-то образом представляет свое будущее и себя в этом будущем. Сегодня мы поговорим о желаемом себе и построим путь саморазвития.

Знакомство участников занятия

Но для начала мы познакомимся и актуализируем то состояние, с которым вы прибыли на занятие. Из колоды метафорических карт выберите монстра, который выражает ваши эмоции и чувства сейчас. Расскажите о нем.

Основная часть

Анализ образа себя

Представим себя в виде робота, у которого имеются 3 части тела. Из каждой колоды с частями тела робота вытяните «вслепую» (наугад) голову, тело и ноги. Переверните выбранные карты и составьте робота. Проанализируйте в парах получившийся образ на похожесть-непохожесть относительно себя.

Обсуждаем в кругу (можно принципом «поднятой руки»): у кого получился портрет, похожий на себя сейчас, у кого не похожий, кто заменил бы части тела, кому свой портрет нравится, кому не нравится и др.

Создание робота будущего

Создайте на листе бумаги с помощью распечаток частей тела, клея, ножниц, карандашей и мелков образ желаемого робота (того, кем хочется стать). Части тела могут быть похожими на те, которые были выбраны вначале занятия, а могут быть различными. Разрешается также вырезать, подклеивать, создавать самостоятельно недостающие элементы образа.

Анализ актуального и желаемого образа себя

Положите рядом друг с другом оба созданных вами образа (первый из карт и второй из распечаток) и сравните эти образы в парах относительно частей тела: голова в целом – образ мышления, то, о чем вы думаете, чем заняты ваши мысли; лицо – ваши эмоции, а также ведущий канал восприятия; тело – чувства, их открытость; руки – общение с окружением; ноги – действия и активность.

Описание желаемых изменений

Критерии для сравнения	Описание желаемых изменений	Пункты плана саморазвития
Голова в целом - образ мышления (каковы мысли, о чем думает)		
Лицо – эмоции и ведущий канал восприятия		
Тело – чувства, их открытость		
Руки – общение с окружающими		
Ноги – действия, активность, опоры		
Другое – личностные качества, цели и ценности, установки и др.		

Отметьте на бланке, какие особенности, личностные качества, цели и ценности, эмоции и чувства, образ мышления, особенности взаимодействия с другими людьми, действия и активность и др. необходимо изменить для создания желаемого образа себя (второй столбец таблицы).

Составление плана саморазвития

Подумайте и зафиксируйте те шаги, которые помогут достигать желаемые изменения. Для каждого критерия изменений можно вытянуть карты-советы, карты-ресурсы, карты-установки из предложенных метафорических карт. В виде пиктограмм, фраз, нарисованных образов, цвета изобразите вокруг созданного робота желаемые изменения и пункты своего плана (например, продуцировать идеи можно изобразить как лампочку у головы).

Завершение встречи

Рефлексия

Обсудите созданных роботов и зафиксированный план саморазвития в своих группах, определите, какие пункты плана вы будете реализовывать

сегодня, завтра, послезавтра и т.д. Поделитесь, как вы чувствуете себя сейчас, с какими мыслями и осознаниями покидаете занятие?

Примечание: занятие разработано педагогом-психологом психологической службы ВятГУ К.А. Демаковой на основе работы Т. Ушаковой [16].

Арт-терапевтическое занятие «Я вчера, сегодня, завтра»

Цель занятия: создание условий для процесса самопознания и личностного развития участников, улучшение психоэмоционального состояния, развитие навыков рефлексии, целеполагания, эффективной коммуникации и самопрезентации.

Необходимое оборудование: не требуется.

Необходимые материалы: бумага А3, А4, ручки, карандаши простые, цветные карандаши, стикеры с клеевым краем, клей-карандаш, ножницы, цветная бумага, журналы и прочие материалы для коллажирования.

Психологический инструментарий: метафорические ассоциативные карты «Тотемные животные» (Авторы Л.Б. Кузнецова, А.А. Раннева).

Ход занятия:

Вводная часть (10 минут)

Добрый день, уважаемые участники! Давайте начнем наше знакомство.

Прошу каждого представиться и поделиться своими ожиданиями, что бы хотелось получить от сегодняшней встречи.

Сегодня мы собрались на тренинг под названием «Я вчера, сегодня, завтра». Давайте сначала подумаем вместе: как вы думаете, чем мы будем заниматься сегодня?

Каждый из нас - автор собственной истории. Мы постоянно движемся вперед, оставляя позади важные события, переживая настоящий момент и строя планы на будущее. Сегодняшний тренинг - это уникальная возможность взглянуть на свою жизнь под новым углом, провести ревизию пройденного пути и наметить новые горизонты.

Прошлое, настоящее и будущее - три важных составляющих нашей жизни, и каждая из них требует особого внимания. Давайте поговорим о том, зачем нам это нужно? (обсуждение с участниками).

Прошлое - это фундамент, на котором строится вся наша жизнь. Важно научиться ясно видеть и признавать свой жизненный путь, принимать накопленный опыт. Прошлое даёт нам бесценные уроки и возможности для роста. Мы должны научиться благодарить его и использовать как надёжную опору для дальнейшего развития.

Настоящее - это то, в чём мы живём здесь и сейчас. Нам важно научиться объективно оценивать свою текущую ситуацию, понимать, на правильном ли пути мы находимся. В настоящем моменте скрыты огромные возможности для улучшения и развития, и важно научиться их видеть. Осознание своих сильных сторон помогает нам двигаться вперёд более уверенно.

Будущее - это направление нашего движения. На тренинге мы научимся чётко формулировать свои цели и планировать траекторию развития. Мы

научимся сверять свои действия с желаемым результатом и при необходимости корректировать выбранный путь.

Если человек не знает, куда идёт, он рискует топтаться на месте, ходить кругами или даже заблудиться. Сегодняшний тренинг — это возможность создать свою личную карту пути, которая поможет двигаться осознанно и целенаправленно.

Готовы начать это увлекательное путешествие в самопознание? Тогда приступим!

Основная часть (60 минут)

Упражнение «Аватар» (10 минут).

Сейчас мы с вами перейдём к важному этапу знакомства с собой - работе с тотемным животным. На наших столах вы можете увидеть метафорические ассоциативные карты с изображениями различных животных.

Предлагаю каждому выбрать себе аватарку - то животное, которое интуитивно откликается вашей душе. Это будет ваш личный тотем на время нашего сегодняшнего занятия. Внимательно посмотрите на карты и выберите того зверя, который покажется вам наиболее близким.

После выбораtotема предлагаю вам немного поразмышлять над двумя важными вопросами. Подумайте, в чём выбранное животное похоже на вас, и в чём вы различаетесь? Эти размышления помогут вам лучше понять себя и свой внутренний мир.

Организуем обсуждение по кругу. Каждый участник сможет поделиться своими мыслями и впечатлениями о выбранном тотемном животном. Это возможность внимательно выслушать друг друга и погрузиться в атмосферу искреннего общения.

Упражнение «Синквейн» (10 минут)

Сейчас мы перейдём к следующему интересному этапу нашей работы - созданию синквейна. Синквейн - это особая пятистрочная стихотворная форма, которая возникла в США в начале XX века под влиянием японской поэзии. Это нерифмованный текст, состоящий из пяти строк, каждая из которых имеет свои особые правила построения.

Тема синквейна: «Я и моя жизнь»

Мы будем работать поэтапно: я зачитываю правила для каждой строки, а вы сразу их реализуете. Такой формат поможет вам более осознанно подойти к созданию своего произведения.

Первая строка - одно существительное, выражающее главную тему вашего синквейна.

Вторая строка - два прилагательных, раскрывающих основную мысль.

Третья строка - три глагола, описывающих действия в рамках выбранной темы.

Четвёртая строка - фраза или выражение, несущее определённый смысл (это может быть ваш девиз, крылатое выражение или значимая для вас фраза).

Пятая строка - одно существительное, которое ассоциируется с первым словом и подводит итог.

После того как все закончат работу над синквейном, мы по очереди зачитаем их вслух. Важно, чтобы каждый участник внимательно слушал выступления других, соотносил услышанное с тем, как человек представился ранее, вспоминал выбранное им тотемное животное и отмечал, насколько синквейн соответствует общему впечатлению.

В конце каждый желающий может поделиться своими впечатлениями. Расскажите, что отклинулось в синквейнах других участников, какие совпадения вы заметили с выбранным тотемным животным и какие новые грани личности открылись через это творческое задание.

Коллаж «Я вчера, сегодня, завтра» (40 минут).

Приступим к созданию особого произведения - коллажа, который станет визуальной картой вашей жизни. Это упражнение поможет вам через образы и символы отразить свой жизненный путь, увидеть себя в прошлом, настоящем и будущем.

Возьмите лист бумаги и разделите его на три равные части. Подпишите каждую часть: «Я вчера», «Я сегодня», «Я завтра». Эти три сектора станут основой для вашей творческой работы.

Теперь перейдем к созданию коллажа. У вас есть 30 минут на эту увлекательную задачу. Основная идея - создать образы преимущественно через картинки, а не через текст. Страйтесь использовать минимум слов и максимум визуальных элементов. Вы можете включить в свой коллаж ваш синквейн, изображение выбранного тотемного животного (аватара) и различные символы, отражающие каждый период вашей жизни.

После создания коллажа внимательно посмотрите на свою работу и самостоятельно ответьте на ряд важных вопросов:

- Дайте название вашему коллажу
- Посмотрите внимательно на каждый сектор. Какой объект в каждом секторе первым бросается в глаза? Как вы думаете, как это о вас и вашем прошлом, настоящем и будущем?
- Какие цвета преобладают?
- Какое общее впечатление от коллажа?
- Какие подсказки дает вам коллаж?
- Чего не хватает на коллаже? Как это может касаться вашей жизни?
- Посмотрите вблизи и издалека. Отличается восприятие картины?

Как это можно применить к пониманию своей жизни?

- Заполнено всё пространство или есть пустые места? Можно ли провести аналогию с вашей жизнью?
- Всё ли вас устраивает в вашем коллаже или хотелось бы что-то изменить? Почему так получилось и что можно с этим сделать?

Теперь давайте разместим все созданные коллажи на общем столе. У каждого из вас будет возможность внимательно рассмотреть работы других участников, погрузиться в их внутренний мир.

Возьмите стикеры и напишите на них свои искренние мысли (можно анонимно) о работах других участников. В ваших комментариях можно выразить

благодарность, поделиться своими впечатлениями о работе, об авторе, можно описать свои эмоции, пожелания и прочее.

Оставьте свои комментарии можно под работой. После авторы смогут прочитать их и сравнить свой собственный взглядом на себя.

Заключительная часть (10 минут)

Рефлексия

- Как чувствуете себя сейчас?
- Оправдались ли ваши ожидания от этой встречи?
- С какими мыслями и осознаниями покидаете занятие? Что было самым полезным для вас в ходе занятия?

Благодарю вас за активное участие, искренность и открытость. Каждый из вас внёс неоценимый вклад в создание тёплой и доверительной атмосферы нашей группы. Берегите себя и те важные открытия, которые вы сделали сегодня. До новых встреч!

Примечание: занятие разработано педагогом-психологом психологической службы ВятГУ Л.А. Огородниковой на основе работ А. И. Копытина [9; 10; 11].

Арт-терапевтическое занятие «Нейро-план моей жизни»

Цель занятия: развитие способности ставить жизненные цели, достигать их, планировать свое будущее и находить способы реализации задуманного.

Необходимое оборудование: проектор, ноутбук.

Необходимые материалы: бумага для черчения (плотные листы бумаги А4, бумага А5; шариковые ручки, цветные карандаши, гелевые черные ручки (черные маркеры, линеры)).

Психологический инструментарий: метод нейрографики П.М. Пискарева [13], метафорические ассоциативные карты «Хранительницы сада» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева).

Ход занятия:

Вводная часть

Поговорим о планировании. Как и с помощью чего можно планировать? Планировать можно в различных вариантах. Безусловно, самый нам известный способ – ежедневник. Сегодня мы рассмотрим один из визуальных способов. Но это будет не только планирование дел, задач, действий, но и настройка эмоционального фона для их успешной реализации. Используем для этого нейрографику - интересный и современный метод визуализации. Для начала обратимся к тому, что такое нейрографика и каковы ее основные идеи. Нейрографика – графический метод моделирования своей жизни при помощи 3-х основных фигур и линии.

Основная часть

Выбор темы рисования

Попрошу вас определить тот промежуток времени, который хочется спланировать. Это может быть месяц, несколько месяцев, год. Лучше брать

промежуток не меньше месяца. Напишите на листе свою тему (например, мои планы на октябрь 2025 г.).

Активизация темы

Для того, чтобы активизировать тему, дать психике мысленно прокрутить выбранный промежуток времени, определить самое важное и нужное, я предлагаю выполнить технику «20 слов за 2 минуты». За предложенные 2 минуты выпишите все то, что приходит в голову на тему своего промежутка времени: планы, задачи, дела, которые хочется реализовать в выбранный промежуток времени, эмоции, состояния и т.д. Пишите не задумываясь все, что приходит, даже если это странно и слова повторяются. В целом для активизации необходимо не менее 20 слов. А сейчас оцените отношение к прописанному по 10-балльной шкале, где 1 – волнующее, тревожащее, негативное, а 10 – отличное, позитивное, воодушевляющее.

Составление нейрографической композиции

Сейчас ваш лист превратится в пространство для реализации наших планов в виде кругов - самой гармоничной фигуры. Изобразите кругами на листе все задачи, планы, мечты, пусть они пересекаются между собой, будут большие или маленькие, доверьтесь руке и интуиции. В этом вам помогут записи и собственные воспоминания. В нейрографике нет специальной надобности запоминать то, что нарисовано и обычно фигуры не подписываются. Но, если хочется, вы в принципе можете это делать.

Нейрографирование кругов и пространства

Наполним эти дела и задачи энергией. Для этого по контуру кругов прорисуйте нейрографические линии - изгибистые линии, напоминающие очертание рек, гор, облаков и т.д. Проведите несколько нейролиний, соединяющих все задачи в одну единую композицию. Выведите эти линии на весь лист. Припишите мысленно каждой нейролинии выполнение какой-то миссии: легкости, удачи, счастья, концентрации, творчества, смелости, любое другое необходимое вам состояние в этот период времени. Нейролиния – мысль на листе бумаги.

Гармонизация рисунка

Округлите все образовавшиеся пересечения. Отслеживайте все эмоции, чувства, реакции тела, какие мысли вам приходят, образы, идеи, инсайты (можно записать их, чтобы не забыть). Скругление – подсознательное дорисовывание до круга, гармонизация, защита от конфликтов.

Архетипирование рисунка

Добавим рисунку цвет. Рисовать будем не мозаично, а захватываем сразу несколько элементов рисунка (2 и более). Рисуйте, чтобы то, что получается, вам нравилось, задавайте себе мысленно вопросы: энергию какого цвета я хочу привнести в свою композицию, о чем для меня этот цвет.

Фиксация рисунка

Наши задачи зависят не только от нас, но и от окружающих нас людей, от социума. Изобразим энергию окружения на рисунке 2-3 линиями, которые особенно выделяются среди остальных. Сделаем эти линии более жирными и проведем снизу вверх от левой части листа в правую (по-восходящей).

Обязательно скруглите все образовавшиеся пересечения. В завершении работы над рисунком обозначим решение - это финальная точка в реализации планов. Найдите на рисунке выделяющуюся из всех фигуру или определите, где на рисунке можно нарисовать круг поверх всех планов. Обведите его жирно, чтобы было его видно на рисунке вместе с прорисованными 2-3 линиями.

Стилизация рисунка

Сейчас вы можете порисовать рисунок, улучшить его качество до состояния достаточности.

Завершение встречи

Оценка эмоционального отношения к плану

Напишите ан листе бумаги вновь вашу тему. Я дам вам финальные 2 минуты, чтобы вы записали все, что приходит вам в голову. Оцените свое отношение к написанному также по 10-балльной шкале. Определите насколько изменилась эта оценка.

Итоговая рефлексия

Обсудите о парах или на круг как происходил процесс рисования, какие мысли, чувства и эмоции посещали в процессе создания нейро-плана, что удалось осознать и почувствовать в результате техники. В конце можно вытянуть советы для реализации задуманного из метафорических карт.

Примечание: занятие разработано педагогом-психологом психологической службы ВятГУ К.А. Демаковой на основе представленного П.М. Пискаревым метода нейрографики [13].

Арт-терапевтическое занятие «Дорожная карта моих дел»

Цель занятия: развитие осознанного планирования накопившихся дел и задач, способности определять приоритетность задач, снижение тревожности и эмоциональной напряженности.

Необходимое оборудование: не требуется.

Необходимые материалы: бумага А4 или А5, ручки, цветные карандаши, восковые мелки, пастель, краски (акварель, гуашь), кисти, стаканы-непроливайки, простые карандаши.

Психологический инструментарий: модификация техники «Карта моей внутренней страны» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева) [14], метафорические ассоциативные карты «Я и все-все-все» (Камилла Крюгер).

Ход занятия:

Вводная часть

Бывают периоды жизни, когда дела наступают со всех сторон и нет возможности их вовремя реализовывать. Накопившиеся задачи создают хаос и тревожат вероятностью их невыполнения. В такой период важно остановиться, разложить все по полкам, расставить приоритеты и последовательно выполнять то, что необходимо.

Основная часть

Аудит дел и задач

Выберите период, который сейчас хочется более осознанно спланировать (неделя, месяц, несколько месяцев, например). Перед вами лист бумаги - выпишите все дела, проекты, задачи, которые необходимы к завершению в выбранный вами промежуток времени. Пишите все, даже если что-то кажется неважным и несрочным. Если имеются дедлайны (крайние сроки для выполнения), пропишите рядом с делом или задачей.

Путешествие в сказочную страну

А сейчас представьте себе, что вы отправляетесь в далекую сказочную страну, для выполнения важной миссии – помочь справиться жителям этой страны с массой дел, которые сейчас перед вами выписаны на листе. Но перед тем, как отправиться вам нужно создать карту местности, путешествуя по которой, задачи, поставленные перед вами, будут решаться эффективно, быстро и качественно.

Составление карты местности

Изобразите в этой карте в различных образах (холмы, речки, деревья, постройки и др.) те дела и задачи, которые выписаны вами. Начать вы можете с общего представления страны и постепенно добавлять в нее дела, задачи, действия. Можете своеобразно назвать эти особенности местности (поляна завершения дел, железная дорога командировок и поездок и т.д.). Прорисуйте тропинки, улочки, дороги, соединяющие элементы карты в единое пространство.

Продумайте систему этих дел и действий: возможно, их можно сделать более детальными, крупные задачи разделить на более мелкие, расположить их в порядке очередности, важности. Прорисовывая дела и задачи – укажите на них естественные (заданные извне) или искусственные (определенные самостоятельно) дедлайны. Продумайте систему поддержки: что вы можете сделать сами, а к кому или чему обратиться за помощью? Изобразите это на карте. Продумайте систему ограничений: добавьте то, что может помешать, что будет необходимо обойти на своем пути. Продумайте систему заботы о себе: что поможет справиться с текущей ситуацией многозадачности. Добавьте заботу о себе в различных аспектах на свою карту. Это может быть: сон, физическая активность и т.п. - то, чем вы себя можете поддержать. Продумайте систему поощрений: чем можете себя поощрить за приложенные усилия, за достигнутый результат. Подключите систему внутренних ресурсов: благодаря чему вы можете быстро мобилизовать ресурсы и перенести нагрузки, какие качества помогают достичь желаемого. Вы можете наполнить части карты символами, обозначающими силу воли, уверенность в себе и других качеств, которые помогут справиться с поставленной задачей. Добавьте в карту то, что не хватает.

Направление путешествия по стране

Ваша карта готова, но не понятно направление, по которому предстоит путешествие. Возьмите маркер и попробуйте прочертить тот путь, по которому будет необходимо выполнять вашу миссию. Можно добавлять маленькие тропинки, ведь некоторые дела должны завершаться параллельно. Можно обозначить цифрами последовательность завершения дел. Ваша карта превратилась в дорожную и теперь, следуя ей, можно смело идти к своей цели.

Презентация своих дорожных карт

Поделитесь в круг тем, какая дорожная карта у вас получилась и что ее наполняет и расскажите, каким правилам стоит придерживаться жителям этой страны для того, чтобы справиться со всеми делами. Если необходимо, дополняйте свои рисунки понравившимися и подходящими идеями участников занятия.

Завершение встречи

Рефлексия

Что лично вам дала эта методика понять, осознать, почувствовать, что вы готовы сделать в ближайшие 72 часа, неделю - выберите подходящую из метафорических карт и поделитесь с нами.

Примечание: занятие разработано педагогом-психологом психологической службы ВятГУ К. А. Демаковой на основе материалов Е. В. Пятницкой [14].

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Кадровые ресурсы представлены специалистами с психологическим образованием, прошедшими курсы повышения квалификации по арт-терапии и владеющими навыками групповой работы. Важными личностными качествами являются толерантность, чуткость, доброжелательность и тактичность, а также наличие компетенций для решения поставленных задач.

Материально-техническая база включает просторные аудитории для активных занятий, рабочие места для участников и ведущего, технические средства обучения (проектор, экран, аудиосистема, компьютер с доступом в интернет). Для подготовки раздаточных материалов необходим принтер. Для демонстрации видео- роликов необходим флеш-накопитель. Представленный перечень оборудования является базовым и может быть дополнен в зависимости от специфики образовательной организации другими техническими средствами.

Для реализации программы необходимы следующие материалы: краски (акварель, гуашь), цветные и простые карандаши, восковые мелки, пастель, ручки, кисти, клей, ножницы, бумага форматов А5, А4, А3, чёрные маркеры (линеры, гелевые ручки), стаканы-непроливайки, бумажные салфетки, журналы и вырезки для коллажа, бумага для черчения. Кроме того, в перечень входят метафорические ассоциативные карты, которые используются как дополнительный инструмент работы: «Я и все-все-все», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы», «Советы от предметов», «Сила времени», «Хранительницы сада», «Мандалы-оракулы», «Монстрики чувств», «Тотемные животные» и др. Для релаксации необходим набор расслабляющих видео- роликов.

Примечание: занятие разработано педагогом-психологом психологической службы ВятГУ К. А. Демаковой на основе работ А. И. Копытина [10; 11; 12].

Практическая апробация программы

Участниками программы стали 104 студента-первокурсника, поступившие в ВятГУ в 2023 г. Стартовая диагностика психологического благополучия

проводилась в бланковом формате, для итоговой диагностики использовались данные университетского мониторинга психологического благополучия.

Анализ результатов стартовой и итоговой диагностики психологического благополучия студентов-первокурсников, участвовавших в реализации программы арт-терапевтических занятий «Расправь крылья», показал наличие положительной динамики по ключевым параметрам психологического благополучия, которая состоит как в повышении количества респондентов, имеющих высокий и средний уровень, снижении показателей низкого уровня (см. таблицу 2), так и в соотношении различных компонентов психологического благополучия (см. рисунки 2 и 3).

Таблица 2 – Сравнительные результаты стартовой и итоговой диагностики психологического благополучия

Компоненты психологического благополучия	Высокий уровень, %		Средний уровень, %		Низкий уровень, %	
	стартовый показатель	итоговый показатель	стартовый показатель	итоговый показатель	стартовый показатель	итоговый показатель
Автономность	23	25	52	52	25	23
Компетентность	32	25	41	52	27	23
Личностный рост	38	37	47	46	15	17
Позитивное отношение	34	33	49	47	17	20
Жизненные цели	41	36	38	44	21	20
Самопринятие	28	24	45	50	27	26

Данные таблицы 1 свидетельствуют об увеличении количества первокурсников с высоким уровнем по шкале «автономность», средним по шкалам «компетентность», «жизненные цели» и «самопринятие», а также снижение количества студентов с низким уровнем по шкалам «автономность» и «компетентность». Незначительные изменения по названным шкалам не умоляют их значимости.

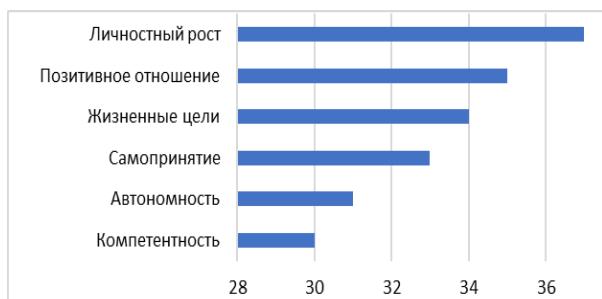


Рисунок 2 – Ранжирование компонентов
психологического благополучия
(стартовая диагностика)

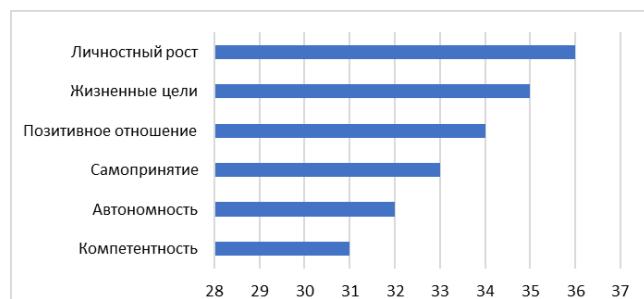


Рисунок 3 – Ранжирование компонентов
психологического благополучия
(итоговая диагностика)

По данным рисунков 2 и 3 видим, что ко времени завершения реализации программы у первокурсников претерпела изменение структура психологического благополучия:

- изменился ранг у показателей «позитивное отношение» и «жизненные цели». Снижение ранга «позитивного отношения» как способности устанавливать конструктивные отношения с окружающими ожидаемо в конце учебного года, когда уже практически завершено построение коммуникативной структуры учебной группы. Этому способствовали, в том числе, и те арт-терапевтические занятия, в которых студенты принимали участие. В подавляющем большинстве эти занятия предполагали активное взаимодействие с одногруппниками в малых и больших творческих группах, создаваемых иногда без учета сложившихся предпочтений в общении, что инициировало расширение интеракций с одногруппниками. Повышение ранга по шкале «жизненные цели» свидетельствует о росте способности к постановке и достижению жизненных целей. Наряду с объективными факторами – конкретизация представлений о выбранной профессии и о своем профессиональном будущем в ходе образовательного процесса – на субъективную оценку способности планировать свою жизнь, видеть и реализовывать пути достижения поставленных целей, несомненно, оказали позитивное влияние и арт-терапевтические занятия («Я вчера-сегодня-завтра», «Нейроплан моей жизни» и др.). Они позволяли первокурсникам лучше понять себя, выявить свои потребности, актуализировать имеющиеся ресурсы и приобрести недостающие. Большую роль в этом играла сама технология арт-терапии с ее обращением к малоосознаваемым в обыденной жизни аспектам, с широкими возможностями визуализации. А именно визуализации в рисунках, коллажах и других арт-объектах особенно важна современным молодым людям, у которых ведущим становится клиповое мышление;

- изменился «абсолютный вес» компонентов психологического благополучия. Так, мы видим некоторое снижение роли личностного развития, хотя оно остается на I месте.

По данным исследователей – психологов, социологов, педагогов – у современной молодежи преобладают инфантильные тенденции, неумение «держать удар», повышенная внушаемость. Поэтому так важно пусть небольшое, но все же повышение абсолютных значений автономности и компетентности. Эти весьма значимые компоненты определяют жизненную устойчивость личности, ее способность противостоять жизненным трудностям, быть независимой в мнениях, поступках, суждениях. И арт-терапевтические занятия способствуют росту самосознания, веры в свои силы и способности совладать с жизненными трудностями, в ходе обсуждения упражнений происходит расширение спектра индивидуальных техник совладания, противостояния стрессу.

Кроме диагностики психологического благополучия нами была запрошена в методическом офисе педагогического института информация об академических результатах групп, принявших участие в арт-терапевтических занятиях (см. таблицу 3).

Таблица 3 – Академические показатели студентов групп, участвовавших в реализации программы арт-терапевтических занятий

Образовательная траектория	Показатели к началу 3 семестра	
	сохранение контингента, %	количество должников, %
Учитель начальных классов	86,8	15,2
Проектирование образовательных программ	94,8	0
Учитель ОБЖ	92,3	25
Средние показатели по всем 20 траекториям	88,1	17,2

Как видно из данных таблицы 3, в группах-участниках арт-терапевтических занятий довольно высокие показатели сохранения контингента и не самое критичное количество задолжников (максимальное количество по другим траекториям – 38,5%).

Таким образом, сравнительный анализ результатов стартовой и итоговой диагностики психологического благополучия, а именно:

- конструктивные изменения в структуре компонентов психологического благополучия;
- позитивные изменения абсолютных значений компонентов психологического благополучия;
- позитивная динамика уровневых характеристик компонентов психологического благополучия,

а также академические показатели к 3 семестру дают основание говорить о положительной динамике процесса адаптации, что, в свою очередь, является показателем эффективности реализованной программы.

Примечание: данная программа может быть применена в работе со студентами разных курсов. Несколько арт-терапевтических занятий из данной программы были проведены со студентами 3-го курса факультета лингвистики, у которых выявлены признаки эмоционального благополучия (кризис 3-го курса) в ходе изучения социально-психологического климата на факультете.

Список литературы

1. Артёмов, Р. Ю. Многомерная модель BASIC Ph в пастырской практике / Р. Ю. Артёмов // Труды Минской духовной академии. – 2019. – № 16. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mnogomernaya-model-basic-ph-v-pastyrskoy-praktike> (дата обращения: 10.09.2025).
2. Горбунова, Е. В. Выбытия студентов из вузов: исследования в России и США / Е. В. Горбунова // Вопросы образования. – 2018. – № 1. – С. 109-131. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vybytiya-studentov-iz-vuzov-issledovaniya-v-rossii-i-ssha/viewer> (дата обращения: ДД.ММ.ГГГГ).
3. Горбушина, А. В. Достижение психологического благополучия и социального успеха личности: ключевые аспекты концепции / А. В. Горбушина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 08. – С. 94–103. – URL: <http://e-koncept.ru/2022/222010.htm> (дата обращения: ДД.ММ.ГГГГ).
4. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»: сборник статей / под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 143 с. – (Практикум по психоdiagностике).
5. Жуковская, Л. В., Трошихина, Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. – С. 82-93.
6. Карвасарский, Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
7. Концепция развития психологических служб в системе высшего образования в Российской Федерации (утв. Министерством науки и высшего образования РФ 29 августа 2022 г. N ВФ/1-Кн) – Режим доступа: <https://rusacademedu.ru/wp-content/uploads/2023/01/4.the-concept-of-developing-a-network-of-psychological-services-in-educational-institutions-of-higher-education-in-the-russian-federation-approved-by-the-mi.pdf> .
8. Копытин, А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса: методическое пособие / А. И. Копытин. – СПб: СПб АППО, 2015. – 120 с.
9. Копытин, А. И. Практикум по арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб.: Питер, 2000. – 368 с.
10. Копытин, А. И. Руководство по групповой арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
11. Копытин, А. И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие / А. И. Копытин. – М.: Когито-Центр, 2015. – 74 с. – (Университетское психологическое образование).
12. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – М.: Межд. ун-т природы, о-ва и человека «Дубна», 2010. – 456 с.
13. Пискарёв, П. М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений / П. М. Пискарёв. – М.: Бомбора, 2020. – 224 с.

14. Пятницкая, Е. В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события: учебно-методическое пособие / Е. В. Пятницкая. – Балаев: Николаев, 2008. – 180 с.
15. Утемов, В. В. Принципы проектирования педагогического образования при реализации индивидуальных образовательных траекторий / В. В. Утемов, Г. И. Симонова // Актуальные вопросы развития педагогического образования : сборник материалов IV всероссийского форума по вопросам развития педагогического образования, Москва, 13–14 марта 2025 года. – Москва: Российская академия образования, 2025. – С. 131-133. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82335897>
16. Ушакова, Т. Метафорические карты «Роботы»: работа с детьми, подростками и родителями / Т. Ушакова. — 3-е изд. — М.: Генезис, 2016.
17. Цветкова, Н. В. Мониторинг психологического благополучия студентов в практике работы психологической службы вуза / Н.В. Цветкова, К.А. Демакова, Л.А. Огородникова // Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, РАО, 23-24 апреля 2025 г. / под ред. В.С. Басюка, Е.Ю. Брель, С.В. Гани, З.Р. Хайровой, И.И. Алавердашвили. – М.: РАО, 2025. – С. 120-124. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_82727670_54648110.pdf
18. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (Eds.). The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. — London : Jessica Kingsley Publishers, 2013. — 288 p.

Приложение

Комплекс упражнений «Сам себе арт-терапевт» для самостоятельного выполнения в рамках реализации программы арт-терапевтических занятий для первокурсников «Расправь крылья»

Цель комплекса арт-терапевтических видео-упражнений «Сам себе арт-терапевт» - помочь студентам улучшить эмоциональное состояние, развить творческие способности и научиться выражать свои мысли и чувства через искусство, способствовать повышению психологической культуры и расширению возможностей использовать психологические методы для личностного саморазвития. Этот комплекс упражнений подходит для самостоятельного выполнения и не требует специальных навыков или оборудования.

1. Арт-терапевтическое упражнение «Рисование мандалы»

Цель: создание символического изображения внутреннего мира, гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: лист А4, простой карандаш, краски и кисти, восковые мелки, цветные карандаши и т.п.

Психологическая мандала – это символическое изображение внутреннего мира. Круг создает ощущение защищенного пространства, что позволяет проявиться тому, что спрятано в глубине, раскрыться в момент творчества.

Подготовьте материалы. Создайте медитативную атмосферу: можно включить спокойную музыку и уединиться в тихом месте.

Простым карандашом нарисуйте круг – это будет ваша мандала. Если образы возникают сами, начните рисовать их внутри круга. Если образов нет, выберите цвета, которые вам нравятся.

Заполняйте круг цветами и формами, узорами, начиная от центра или края, как вам удобнее. Экспериментируйте с разными сочетаниями цветов и форм. Когда закончите, остановитесь и оцените свою работу.

Изучите мандалу: определите верх и низ мандалы, рассмотрите её с расстояния вытянутой руки, «погуляйте» по ней, отмечайте, где чувствуете себя комфортно, а где нет. Дайте название своей мандале, запишите цвета и ассоциации, которые возникают с ними.

Вопросы для самоанализа:

- как Вы чувствовали себя в процессе рисования?
- какие мысли и воспоминания приходили?
- какой цвет нравится больше, какой меньше, какой совсем не нравится? С чем это связано в жизни?
- как Вы чувствуете себя сейчас?
- как откликается Ваше тело на рисунок (эти ощущения могут в дальнейшем помогать жизни, в правильности того или иного выбора)?

- какие ассоциации приходят Вам глядя на рисунок?
- как Вам хочется назвать Ваш рисунок?
- про что это название в Вашей жизни сейчас?

А теперь посмотрите на рисунок: нравится ли он Вам, хочется ли что-то в нем изменить, делать по-другому? Если рисунок не нравится - измените его так, чтобы он вызывал приятные эмоции, или спустя некоторое время перерисуйте его.

Ссылка: https://vk.com/psy_sluzhba_vyatsu?w=wall-215280373_610

2. Арт-терапевтическое упражнение ««Цвет моих чувств»»

Цель: осознать и выразить свои эмоции, определить преобладающие и недостающие чувства, а также справиться с нежелательными эмоциями.

Материалы: лист А4, простой карандаш, цветные карандаши.

Нужно написать четыре актуальных чувства, выбрать цвет для каждого из них. Создать форму (круг, сердце, овал и т.п.) и интуитивно раскрасить, заполнить этими цветами.

Затем анализируется содержание рисунка:

Вопросы для самоанализа:

Как Вы чувствовали себя в процессе рисования?

Какие мысли и воспоминания сопровождали работу над рисунком?

Нравится ли Вам рисунок? Какие чувства и эмоции Вы испытываете, глядя на него?

Посмотрите на содержание своего рисунка:

Какого цвета в рисунке больше? О чем это в жизни? Преобладающие ли это эмоции и чувства в Вашей жизни или излишние? Как Вы можете справиться с этим излишком?

Какого цвета в рисунке меньше? С чем это связано в жизни? Оптимальные это эмоции и чувства в Вашей жизни или недостающие? Что нужно сделать, чтобы восполнить недостающие чувства и эмоции?

Много ли на рисунке тех эмоций и чувств, которые нежелательны для Вас в настоящем? Что можно сделать сейчас для их нейтрализации?

Все ли цвета, заявленные в начале упражнения, есть на Вашем рисунке? Если нет, подумайте, по какой причине эти чувства и эмоции не замечаются Вами? Что можно сделать, чтобы выразить их приемлемым способом? Проанализировав, можно добавить в рисунок этот цвет.

Есть ли цвета, которые еще хотелось бы добавить, но Вы не указали их в начале упражнения? О каких потребностях в Вашей жизни могут свидетельствовать эти цвета? Можете также добавить их в свой рисунок.

Ссылка: https://vk.com/wall-215280373_665

3. Арт-терапевтическое упражнение «Планета Я»

Цель: развитие способности к рефлексии и самопознанию, а также снятие эмоционального напряжения.

Материалы: лист А4, цветные карандаши/мелки/краски

В рамках этого упражнения участникам предлагается представить собственную планету и нарисовать её.

Инструкция: «Мы все живем на одной планете, но у каждого есть своя планета - "Планета Я" - все то, что окружает нас, что важно и ценно именно для нас. Предлагаем нарисовать эту планету. Нарисуй свою планету так как ты хочешь».

После выполнения рисунка нужно **ответить на несколько вопросов**:

Как Вы чувствовали себя в процессе рисования?

Какие мысли и воспоминания сопровождали работу над рисунком?

Нравится ли Вам рисунок? Какие чувства и эмоции Вы испытываете глядя на него?

Как называется Ваша планета? Почему у нее именно такое название

Что на ней изображено? Есть ли на рисунке Вы? Если Вас на рисунке нет - дорисуйте себя.

Что в этой планете Вас устраивает? Что не устраивает?

Что бы Вы изменили в своей планете? Почему данные изменения необходимы? Как это связано с Вашей жизнью? Можно внести необходимые изменения в рисунок.

Как изменится Ваша планета через 5-10-15 лет? Как она будет выглядеть?

Какие правила, нормы, порядки, особенности межличностного взаимодействия есть на Вашей планете? Как это соотносится с Вашей жизнью?

К какой главной мысли привело Вас выполнение данной техники?

Ссылка: https://vk.com/wall-215280373_688

4. Арт-терапевтическое упражнение «Отработка чувств»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, саморефлексия и поиск способов выражения и проработки различных эмоций.

Материалы: пластилин, нитки, лист бумаги.

Выберите чувство, которое хотите проработать (например, гнев, страх, зависть). Подберите цвет пластилина, соответствующий этому чувству.

Возьмите кусочек пластилина и размирайте его в руках, представляя, что это ваше чувство. Расслабьтесь и закройте глаза. Вминайте своё чувство в пластилин, как будто избавляйтесь от него.

Когда почувствуете, что ваше состояние улучшилось, откройте глаза и посмотрите на результат своей работы. Заверните пластилин в бумагу и обвязите нитками, чтобы надёжно упаковать своё чувство. Избавьтесь от пластилина любым удобным для вас способом (например, выбросьте в мусорное ведро, сожгите или закопайте).

После этого выберите чувство, противоположное тому, которое вы прорабатывали, и повторите процесс с другим цветом пластилина. Создайте символ-фигурку этого чувства и поставьте её на видное место, чтобы обращаться к ней при необходимости.

Вопросы для самоанализа:

Как изменилось Ваше состояние в процессе работы с пластилином?

Какое "противоположное" чувство Вы выбрали для завершения техники?

Какой символ, образ получился из выбранного пластилина? Назовите и опишите его.

Какой ресурс кроется, на Ваш взгляд, в этой фигурке? Как этот ресурс можно использовать в трудных жизненных ситуациях?

Что хочется сделать с получившейся фигуркой?

Ссылка: https://vk.com/wall-215280373_699

5. Арт-терапевтическое упражнение «Моя ресурсная карта»

Цель: улучшение эмоционального состояния и повышение самооценки через осознание и использование собственных внутренних ресурсов.

Материалы: плотная бумага или картон любого формата, всевозможные арт-материалы (краски, карандаши, пастель, мелки, можно использовать даже вырезки из журналов и наклейки), набор ресурсных метафорических карт.

Выберите 3–5 карт из колоды карт МАК (метафорические ассоциативные карты), которые наиболее точно отражают ваши потребности и проблемы.

Внимательно рассмотрите выбранные карты и определите, какие элементы и образы на них вам хотелось бы добавить в свою ресурсную карту.

Из плотного белого картона вырежьте форму вашей карты и нарисуйте её, используя выбранные образы и элементы с выбранных карт.

Добавьте дополнительные детали и символы, которые имеют значение для вас и отражают ваши индивидуальные особенности и ресурсы.

Используйте свою ресурсную карту для визуализации и поддержания своего психологического благополучия, обращаясь к ней при необходимости.

Вопросы для самоанализа:

Какие чувства и эмоции вызывает получившаяся карта?

Что Вам в ней нравится? Что не нравится? Можно внести необходимые изменения и дополнения.

Какие сферы Вашей жизни описывает изображение карты?

Какие желания и потребности отражает то, что Вы нарисовали?

Какой ресурс кроется в этой карте? Как этот ресурс можно использовать в Вашей жизни?

Что хочется сделать со своей ресурсной картой? При необходимости карту можно перерисовать.

Ссылка: https://vk.com/wall-215280373_716

6. Арт-терапевтическое упражнение «Четыре краски»

Цель: техника поможет снизить уровень эмоционального напряжения, уменьшить воздействие неприятных чувств, эмоций, переживаний, а также разобраться в них, увидеть ресурсы для позитивных изменений.

Материалы: 2 листа А4, краски (гуашь, акварель), кисти.

Для данного упражнения вам понадобиться 2 листа бумаги, краски кисточка.

На первом листе бумаги нарисуй красками свою неприятную эмоцию или тревожное состояние. Выбирай для рисунка подходящие цвета. Рисуй в свободной форме любые образы, которые тебе приходят в голову. Выразите на бумаге всё, что накопилось у тебя внутри.

Когда рисунок будет закончен, возьми новый лист бумаги и максимально точно скопируй свой рисунок, но используя только четыре краски: жёлтый, зелёный, голубой, оранжевый.

Понаблюдайте своё состояние в процессе.

Вопросы для самоанализа:

Как изображение первого рисунка отражается сейчас в Вашей жизни, отражает Ваши чувства, эмоции, мысли, переживания?

Как можно назвать первый рисунок? Какие чувства и эмоции Вы испытываете, когда смотрите на него?

Как изменилось восприятие картины после ее перерисовывания в четырех цветах? Как теперь она отражает ситуацию?

Как можно назвать этот рисунок? Какие чувства и эмоции Вы испытываете, когда смотрите на него?

Как изменилось Ваше состояние в процессе работы с рисунками?

Как изменилось видение ситуации? Какие ресурсы можно использовать для позитивных изменений в сложившейся ситуации?

Что хочется сделать с получившимися рисунками?

Ссылка: https://vk.com/wall-215280373_748

7. Арт-терапевтическое упражнение «Мои ресурсы»

Цель: техника направлена на поиск ресурсов, разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций – важный элемент и психотерапии, и самопомощи.

Материалы: цветные карандаши, мелки, краски, наклейки или вырезки из журналов.

Разделите лист бумаги на четыре части, каждая из которых соответствует одной модальности восприятия (обоняние, зрение, осязание, слух). В каждой части нужно описать/изобразить/приклеить образы того, что вам приятно воспринимать через эту модальность. Это поможет актуализировать ваши ресурсы и использовать их для снижения психоэмоционального напряжения.

Вопросы для самоанализа:

Какие чувства и эмоции Вы испытываете, когда смотрите на каждый из секторов?

Как изменялось Ваше состояние в процессе работы с картой своих ресурсов?

Какие из ресурсов вы сможете использовать уже сегодня, чтобы поддержать себя?

Ссылка: https://vk.com/wall-215280373_757

8. Арт-терапевтическое упражнение «Мост»

Цель: научиться преодолевать внутренние барьеры и развивать эмоциональный интеллект через осознание своих чувств и ассоциаций, связанных с образом моста.

Материалы: 3 листа бумаги А4, краски, цветные карандаши, мелки, вырезки из журналов для коллажа, клей, ножницы.

Вам нужно сделать три рисунка.

Важный вопрос - нужно ли уметь рисовать? Нет, не нужно.

Итак, берете три листа бумаги. Отдельных. Ставите дату. Нумеруете: 1, 2, 3На листе номер 1 вы рисуете то состояние, где вы сейчас.

Очень часто люди рисуют просто запутанный клубок, хаос, свое отчаяние в виде «каляки-маляки». Берете лист номер 3. Рисуете то состояние, где вы хотите быть. Главное – от всей души, и чтобы было понятно вам.

Берете лист номер 2. И не думая, рисуете, КАК вы туда можете попасть - из рисунка номер 1 в рисунок номер 3. Рисуйте, что придет в голову первым и что вам будет рисовать приятно. Что само нарисуется. Чем меньше вы думаете, тем лучше. Это – мост из «сейчас» в «тогда».

Вопросы для самоанализа:

Какие чувства и ассоциации вызывает у тебя этот мост?

Как тебе такой «мост»?

Насколько комфортно тебе будет идти по нему к желаемому состоянию?

С чего начнешь? Какие шаги ты готов(а) сделать в ближайшие 48 часов?

Какие изменения ты заметил в своём состоянии после выполнения этого упражнения?

Ссылка: https://vk.com/wall-215280373_765