

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

УДК 37.017 : 378.1

ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ ПО РАЗВИТИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

О. Л. АДАМОВИЧ

*Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники, г. Минск*

Арт-терапия – направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. Теоретической базой арт-терапии служит аналитическая психология К. Г. Юнга. Значимыми положениями выступают представления о целостной личности и процессе индивидуализации; о гармонии между сознанием и бессознательным как основе психического здоровья, в нахождении этой гармонии; о символической природе коллективного бессознательного.

К. Г. Юнг полагал, что основу психологического здоровья человека составляет равновесие, которое устанавливается между требованиями внешнего мира и потребностями внутреннего. Экспрессивные формы искусства являются путем к внутреннему миру чувств и образов человека, а бессознательное – не только хранилищем вытесненных эмоций, но и источником здоровья личности.

Занятия творческими видами деятельности побуждают человека к креативному выражению, косвенно помогая достичь более высокого уровня социального функционирования [1].

Деятельность современного инженера, ученого, программиста предполагает использование возможности творчества для поиска решений все более усложняющихся профессиональных задач. В настоящее время недостаточно иметь узкую специальную подготовку для полноценной научной и инженерной деятельности. Непрерывно обновляющийся мир техники, неразрывная связь с естественными и социальными проблемами, с межотраслевыми задачами требуют от специалиста как основательной методологической подготовки, творческого потенциала, так и достаточного для эффективного функционирования уровня физического и психического здоровья.

Студенты технических университетов в силу специфики получаемого образования часто испытывают недостаток в движении, левополушарный тип мышления обуславливает своеобразие развития интеллектуальной и

эмоциональной сферы. Использование арт-терапевтических методик в работе со студентами гармонизирует их эмоциональное состояние, позволяет разблокировать творческие импульсы, осуществить самовыражение в межличностном общении и в процессе создания нового продукта.

Арт-терапия предполагает активизацию не только познавательных и эмоциональных процессов участника арт-терапевтического занятия, но и его физической активности, связанной с использованием разных изобразительных материалов и форм художественной практики [2].

В рамках профилактического проекта по здоровому образу жизни «БГУИР – знания и стиль жизни!», модуля «Университет здорового образа жизни», для студентов 1-го курса нами проводятся занятия с использованием методов арт-терапии, в ходе которых решается ряд задач в развитии ЗОЖ студентов:

- даются представления о способах здорового образа жизни;
- актуализируются имеющиеся у студентов знания, умения, навыки по ЗОЖ;
- акцентируется внимание на ценности ведения здорового образа жизни для развития личности;
- создается позитивное настроение в группе;
- развивается сознание средовой и экологической идентичности;
- развиваются творческие способности, художественные и повествовательные (нарративные) навыки и др.

В своей работе мы используем телесно-ориентированные практики, направленные на физическую и эмоциональную гармонизацию. Они способствуют разрядке психологического напряжения, развивают навыки самоконтроля, минимизируют стрессовые проявления. Благодаря таким техникам исправляется искаженное восприятие собственного тела, что способствует освобождению от различных психологических комплексов.

Такая техника телесно-ориентированной арт-терапии как «сканирование» телесных ощущений позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние студента, выявить актуальное содержание его самосознания, личностные переживания.

Часто используемой и весьма любимой студентами техникой является коллажирование. Как любая визуальная техника, она дает возможность раскрыть потенциальные возможности студента, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат.

Занятия по арт-терапии способствуют более ясному, тонкому выражению участниками своих переживаний, проблем, внутренних противоречий с одной стороны и творческому самовыражению – с другой. Арт-терапевтические методы обеспечивают тесную связь между состоянием

тела и психики, повышая уровень физической активности студентов, а также прорыв содержания психологических проблем в сознание и их переработке. В ходе занятий можно отметить, как сам процесс творчества или восприятие его результатов влияет на физическое самочувствие студента.

Важно отметить, что для участия в арт-терапии не требуется предыдущего опыта творческой деятельности, что является привлекательным для студентов технических вузов.

Арт-терапия как метод экологична, не имеет ограничений, всегда ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, расширяет жизненный опыт участников занятий, добавляет уверенности в своих силах.

Применение арт-терапевтических техник возможно для решения процессуальных и тактических задач развития здорового образа жизни у студентов, является эффективным способом самовыражения, активизации творческого мышления и воображения, а также стабилизации эмоционального фона.

Таким образом, у студентов актуализируется потребность в самопознании, развивается способность к рефлексии, саморегуляции, формируются личностно-значимые системы ценностных ориентаций, в особенности ценности здоровья. Полученные знания позволяют моделировать социальные роли и стиль взаимодействия с окружающей действительностью.

Список литературы

- 1 Международный журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство». – Т. 20. – № 3, 2017. – С. 70.
- 2 **Копытин, А. И.** Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. – М. : Психотерапия, 2011.
- 3 Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2002.
- 4 **Тарарина, Е. В.** Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера: науч.-метод. пособие / Е. В. Тарарина. – Луганск : Элтон-2. – 160 с.

УДК 378.18

НАПРАВЛЕНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Т. В. БАБИЧ, О. А. СУХАНОВА

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Студенческий период жизни молодого человека характерен приобретением спектра различных социальных ролей взрослого человека. Так, у лиц, обучающихся в высших учебных заведениях, осуществляется не только профессиональное освоение знаний, умений и навыков, но и личностный