УДК 377.8:316.614.5:615.8

Л. В. Ванчугова, И. Е. Дружинина

L. V. Vanchugov, I. E. Druzhinina

Ванчугова Лада Владимировна, Дружинина Ираида Евгеньевна, преподаватели ГПОО Новокузнецкий педагогический колледж, г. Новокузнецк.

Vanchugov Lada Vladimirovna, Druzhinina Iraida Evgenyevna, teachers, GOO Novokuznetskiy pedagogical College, Novokuznetsk.

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

ART THERAPY AS A MEANS OF ADAPTATION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL COLLEGE

***Аннотация.** В статье представлены возможности арт-терапии в формировании навыков невербального взаимодействия и эмоционального самовыражения у студентов в период адаптации.*

***Abstract.** The article presents the possibilities of art therapy in the formation of skills of nonverbal interaction and emotional self-expression of students in the period of adaptation.*

***Ключевые слова:** адаптация, арт-терапия, изотерапия, невербальное взаимодействие, эмоциональное самовыражение.*

***Keywords:** adaptation, art therapy isotherapy, emotional expression, nonverbal interaction.*

В современных социально-экономических условиях усиливается тенденция к коллективному характеру профессиональной деятельности, а это требует наличия у будущего специалиста способности строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие конфликты, управлять своим эмоциональным состоянием, т. е. мобильно адаптироваться к новым социальным условиям.

Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию (М. Р. Битянова).

Проблема адаптации первокурсников актуальна для всех педагогических коллективов системы среднего профессионального образования. Так как от успешной социальной адаптации обучающихся зависит уровень их дальнейшей профессиональной подготовки [1, с. 107].

По проблеме адаптации обучающихся выполнен ряд исследований (И. В. Гребенников, В. П. Каширин, А. К. Маркова, В. А. Петровский, П. А. Просецкий, Е. С. Романова, В. А. Сластенин, М. Р. Битянова и др.). Данные авторы указывают на **нарушение психоэмоционального состояния у обучающихся**, а также возможно не только **возникновение переживаний и подсознательных конфликтов, но и нарушения сна, внимания, памяти**. Трудности в учебной деятельности, возникающие у студентов в период адаптации, могут быть обусловлены недостаточно развитой способностью к взаимодействию с другими людьми: со сверстниками и педагогами. Все это может перейти в нежелание учиться, посещать учебное заведение, участвовать в общественной жизни колледжа [2, с. 149].

Одним из средств ускорения процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности может стать арт-терапия.

Арт-терапия – это эффективный, доступный и безопасный метод специальной психологической коррекции. Исследование проблемы и теоретическое обоснование исцеляющего воздействия искусства на психику человека представлены в научных трудах ведущих арт-терапевтов XX в. М. Наумбург, Э. Крамера, Л. Либмана и др. [4, с. 205].

Арт-терапия (от англ. art, искусство) – направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние студента.

Исследования, проведенные под руководством доктора педагогических наук, профессора Л. Д. Лебедевой показали, что арт-терапевтические занятия позволяют решать воспитательные, коррекционные, диагностические, развивающие задачи.

Можно выделить следующие преимущества метода арт-терапии:

1. Арт-терапия предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере. Рисунок, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения.
2. Ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии.
3. Способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка, усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность [3, с. 95].

Системно-организационный процесс адаптации студентов может включать различные виды арт-терапии (музыкотерапия, драмотерапия, игротерапия, изотерапия и др.) [4, с. 503].

На занятиях МДК 01.06 Методика обучения продуктивным видам деятельности с практикумом чаще используется изотерапия.

Изотерапия – это увлекательный, эффективный и действенный метод, основанный на изобразительной деятельности, который помогает человеку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение. На занятиях мы практикуем различные изотерапевтические **техники и приемы**: рисование в «воздухе», изображение своего настроения, рисование **двумя руками**, «**Выдувание соломинкой**», «**Монотипия**» и многое другое. В процессе выполнения творческой работы создаются благоприятные условия для формирования коммуникативных навыков обучающихся, уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта ими созданного, студенты учатся выражать свои эмоции и контролировать их, что существенно повышает социальную адаптацию, а также, арт-терапия может рассматриваться как инструмент прогрессивной психологической помощи студенту, способствующей формированию здоровой и творческой личности, реализации на практике таких функций социализации личности, как адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная и профилактическая. В связи с чем она может использоваться в образовательном процессе [4, с. 585].

В структуре арт-терапевтического занятия выделяются две основные части:

- одна – невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения – изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации;
- другая часть – вербальная, апперцептивная и формально более структурированная. Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации.

Мы считаем, что арт-терапия должна чаще рассматриваться как инструмент прогрессивной психологической помощи студенту, способствующей формированию здоровой и творческой личности, которая помогает осознать обучающимся свои проблемы и найти способы решения.

Таким образом, вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что использование методов арт-терапии в адаптационном периоде позволяет формировать у будущих педагогов-воспитателей социально-психологическую компетентность, развивая важнейшие навыки невербального взаимодействия и эмоционального самовыражения.

Список литературы

1. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе [Текст] / А. Я. Анцупов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
2. Долгова, В. М. Адаптация как научно-исследовательский феномен: сущность и содержание [Текст] / В. М. Долгова // Молодой ученый. – 2009. – № 9. – С. 149-152.

3. Копытин, А. И. Основы арт-терапии [Текст] / А. И. Копытин. – СПб., 1999. – 256 с.
4. Никольская, И. М. Арт-терапия – терапия изобразительным искусством [Текст] / И. М. Никольская. – СПб. : Питер, 2005. – 593 с.