*Короткова Анастасия Михайловна, студентка КОГПОАУ «Вятский колледж культуры»*

*Руководитель Платунова Арина Геннадьевна* **–** преподаватель *КОГПОАУ «Вятский колледж культуры»*

**Проведение арт- тренинга для студентов по снятию ментального напряжения**

Длительное пребывание в информационном потоке выматывает. Люди часто чувствуют, что голова “не работает”: нет сил анализировать, принимать решения. В таких ситуациях они думают, что им нужен отдых, который часто подразумевает собой «сидение в телефоне», но для снятия ментального напряжения этого не только недостаточно, это наоборот усугубит ситуацию, потому что поток информации не прекращается. Продолжать умственный труд в таком состоянии – напрасная трата времени, даже если дело надо выполнить как можно быстрее, гораздо практичнее взять небольшую паузу, чтобы “проветрить мозг”. Медицинская статистика ВОЗ установила, что 95% заболеваний сегодня развиваются из-за ментального напряжения. [4]

Проблема современных студентов: из-за умственных нагрузок в процессе учебы у студентов возникает ментальное напряжение.

Цель для решения проблемы: провести арт-тренинг для студентов группы, чтобы научить их самостоятельно справляться с ментальным напряжением. Для реализации цели необходимо выполнить следующие задачи:

1. Изучить теорию по снятию ментального напряжения посредством арт терапии
2. Выбрать информацию для создания проекта
3. Создать методику проведения арт-тренинга
4. Апробировать и проанализировать методику проведения тренинга

После реализации задач, получен продукт -разработанная методика проведения арт-тренинга по снятию ментального напряжения.

Для создания продукта были использованы труды Копытина Александра Ивановича- профессора кафедры психологии Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования. Доцент кафедры психотерапии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова. Заведующий кафедрой арт-терапии [Института практической психологии «Иматон»](http://www.imaton.ru/), руководитель программы дополнительного профессионального образования [«Арт-терапия в образовании, медицине и бизнесе»](https://www.imaton.ru/do/art-therapy/) ИППИ.

Данный тренинг является универсальным для разных возрастов, поэтому его можно использовать как педагогам разных возрастных групп, так и самостоятельно.

Арт-терапия, как и другие направления терапии искусством, встречается с возрастающими требованиями. Эти требования далеко не случайны. Они обусловлены необходимостью готовить специалистов, которые могли бы на профессиональном уровне освещать этот специфически вид психологической помощи, минимизировать риски, связанные с использованием средств искусства в сочетании с психологическими знаниями и навыками...[2]

 Арт-терапия для многих людей является средством для того, чтобы снять стресс и восстановить силы.

Название «арт-терапия» говорит само за себя, и, если выражаться простыми словами, означает лечение искусством.

Но каким же именно лечит арт-терапия?

Арт-терапию можно назвать своеобразным связующим звеном между сознанием и подсознанием человека. И зачастую случается так, что большая часть проблем человека проистекает именно из глубинного подсознательного уровня, а не из поверхностного сознательного. Поэтому зачастую медикаментозное лечение оказывается перед ними бессильно.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации личности, снятия напряжения и т.к. Длительное пребывание в информационном потоке выматывает. Люди часто чувствуют, что голова “не работает”: нет сил анализировать, принимать решения. В таких ситуациях они думают, что им нужен отдых, который часто подразумевает собой «сидение в телефоне», но для снятия ментального напряжения этого не только недостаточно, это наоборот усугубит ситуацию, потому что поток информации не прекращается. Продолжать умственный труд в таком состоянии – напрасная трата времени, даже если дело надо выполнить как можно быстрее, гораздо практичнее взять небольшую паузу, чтобы “проветрить

мозг”. Так же длительное нахождение в состоянии ментального напряжения может привести к проблемам со здоровьем. [3]

Для создания методики проведения арт-тренинга:

* Была Изучена теория по теме снятия ментального напряжения посредством арт-терапии
* Подобрана теоретическая часть для рассказа
* Исследованы примеры возможных упражнений для тренинга
* На основе изученного материала разработаны собственные упражнения
* Подготовлен цельный сценарий тренинга.

Основные упражнения тренинга:

*Упражнение «Приветствие»*

Участники по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность своего партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда сверкаешь своей улыбкой".

*Упражнение «Рисование каракулей»*

Задачи: снятие напряжения, ослабление излишнего сознательного контроля, который может препятствовать творческим проявлениям.

Материалы: Бумага, карандаши, фломастеры

Необходимо взять бумагу и карандаш любого цвета, закрыть глаза и в течение нескольких минут хаотично, водить им по бумаге, стараясь н контролировать движения руки.

Затем открыть глаза и постараться найти в них какие-либо образы в полученных каракулях. (при желании можно прорисовать эти образы, добавляя к каракулям новые детали или усиливая уже имеющиеся в каракулях элементы)

*Упражнение «Ритмы вокруг и внутри нас»*

Задачи: снятие напряжения, активизация воображения, осознание участниками своих психологических особенностей.

Материалы: бумага разных форматов, карандаши, фломастеры

Предлагаю вам выбирать себе место для рисования (за столом, на полу и т. д.), а я буду включать отрывки нескольких музыкальных произведений.

Вы должны постараться передать свое ощущение разных ритмов и связанные с ними ассоциации в виде графических набросков. Ритм может изображаться, например, в виде ломаной или пл

После окончания прослушивания музыкальных отрывков можно создать на основе ассоциативных набросков графические образы, трансформируя, например, изображающую медленный ритм волнистую линию в изображение цветка или реки и т. д.

*Упражнение «Рисование смятой бумагой»*

Задачи: снятие напряжения

Материалы: бумага, краски

Предлагаю вам взять бумагу и смять ее в комки разного размера и плотности, затем обмакивать их в краску и как можно меньше контролируя мыслительный процесс, зарисовать свои чувства и эмоции. На каждую эмоции отводиться отдельный листок. После того, как рисунки готовы, предлагаю расположить их в форме своего тела, где по вашему ощущению они находятся.

Эти упражнения вы можете проводить самостоятельно, для того чтобы справиться с ментальным напряжением.

Цель, заключавшаяся в том, чтобы научить студентов справляться с ментальным напряжением, появляющимся из-за умственных нагрузок, самостоятельно применяя методы арт-терапии, была достигнута. В ходе работы были выполнены задачи по изучению и подбору теоретического материала по снятию ментального напряжения посредством арт-терапии и на основе подобранного материала была разработана собственная методика проведения тренинга. Так же по результатам оценок участников были получены положительные отзывы.

В процессе работы мы узнали о множестве последствий ментального напряжения, и то, что длительное нахождение в таком состоянии может привести к проблемам со здоровьем.

**Источники**:

1. 7.1. Программа арт-терапевтического тренинга творческой коммуникации [электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.google.com/amp/s/psy.wikireading.ru/amp21323> (22.11.2020)
2. Арт-терапия в психологии [электронный ресурс] Режим доступа: <https://sites.google.com/site/artterapiavpsihologii/istoria-poavlenia> (22.11.2020)
3. Искусство лечит: что такое арт-терапия и кому она подойдет [электронный ресурс] Режим доступа: <https://theoryandpractice.ru/posts/17590-iskusstvo-lechit-chto-takoe-art-terapiya-i-komu-ona-podoydet> (22.11.2020)
4. Как снять ментальное напряжение? [электронный ресурс] Режим доступа: <https://engy.app/blog/kak-snyat-mentalnoe-napryazhenie/> (22.11.2020)
5. Последствия ментального напряжения — новый взгляд [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.spiritual-development.ru/zdorovye/009_1_victory_on_depression.html> (22.11.2020)