



## Цикл психологических арт-тренингов

*"Внутренние опоры:  
как поддержать себя и стать устойчивее"*

групповой тренинг для молодых специалистов,  
опытных педагогов и наставников

Криштанова Оксана Николаевна,  
педагог-психолог,  
МАОУ СОШ №15

## Аннотация

На тренинге участники работают со своим эмоциональным состоянием, находят способы управлять им и планируют свою дальнейшую жизнь с фокусом на свои ресурсы.

Мероприятия из цикла создают пространство, в котором можно замедлиться и посмотреть на свое состояние, свой образ жизни, своё мышление.

Посмотреть и переосмыслить, переструктурировать - навести порядок.



## Актуальность

Работа педагога всегда связана с большим уровнем напряжения, ответственностью, непредсказуемостью. Сложно выделять время для себя и, тем более, время для переосмысления проживаемого опыта.

У молодых педагогов появляются причины для напряжения и тревоги:

- новизна и разнообразие деятельности;
- адаптация в новом коллективе;
- обретение новой роли педагога;
- высокая педагогическая нагрузка, которая появляется с первых дней работы;
- большое количество социального взаимодействия по работе;
- ответственность и др.

**Тренинги поддержки мы проводим в каникулярное время, заранее внося в план мероприятий. Это делает посещение тренингов более доступным и удобным.**

## Целевая аудитория

Молодые педагоги, опытные педагоги и наставники.

Аудитория может быть смешанной. Такой формат полезен тем, что участники видят как по-разному проживают свои чувства и как справляются с трудностями другие участники на своем профессиональном уровне. Такой подход развивает эмпатию и научает по-новому реагировать на ситуации. Молодые специалисты учатся у более старших за счет их опыта, более старшие специалисты учатся у молодых за счет креативности, открытости мышления.



## Целевая аудитория

участники видят как по-разному проживают свои чувства и как справляются с трудностями другие на своем профессиональном уровне

Молодые специалисты учатся у более старших за счет их опыта

старшие специалисты учатся у молодых за счет креативности, открытости мышления

Смешанная:

- ✓ молодые педагоги;
- ✓ опытные педагоги;
- ✓ наставники.



## Форма наставничества

В рамках арт-терапевтических тренингов реализуются две основные формы наставничества:

- **групповая;**
- **партнерская.**

Также имеет место присутствие **ситуационной** формы наставничества.

В процессе тренинга группа участников работают над одной темой. В роли наставника выступает ведущий тренинга, а также более старшие коллеги, через призму своего опыта и знаний давая отклики. Групповое наставничество осуществляется в поддерживающей форме, без прямых наставлений. Отношения на тренинге не подразумевают жесткого деления на “старших” и “младших”. Происходит взаимодействие на равных в дружественной форме.

Ситуационная форма наставничества реализуется также в каждом тренинге т.к. учитывается события в среде системы образования, города, страны и тд. и тренинг строится с учетом важных актуальных данных.

## Методы и формы работы



**Интермодальная терапия экспрессивными искусствами** использует в одной сессии языки различных видов искусств и переходы между ними. Различные виды искусств называются модальностями искусств, а переходы между видами искусств – интермодальными, отсюда название «интермодальная терапия искусствами».

**Групповая работа** проводится с группой людей с одним запросом.

**Метод нейроинтеграции** - комплексный междисциплинарный подход на стыке коучинга, психологии и нейронаук.

## Почему арт-методы?

- минуем когнитивные преграды - добираемся к истинному-Я, к подсознанию;
- более глубокое и полное погружения в тему исследования с помощью различных модальностей искусства;
- творчество терапевтично само по себе.

## Почему в групповом формате?

- обратная связь участников друг другу позволяет лучше узнать себя, заметить неосознаваемое;
- развитие эмоционального интеллекта: становится больше заметно о себе, слыша про других и от других про себя;
- удовлетворяются потребности "быть увиденным" и "быть принятым" в своей уникальности.

## Почему нейронауки?

Помогают легко и эффективно менять свои привычки, улучшая качество своей жизни.



*“Когда человек поёт и не может возвысить свой голос, то приходит другой и поёт вместе с ним - тот, кто способен возвысить свой голос. И теперь первый также способен сделать это”.*



*Martin Buber*

## Примерная структура тренинга

1. Упражнение на “колку льда”: знакомство и снятие напряжения.
2. Индивидуальное задание на исследование своего образа жизни. Нахождение ресурсов в каждом дне. Выписываем и фиксируем все на бумаге.  
*Что приятного, удивительного, волнующего было со мной сегодня? ... на этой неделе? в этом месяце?... в этом сезоне?... в этом году?*
3. Переход на территорию искусств: обнаруживаем свои чувства, эмоции по поводу ресурсов, на бумаге с помощью красок, карандашей в метафорическом виде фиксируем их.
4. Объединяемся в мини-группы по 3-4 человека. Делимся с другими тем, что увидели про себя и даем отклики другим: *какие одни и те же темы ярко прослеживаются, каким голосом и с каким настроением участник говорит о той или иной теме, о чем участник сказал, но оставил без должного внимания и тд.*
5. Возвращаемся к своему рабочему месту и создаем после полученных откликов и на основе предыдущих этапов открытку-впечатление о своих ресурсах и о себе в ресурсном состоянии.



## Примерная структура тренинга

6. Пишим на анонимных листочках эмоциональные эстетические отклики (вместо интерпретаций) для каждой работы. Эстетический отклик - отклик представляет из себя «безоценочное выражение собственных чувств, идей, мыслей, образов, эмоций, которые возникли в ответ на рассматривание творческой работы другого участника.
7. Возвращаемся на свое рабочее место, к своей открытке и читаем все те отклики, которые написали другие участники. Отмечаем те, которые затронули, понравились.
8. Составляем из полученного опыта в процессе всей работы и, особенно, из полученных на последнем этапе откликов, для себя послание. Записываем на своей открытке.
9. Представляем открытки перед другими участниками и зачитываем послание. Немного рассказываем о своих мыслях и чувствах.
10. Соединяем полученный опыт, размышляя о том, как в реальной жизни, в каждом дне мы можем себя поддерживать. Открытку оставляем для себя как концентрацию своего ресурсного состояния и напоминание о том, что поддерживает, дает сил.

## Что участники получают?

**Смещается фокус** с негативного/безвыходного/односложного на вдохновляющее/интересное/многовариантное.

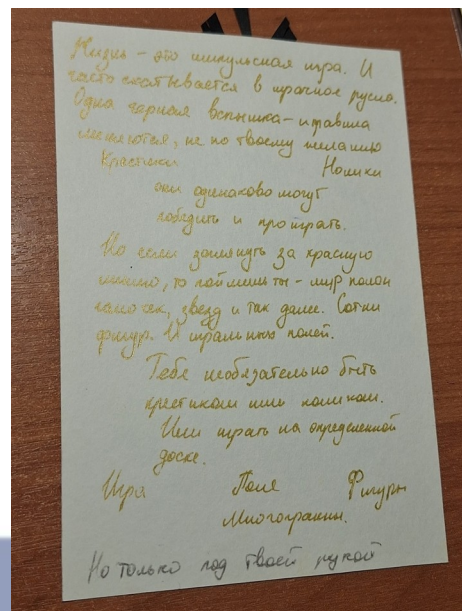
Теперь не кажется сложным что-то **изменить**.

**Радость от опыта** создания законченного арт-объекта (в нашем случае открытка с посланием себе). Проживание ситуации успеха.

**Принятие** от других участников, когда проявляешься своим несовершенством и своей уникальностью.



## Работы участников



“Жизнь - это импульсивная игра. И часто скатывается в мрачное русло. Одна черная вспышка - и правила меняются, не по твоему желанию.

*Крестики*

*Нолики*

Они одинаково могут победить и проиграть.

Но если заглянуть за красную линию, то ты поймешь - мир полон галочек, звезд и так далее. Сотни фигур. И игровых полей.

Тебе необязательно быть крестиком или ноликом. Или играть на определенной доске. Игра, поле, фигуры - многогранны. Но только под твоей рукой”.

*участница тренинга, Анастасия*

## Охват участников

В рамках одного тренинга можно охватить 20 человек.

**В октябре в тренинге приняло участие 20 человек, в апреле - 18.**


Следующий тренинг планируется в июне. Будем ждать 20 участников.






## Отзывы участников


**Liliya Komshilova**

Спасибо Оксане Николаевне и Елене Павловне за организацию встречи!  
Перезагрузка в формате мастер-класса по созданию открыток с глубоким смыслом не только погрузила каждого из нас внутрь себя, но и позволила коснуться и преобразить творческий путь другого.

**Кристина Куприй** ✓ 

Арт-терапевтическая встреча дарит возможность обратить внимание на тонкие вещи, хорошее настроение и время для творчества!  
Спасибо Оксане Николаевне и Елене Павловне за организацию и проведение мероприятия!   

**Екатерина Спицына**

Классная! Вау -Арт встреча, это что-то невероятное! Перезагрузка на 200%  
Было легко, весело, по-домашнему: Дом, где тепло и ТЫ это ТЫ!!! 

**Юлия Никитина**

Было прекрасно!!!

Мы все в заботах и задачах зачастую забываем прислушаться к внутренним личным потребностям и желаниям! И как мы всегда благодарны Ксения Криштанова за вдохновение и погружение в комфортное спокойное состояние! Уделить время своим мыслям в дружном коллективе- это то, чего так не хватает! Спасибо за встречу и я очень рада была всех видеть)

## Необходимые ресурсы



- 3 часа свободного времени;
- пространство для комфортного размещения и перемещения 20 человек;
- арт-материалы и инструменты, которые нравятся участникам и они приносят их собой. На тренинге происходит обмен материалами и взаимопользование: ножницы, белая бумага, цветная бумага, краски, карандаши, фломастеры, наклейки и тп.

## Возможность тиражирования



Данную практику можно гибко адаптировать под различные контексты и запросы при наличии специалиста. Подходит для решения задач как одного человека, так и группы, сообщества и, даже, для решения задач международного уровня.