

2. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2015.
3. Леонтьев Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Московский психотерапевтический журнал. — 2013.
4. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. — М.: ТЦ, Сфера, 2011. 345 с.
5. Развитие в младшем школьном возрасте / С.Н. Казначеева, - М., 2003.

Бойко О.В.

г.Горловка, Донецкая Народная республика

К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

На современном этапе развития практической психологии арт-терапия – это направление, которое и диагностирует состояние человека, и лечит, и приносит то глубокое позитивное ощущение себя, которое называется счастьем. Все это является следствием того, что арт-терапия удовлетворяет самую главную фундаментальную потребность человека – потребность в самоактуализации.

Первым термин «арт-терапия» ввел Адриан Хилл при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Арт-терапия – это форма психотерапии, специализирующаяся на искусстве, в первую очередь – изобразительном. Однако существуют и другие виды арт-терапии – музыкотерапия, сказкотерапия, телесно-ориентированная терапия [2].

Как известно, арт-терапия возникла в контексте психоаналитических идей З. Фрейда и К. Юнга. Эти психологи считали, что свобода самовыражения и использование воображения позволяют столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное клиента.

В работе практического психолога арт-терапия может быть как основным методом терапии, так и вспомогательным. Но, в любом случае у нее существуют два механизма воздействия. Во-первых, искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование самим клиентом. Ведь творчество – это одно из средств преодоления страхов, которые возникают в связи с внутренним конфликтом. Во-вторых, арт-терапия приносит автору удовлетворение и позволяет клиентам выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. При проведении арт-терапии важным является сам творческий акт, а также

особенности внутреннего мира человека, которые раскрываются в процессе работы.

Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать в процессе вербальной коррекции, так как невербальное общение лучше ускользает от цензуры сознания. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения сильных переживаний. Арт-терапия дает хорошую возможность для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями.

Таким образом, самыми важными задачами арт-терапии является: получение материала для психодиагностики; облегчение процесса лечения (как вспомогательный метод); проработка подавленных мыслей и чувств; установление контакта с клиентом; развитие самоконтроля; возможность нахождения социально приемлемого выхода агрессии и других негативных чувств; развитие творческих способностей; повышение самооценки.

Показаниями для использования арт-терапии могут быть: трудности эмоционального развития; стрессы; депрессия; чувство одиночества; межличностные конфликты; эмоциональная неустойчивость; неудовлетворенность семейными отношениями; повышенная тревожность; страхи, фобии; низкая самооценка; сниженное настроение; негативная «Я-концепция».

Художественную деятельность в арт-терапии можно назвать спонтанной. Для того чтобы ощутить на себе воздействие арттерапевтических техник, не обязательно быть художником, писателем, танцором. Творчество обладает уникальным свойством выносить на поверхность все скрытое, все то, что мы не осознаем. Арттерапевтические упражнения способствуют прорыву страхов, комплексов в сознание.

Арт-терапия не имеет противопоказаний и дает положительные результаты как при работе с детьми и подростками, так и при работе с взрослыми.

Все арттерапевтические методы строятся на том, что когда человек не задумываясь о художественной ценности своих произведений, рисует, сочиняет сказку, лепит, танцует, в созданных им образах отражается его внутренне «Я».

При использовании арт-терапии фразы на подобии «Я не умею рисовать», «Я не умею танцевать», «Я не писатель» не принимаются. Задача нарисовать, станцевать красиво или сочинить интересную сказку противопоказана. Главное, это выплеснуть, вытанцевать, вырисовать, дать выход накопившейся энергии, эмоциям и стрессам.

Это необходимо для того, чтобы лучше понять себя, переосмыслить, найти решение, избавиться от чего-либо, улучшить свое психическое и физическое состояние.

Арттерапевтические методики являются «инсайт-ориентированными», направленными на достижение инсайта. В первую очередь работы должны анализироваться самим автором, а не психологом. Так, анализируя или просто созерцая совою работу, человек сам начинает понимать, в чем его проблема и находит пути ее решения.

Упражнений арт-терапии существует огромное количество. Все они дают возможность человеку посмотреть на свое творчество как в зеркало. Не имеет значения, рисует человек или лепит, пишет сказку или танцует, его творчество будет именно таким, каким он есть сам на данный момент времени.

Однако практический психолог должен уметь правильно подобрать арттерапевтическое упражнение в зависимости от типа клиента, его психического и физического состояния и проблемы. Так, если человек испытывает негативные и разрушительные эмоции, то ему можно предложить лепку. Если такому человека предложить рисунок, то это еще больше будет его раздражать, в то время как лепка наоборот успокаивает. Во всех остальных случаях желательно начинать с рисунка.

Когда психолог сталкивается с клиентом, у которого наблюдается внутрилличностный конфликт, который не может разобраться в себе, в своих взаимоотношениях с окружающими, в своих проблемах, который не может себя реализовать ни в одной из сфер, то он может использовать сказкотерапевтические методы [1; 2; 3]. В сказках содержится информация о том: как устроен мир; о том, что происходит с человеком в разные периоды его жизни; определяется, какие этапы в процессе самореализации проходит женщина, а какие мужчина; какие трудности и препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться; какими ценностями руководствоваться в жизни; как строить отношения с родителями и детьми; как прощать; как дружить и любить. Такому клиенту подбирается соответствующая его проблеме, его интересам сказка, метафора. Метафора является главным средством психологического воздействия в сказкотерапии. Именно правильно подобранная метафора определяет эффективность сказкотерапевтического приема.

К сказкотерапевтическим методам относят: рассказывание сказок, рисование сказок, сочинение сказок, изготовление кукол, постановка сказки. Так, любое рассказывание сказки оказывает терапевтическое воздействие. Самостоятельное придумывание сказки и ее

рассказывание позволяет выявить спонтанные эмоциональные реакции, которые обычно не проявляются в поведении, но в то же время действуют в человеке. Если после этого сказку еще и нарисовать, то у клиента появится возможность воплотить все, что его волнует, свои чувства и мысли. С помощью такого приема психолог помогает человеку освободиться от тревоги или других чувств, которые его беспокоят [1; 2].

Одним из основных методов сказкотерапии является изготовление кукол. В процессе шитья кукол происходят изменения в личности клиента. Изготовление куклы, манипулирование ею приводит к осознанию проблемы, размышлению над ней и поиску решения, а также позволяет снять нервное напряжение. С помощью использования кукол психолог может решить следующие задачи: провести психодиагностику; помочь клиенту в достижении эмоциональной устойчивости и саморегуляции; развитие коммуникативных навыков; приобретение важных социальных навыков; развитие самосознания; развитие моторики; разрешение внутренних конфликтов; развитие речи; профилактика и коррекция страхов; коррекция отношений в семье; становление психосоциальной идентичности мальчиков и девочек.

При работе с детьми от трех лет, а также, как один из этапов в работе с подростками и взрослыми при различных формах нарушения поведения, при сложностях характера, сложностях во взаимоотношениях с окружающими, при психосоматических заболеваниях, повышении тревожности, при страхах, неврозах, при сложностях, связанных с изменениями в семейной и социальной ситуациях может быть использован такой метод арт-терапии, как песочная терапия. Игра в песок позволяет психологу найти доступ во внутренний мир человека. Также, это своеобразный метод исцеления психики, который стимулирует процесс самопознания. Песок и вода обладают уникальными свойствами и способностью вызывать образы, которой не обладают другие материалы. Человек, через песок пытается придать определенную форму своим мыслям и чувствам. Песочная терапия является способом общения человека с миром и с самим собой, способом снятия напряжения, дает возможность прикоснуться к подлинному «Я», восстановить свою психическую целостность, создать свой уникальный образ, картину мира.

Таким образом, не смотря на то, что арт-терапия – это относительно новый метод психотерапии, он позволяет психологу с помощью творчества и различных художественных приемов, облегчить процесс оказания психологической помощи и сделать его более эффективным. При этом, какой бы вид арт-терапии не

использовал психолог, сказкотерапию, музыкотерапию, танцевальную терапию, куклотерапию, в любом из них через напоминающие детские игры упражнения он одновременно может диагностировать душевное и физическое состояние человека, и проводить коррекцию на обоих уровнях.

Литература

1. Зинкевич-Евстегнеева Т. Д. Основы сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстегнеева. – СПб. : Речь, 2007. – 176 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : «ЭКСМО», 2005. – 992 с.
3. Оруджова Ж. А. Створення казки або казкова арт-терапія / Ж. А. Оруджова. – К. : Марич, 2009. – 92 с..

Васько Т.П.

г.Алматы, Казахстан

МЕДИАСРЕДА КАК ФАКТОР РИСКА ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Развитие информационных технологий, их проникновение во все сферы жизни общества открывают качественно новые возможности воздействия на сознание человека, его психику, которое может осуществляться как в положительных, так и в отрицательных целях. В условиях тотальной информатизации общества, информационное воздействие на личность приобретает глобальные масштабы. В структуре информационной безопасности одно из наиболее важных мест занимает информационно-психологическая безопасность человека.

В современном обществе информационные ресурсы играют глобальную роль, информация обладает особым статусом, оказывая глобальное влияние на все сферы жизнедеятельности личности и общества в целом.

Все социально-обусловленные компоненты личности, такие как, сознание, мировоззрение, самосознание, нравственно-ценностная структура, характер и др. формируются и видоизменяются в процессе взаимодействия. И так как эти процессы не возможны без информационного пространства социума, то основой их детерминации выступают определенные информационные потоки. Таким образом, внешние информационные импульсы способствуют формированию личности.

С одной стороны личность является потребителем информации, так как любая внешняя и внутренняя деятельность человека требует