

***Бережная Мария Сергеевна***

***Maria Verezhnaya***

доктор педагогических наук,

профессор кафедры психологии РЭУ

им. Г.В. Плеханова

профессор кафедры истории и философии ВГИК

профессор кафедры «Управления персоналом и психологии»

Финансового университета при Правительстве РФ

Doctor of pedagogical Sciences

Professor of psychology in the Plekhanov Russian University of Economics

Professor of of History and Philosophy in the VGIK

Professor of " Human Resources and Psychology"

Of the Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

E-mail: [bepsiconsult@mail.ru](mailto:bepsiconsult@mail.ru)

***Никитин Олег Денисович***

***Oleg Nikitin***

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник

Федерального государственного бюджетного научного учреждения

«Институт художественного образования Российской академии образования»

Ph.D (pedagogical sciences)

senior research fellow of

The Federal State Budgetary Scientific Institution «Institute of Art education and Cultural studies

of the Russian Academy of education”, Moscow

E-mail: [nikitinpsi@mail.ru](mailto:nikitinpsi@mail.ru)

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ АРТ-ТЕРАПИИ И ОСВОЕНИЯ ИСКУССТВА**

**Health-saving psychological teaching technologies aimed at  
development of the creative personality during art therapy and mastery of arts**

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии, арт-терапия, арт-педагогика, искусство, творческое развитие личности.

**Keywords:** Health-saving psychological teaching technologies, art therapy, art pedagogy, art, creative development of the creative personality.

**Аннотация.** В статье рассмотрены здоровьесберегающие технологии, направленные на развитие творческой личности в процессе освоения искусства, предполагающие направленность на развитие и поддержку у личности индивидуальности, неконформности, многосторонности и многоплановости интересов, что в свою очередь является условием творческой активности личности. Разработанные технологии способствуют интеграции внутреннего пространства творческой личности, что позволяет разблокировать творческий потенциал и реализовать его в

дальнейшей профессиональной деятельности.

**Abstract.** Health-saving technologies aimed at development of the creative personality during mastery of arts discussed in this article. These technologies have focus on development and support of person's individuality, nonconformity, multilateralism and multifaceted interests, which in turn is a condition for the creative activity of a personality. The developed technologies contribute to the integration of the internality of a creative personality. It allows to unleash the creative potential and unlock it in the further professional activity.

*Результаты получены в рамках выполнения государственного задания Минобрнауки России  
(Номер для публикаций: 27.8719.2017/8.9)*

Современное художественное образование в широком понимании, представляет на данный момент собой систему образовательных технологий, которые выходят как на педагогическую, так социально-психологическую практику и государственную политику. В связи с вышесказанным здоровьесберегающий компонент художественного образования представляется на данный момент крайне актуальным. Среди здоровьесберегающих форм художественного образования можно выделить:

- культурологические формы здоровьесберегающей деятельности, которые могут быть внедрены как в практику общего и высшего образования, так и дополнительного. В рамках данной формы работы могут быть: артпедагогическое и арттерапевтическое направления, просветительские проекты по музыкальной педагогике, внедрение в дополнительное образование элементов художественной культуры (театра, кино, живописи, музыки и т.д.), призванные развивать необходимые для формирования личности качества.

- многочисленные социально-ориентированные формы деятельности, предполагающие профилактику различных заболеваний, а также асоциального поведения среди молодежи. Данная форма работы может включать в себя различные виды игротерапии и арттерапии, адаптированные к педагогической практике, призванные помочь социально-незащищенным слоям населения. Целями данных форм работы являются:

- профилактика заболеваний нервной системы, двигательного аппарата,
- развитие творческого потенциала личности,
- предупреждение правонарушений среди молодежи,
- расширение возможностей досуговой деятельности среди молодежи.

Также, важной формой является разработка и внедрение новых технологий художественного образования, интегрирующих в себе различные направления научных знаний и педагогической практики, с использованием культурологических, психологических, педагогических и социологических технологий, что продиктовано общемировыми образовательными процессами, а также реалиями современной социокультурной ситуации развития российского общества и требованиями государственной политики.

Одним из важных вопросов, который стоит на данный момент с точки зрения науки – это: при каких условиях человек, осваивая культуру, оказывается способным ее развивать, внести в нее то, чего в ней нет, актуализировать

собственный творческий потенциал. В связи с этим мы рассматриваем творчество как форму развития личности. Особенность творческой личности состоит в многосторонности и многоплановости интересов. Творческая уникальность – индивидуальность человека, формирующаяся в процессе его собственной творческой активности.

В результате встает вопрос о создании программ психолого-педагогического сопровождения творческой личности (в контексте художественного образования). Целью данных программ является самореализация личности в соответствии с индивидуально-личностными особенностями развития психических функций, творческих способностей, приложимых к конкретному виду художественной деятельности.

Психолого-педагогическими исследованиями творческой личности занимались многие российские специалисты (Ананьев Б.Г., Бахтин М.М., Выготский Л.С., Давыдов А.П., Эльконин Д.Б., Мелик-Пашаев А.А., Гримак Л.П., Яновский М.И., Варламова Е.П., Степанов С.Ю., Рубинштейн С.Л., Пономарев Я.А., Семенов И.Н., Коростылева Л.А., Сухоруков А.С., Ярошевский М.Г., Бурно М.Е., Флоренская Т.А., Семенов В.Е., Розин В.М. и др.) а также зарубежные (А.Маслоу, К.Роджерс, Ф.Перлз, Э.Фромм, К.Хорни, Э.Эриксон, Г.Олпорт, Р.Кеттел, Г.Айзенк, Г.Леман и др.), но тем не менее проблема психолого-педагогического сопровождения творческой личности изучена недостаточно для того, чтобы полученные теоретические знания можно было использовать для создания конкретных психолого-педагогических программ сопровождения творческой личности. Большинство существующих на данный момент программ носят частный характер и охватывают лишь небольшие отрезки жизни творческой личности, в то время как психолого-педагогическое сопровождение предполагает различные этапы, соответствующие различным возрастным периодам, но тем не менее связанные между собой и дополняющие друг друга.

В настоящее время в России в связи со сложной социально-экономической ситуацией проблемы реализации творческой личности представляют особый интерес. Современная система обучения часто не позволяет личности реализовать свой творческий потенциал или формирует его в соответствии с некоторым шаблоном. Поскольку педагоги, работающие в системе образования также придерживаются определенных шаблонов и не имеют возможности альтернатив, возникает вопрос о посредничестве психолога, способствующего мягкому преобразованию данной ситуации с целью максимальной реализации обучающегося и расширению вариантов обучения с учетом индивидуальности учеников со стороны педагога.

Здоровьесберегающие технологии, направленные на развитие творческой личности в процессе освоения искусства, предполагают направленность на развитие и поддержку у личности индивидуальности, неконформности, многосторонности и многоплановости интересов, что в свою очередь является условием творческой активности личности.

Разработанные технологии способствуют интеграции внутреннего пространства творческой личности, что позволяет разблокировать творческий

потенциал и реализовать данный потенциал в дальнейшей профессиональной деятельности.

Среди основных компонентов технологии здоровьесбережения, направленной на развитие творческой личности в процессе освоения искусства можно выделить следующие:

- Диагностика состояния творческого потенциала личности и объективных условий ее жизни и развития.
- Мотивация личности на постоянное продуктивное творческое развитие.
- Поддержка развития определенных качеств личности человека, необходимых для дальнейшего раскрытия потенциала личности на каждом из возрастных и профессиональных этапов ее развития.
- Работа с непосредственным окружением творческой личности (семья, среда, окружение, педагоги).
- Создание благоприятной и безопасной среды для дальнейшего творческого развития личности в целом.

Среди технологий выявления творческого потенциала личности выделяются две формы диагностики (В.Г. Грязева):

1) Психологическое тестирование, направленное на выявление профиля творческой личности по различным параметрам:

- Тип психического развития, направленное выявление детей с опережающим типом развития,
- Интеллектуальное тестирование – выявление над ситуативным характером активности личности,
- Выявление показателей процессов адаптации-индивидуализации личности,
- Проективные тесты – выявление нравственных установок (эмпатия, альтруизм или агрессия, самоутверждение),
- Определение уровня психоэнергетики ребенка.

2) Психологическое исследование, направленное на фиксацию динамики развития творческой личности в ее социальном пространстве.

- Выявление соотношения процессов адаптации – индивидуализации – интеграции в группе (социометрические методики, репертуарные решетки Дж. Келли),
- Выявление способности оказывать устойчивые эффекты творческих влияний на различных партнеров (диагностика развития продуктивного стиля творческого лидерства),
- Выявление типа личностного программирования жизни (транзактный анализ), выявление внутренних сценарных барьеров творчества.

Техники развития творческой личности можно разделить две группы:

1) Техники индивидуального развития творчества:

- Рольфинг – снятие телесных зажимов (В. Райх, А. Лоуэн, техники телесно-ориентированной терапии),
- Мысленное моделирование,
- Способы концентрации и переключения (медитация, мантра, ритм,

музыка, цвет),

□ Коаны: смещение в поле иной логики, имеющие целью освобождение от принятого в обществе конвенционального мышления,

□ Психосинтез: объединение внутренних личностей (Р.Ассаджиоли), ориентирован на преодоление изоляции,

□ Компьютерные игры: комплексная стимуляция творчества,

□ Методы трансперсональной психологии (Д.Гроф).

2) Групповые методы развития творчества:

□ Гештальт-группы,

□ Группы транзактного анализа,

□ Нейролингвистическое программирование (НЛП),

□ Психодраматические методы (ролевая игра, сказкотерапия),

□ Ситуационные, имитирующие тренинги,

□ Мозговая атака, синектика (использование аналогий), деловая игра.

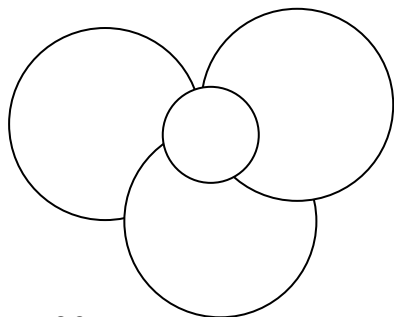
В. Стюарт выделил основные творческие методы, которые помогают избегать и преодолевать обычные барьеры, препятствующие творчеству. Один из способов – это групповая деятельность, мозговая атака, где человеку позволяется продуцировать множество идей без опасения их оценки окружающими. Далее он выделяет такие методы как аналогия, анализ, фантазия, образы, метафора, парадокс, вопросы и символы.

Рассмотрим подробнее некоторые из вышеупомянутых методов, подходов и моделей развивающего обучения.

Дж.С. Рензулли, С.М. Рис выделили модель обогащенного школьного обучения, которая представляла собой практическую программу стимулирования одаренности детей. Они рассматривали развитие поведения одаренного человека в определенных сферах обучения и человеческого самовыражения, при этом не определяя одаренность как устойчивую характеристику личности. Данная модель отражена на рисунке.

Способности  
выше средних

включенность  
в задачу



Креативность

Модель Рензулли «Три вида обогащения учебной программы» направлена на опережающее обучение через стимуляцию индивидуального исследовательского интереса, стимуляцию группового творчества, приобщение к продуктивной творческой деятельности.

Торренс Э.П., Гофф К. представляют относительно новые программы развития одаренных детей, которые они оценивают, как продолжающуюся революцию целей и методов образования, которая началась в 60-х годах XX века.

□ Программа проблемного мышления для будущего А. Крэб ориентирована на развитие богатых образов будущего и попытки решения проблем будущего с использованием моделей группового творчества.

□ Программа «Одиссея Разума» Миклуса и Т. Гоули, являющаяся интернациональной интеллектуальной игрой, авторы которой убеждены, что раскрыть более полно потенциал одаренных детей возможно через практику, тренировку, а именно игра и предоставляет возможности для активизации творческого мышления.

□ Программа «Изобретающая Америка», развиваемая Американским Патентным Фондом и созданная для помощи детям в развитии их творчества, изобретательности, для мотивации участия в творческих решениях проблем, в которых нуждаются дома, в школе, в обществе, при поддержке родителей и учителей.

□ Программа творческих учеников Э.П. Торренса ориентирована на выявление детей с высокой творческой одаренностью и обеспечение их сетью профессионально ответственных наставников, как катализаторов творчества, давать направление и поддержку. Выявление детей различных типов одаренности проводится по тестам Каталога тестов креативности Торренса.

К.-Й. Клюге выдвинул три основных принципа педагогики обогащения:

1. Это мои идеи и я их допускаю.
2. Мне доставляет удовольствие творчески играть с моими идеями. Они помогают в достижении целей.
3. Я могу пользоваться фантастически запутанными путями, но все же при этом я не заблужусь.

В результате была разработана программа латерального мышления, в которой были использованы следующие инструменты:

1. Учитывать все условия, относящиеся к теме, ничего не упуская, развивая фантазию.
2. Перепроверять творческие идеи: время, риск, уверенность.

Гештальттерапия представляет собой одно из современных направлений среди технологий здоровьесбережения, направленных на раскрытие творческого потенциала личности, в котором человек рассматривается во взаимосвязи с окружающим его миром в процессе взаимодействия с ним.

В этом подходе человек рассматривается как целостный организм, находящийся в динамическом равновесии с окружающим его миром. Нарушение этого равновесия переживается человеком как напряжение и представляет из себя незавершенную ситуацию или незавершенный гештальт. Если гештальт в процессе контакта человека с внешним миром может быть завершен, организм возвращается в состояние равновесия. В случае, когда в силу внутренних или внешних причин гештальт не может быть завершен, организм находится в состоянии хронического неравновесия, что может переживаться как нарастание тревожности, с

соответствующими попытками избавиться от этого состояния, что в свою очередь может привести к искаженным или невротическим формам взаимодействия человека с окружающим социумом.

Сбалансированный организм пребывает в состоянии внутренней гармонии и взаимодействует с миром, не проявляя необоснованных деструктивных тенденций.

В процессе этого взаимодействия личность человека обогащается новыми знаниями, формами взаимодействия и навыками, способствующими в благоприятных для развития ситуациях в свою очередь обогатить мир продуктами собственного творчества.

Пробуждение творческих процессов тесно связано с познанием человеком окружающей реальности и с самопознанием. Эти два процесса взаимосвязаны. Познавая себя, человек определяет свое место и роль в жизни, обнаруживает свои потребности и взаимодействует с социумом с целью их удовлетворения. Познавая окружающий мир человек входит в контакт с ним и находит отражение внешних объектов в своем внутреннем пространстве.

Без контакта с окружающим миром человек не может полноценно существовать. Опыты по изоляции человека от внешних раздражителей (сенсорной изоляции) показали, что в этом случае человек начинает «дистраивать» или проецировать недостающий внешний мир, т.к. его сознание не способно долго выдержать состояние пустоты. Можно сказать, что в этом случае человек «творит» свой внешний мир в условиях дефицита информации. Если рассматривать этот акт как творческий, то можно заметить, что творчество связано с обработкой информации, хранящейся в памяти человека и использованием этой информации с целью восстановления внутреннего равновесия и компенсации недостающих ощущений.

Здесь следует обратить внимание на спонтанность этого процесса. Испытуемый не делает сознательных усилий, а скорее присутствует при этом, являясь свидетелем возникновения нового опыта.

Такую же спонтанность можно обнаружить при описании творческими людьми процессов создания ими произведений искусства, при этом описание творческого акта обнаруживает присутствие некоторой концентрации, которая способствует приливу сил и повышению работоспособности человека в момент творчества.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что для возникновения акта творчества необходимы как контакт со своим опытом, так и наличие свободной энергии, позволяющей экстерииоризировать этот опыт и вынести его во вне, в форме, доступной для восприятия окружающих.

Опыт сенсорной изоляции и творческий акт объединяет также состояние некоторой «пустотности» с одновременной концентрацией, способствующей обострению восприятия, предшествующей началу творчества.

В гештальт-терапии были разработаны технологии, способствующие усилению контакта с собой и окружающими, увеличению ресурсов и накоплению энергии, необходимой для творчества, а также сознанию открытости опыту, характерного для начала творческого акта.

В гештальттерапии разработаны технологии, способствующие:

- проработке внутренних блоков, препятствующих реализации творческих аспектов личности,
- актуализации творческого начала в человеке,
- формированию позитивного отношения человека к различным аспектам собственного жизненного опыта,
- разрешению внутриличностных и межличностных конфликтов с целью повышения общего уровня работоспособности и актуализации творческих ресурсов,
- расширению собственной личности в контексте окружающей реальности с целью осознания собственной уникальности и значимости самореализации.

Использование технологий, разработанных в области трансперсональной психологии позволяют осуществить человеку контакт с его глубинными бессознательными структурами психики, следствием чего является:

- открытие областей, несущих в себе позитивный ресурс, способствующий творческому самораскрытию и самореализации,
- исследование архетипических структур личности, контакт с ними и возможность реализации их содержания средствами художественного самовыражения,
- переживание измененных состояний сознания, способствующих гармонизации внутриличностных структур,
- трансценденция собственной личности и представление о гармоничном существовании себя в мире.

В данной области исследования могут быть использованы технологии работы с рисунком, сосредоточение на спонтанно возникающих в сознании образах и работа с предметом.

Базовым состоянием для начала выполнения большинства упражнений в гештальт-подходе является особое состояние внимательности сознания, которое определяется английским термином «awareness». В русском языке наиболее близкими по значению словами являются «сознавание», «замечание», «осведомленность». В данном контексте слово «сознавание» используется как наиболее адекватный аналог английского термина. Под сознаванием понимается нахождение в потоке опыта без попыток активного вмешательства в этот опыт или попытки выделять в этом потоке что-либо как более или менее значимое.

Р. Хеффенлин, Ф. Перлз и П. Гудмен в книге «Практикум по гештальт-терапии» предлагают для актуализации процесса сознавания следующее упражнение: «Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы непосредственно сознаете-замечаете. Начинайте их словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас» [1, 12].

Сознавание – это ненасильственный спонтанный процесс уделения внимания фигурам, спонтанно возникающим в восприятии «здесь и теперь». Это состояние аналогично состоянию не-удерживания, не-хватания, упоминания о котором обнаруживаются в восточных культурах, и берущем свое начало в Даосизме,



Буддизме, Индуизме, а также в шаманских практиках различных стран. Поддержание такого состояния сознания считалось необходимым для самопознания и гармонизации себя со Вселенной.

В книге Алана Уотса «Путь Дзен» даются неоднократные описания данного аспекта сознания, характерного для Восточных путей самопознания.

Следует обратить внимание на отличие сознавания от интроспекции и осознания. Интроспекция – это намеренное выделение определенного содержания сознания, включающее в себя намеренное ограничение и детализацию, навязчивая интроспекция может быть также связана с ипохондрией и чувством вины, в то время как сознавание скорее похоже на осведомленность, без излишней озабоченности, о работе организма как единого целого, находящегося в контакте с окружающим.

Сознавание также отлично и от осознания, поскольку осознание — это факт, а сознавание это процесс, итогом которого может быть осознание некоторого факта или изменения.

Упражнение на сознавание актуального способствует улучшению контакта с окружающим, также расширению спектра сознавания собственных возможностей и тех процессов, которые остаются незамечаемыми в повседневной жизни в силу того, что им не уделяется должного внимания. Несмотря на кажущуюся простоту при описании, на практике выполнение упражнения на осознание может оказаться не таким простым, вследствие сформированной у современного человека тенденции автоматически сепарировать содержание психических процессов в соответствии с конвенциональными установками общества, в котором он воспитывается.

В связи с этим совет держаться поверхностного и очевидного при выполнении этого упражнения кажется слишком простым для деятельного ума современного человека.

В контексте данного описания, упражнение на расширение зон сознавания может рассматриваться как способ повышения творческой активности личности за счет расширения границ идентификации с материалом, ранее недоступным сознаванию. Поскольку несознаваемый ранее материал несет собой некоторую долю энергии, следствием выполнения данного упражнения является также естественное повышение общего уровня энергии организма, что в свою очередь позволяет человеку использовать ресурсы, ранее не задействованные.

В качестве технологии, способствующей развитию самопознания и пробуждению творческой активности может быть использована работа с предметным отождествлением. Ниже дается описание данной технологии в групповой форме работы.

В основе этой работы лежит использование механизмов проекции и слияния. Основы этой формы работы были описаны Дж. Энрайтом. В своих упражнениях он использовал набор игрушек, с которыми мог отождествляться человек в процессе индивидуальной или групповой работы.

В нашем случае мы немножко изменили технологию проведения упражнения, заменив игрушки предметами быта, также была добавлена еще одна часть, которая

позволяет осознать участнику особенности действия механизма слияния.

В первой части упражнения участникам поочередно предлагается выбрать один и только один предмет находящийся в непрозрачном пакете (количество предметов в пакете около 30 на группу из 15-20 человек. В этой методике мы используем краткое количество одинаковых предметов (т.е. 4 карандаша, 4 ключа, 4 прищепки и т.д.). Следует обращать внимание, чтобы в пакете не было острых, колющих и режущих предметов (иголки, лезвия, ножи и т.д.), т.е. в пакете находится около 5-6 разновидностей бытовых предметов. Также можно разбавить кратное число одинаковыми предметами.

После того, как выбор сделан, и у каждого из участников в руках оказался один предмет, их просят разбиться на пары, так, чтобы они сидели друг напротив друга на удобной для них дистанции. Следует уделять внимание тому, чтобы каждая пара находилась на той дистанции, которая позволяла бы парам общаться комфортно, не мешая другим парам.

Участникам предлагается исследовать предмет, находящийся у них в руках, войти с ним в тактильный и визуальный контакт. Ведущий обращает внимание участников на то, что некоторые предметы состоят из нескольких частей и могут быть разобраны (например, ручка), а некоторые цельные (например, ключ).

На следующем этапе предлагается как можно более полно отождествиться со своим предметом и рассказать своему напарнику историю об имени этого предмета. При желании участник может дать имя своему предмету. Особое внимание следует уделять тому, чтобы участник говорил от имени предмета в первом лице (т.е. Я – карандаш, я сделан из дерева, мною пишут, я желтого цвета, с твердым стержнем внутри) и т.д.

Второй партнер в паре молча слушает рассказ выполняющего отождествление. Если он замечает, что рассказчик переходит на речь от третьего лица, т.е. рассказывает о предмете, а не от имени предмета, напарник указывает на это рассказчику. Следует обратить внимание на то что рассказывать становится легче, если внимание рассказчика челночно перемещается от предмета к рассказу. В этом случае легкие штрихи предмета (царапины, ржавчина) претерпевают индивидуальные интерпретации, в зависимости от особенностей восприятия к личной истории выполняющего отождествление. Так, например, царапина на корпусе ручки одним человеком может интерпретироваться как «шрам, свидетельствующий о боевых подвигах», а другим как «незаживающая рана».

В случае такого челночного перемещения внимания, идентификация с предметом становится более полной, а граница между предметом и рассказчиком становится более размытой. В терминах гештальт-терапии можно сказать, что предмет перемещается внутрь эго-границы и воспринимается как часть «Я». Для усиления идентификации участнику предлагается сравнить себя с другими предметами, произнося фразы «Я конечно не..., но зато я (у меня)», например, («Я, конечно, не карандаш, но зато меня трудно сломать, и я долговечнее» (ключ)) в этом случае человек обнаруживает те черты, которые придают индивидуальную окраску предмету, можно сказать, что происходит «обособление личности предмета» в «предметном мире».

На следующем этапе упражнение выполняется зеркально вторым участником. Далее участникам предлагается поговорить друг с другом от имени их предметов. Они могут задавать друг другу вопросы, касающиеся прошлого, настоящего, будущего, особенностей жизни, «предметных родственных связей» и т.д. Этот этап «диалога» занимает приблизительно половину от времени рассказа «о себе». В процессе такого диалога устанавливаются границы контакта и зоны совместного интереса между участниками.

После того, как данная часть упражнения закончена, участникам предлагается поменяться своими предметами в парах.

При этом следует обратить особое внимание участников на возникающие у них чувства. В случае, если отождествление действительно было полным у участника часто может возникнуть ощущение такого «сродства» с предметом, что он чувствует дискомфорт, в случае, если ему приходится отдать свой предмет в другие руки. Это свидетельствует о своеобразном слиянии с предметом.

Вторая часть упражнения идентична первой, за исключением того, что участнику, слушающему рассказ, предлагается обращать внимание на возникающие в процессе выслушивания чувства и желания. У многих возникает желание вмешаться в рассказ, изменить содержание, исправить или прервать рассказчика. Это свидетельствует о том, что слияние с предметом произошло.

Пассивному участнику пар отслеживать себя, но избегать вмешиваться в рассказ партнера или исправлять его. После выполнения второй части участникам предлагается по желанию вернуть партнерам прежние предметы (поменяться предметами снова).

По окончании выполнения упражнения предлагается сесть в круг и по желанию описать то, что с ними происходило в процессе выполнения упражнения. Лучше предложить, чтобы после рассказа одного из членов пары следующим мог высказаться второй участник и т.д. в дальнейшем следует обратить внимание участников на отличия в рассказах от имен одинаковых предметов. Например, если у участников есть 4 ручки, их рассказы могут существенно отличаться друг от друга. Далее, по желанию участников, может быть проведена дальнейшая работа с полученным в процессе выполнения упражнения материалом.

Данная технология может быть использована и в индивидуальной работе, но в этом случае лучше, если среди бытовых предметов будут находиться игрушки. В данной ситуации предметы следует разложить на столе, чтобы у человека была возможность посмотреть на них и спокойно выбрать. В дальнейшем в индивидуальной работе можно предложить проделать поочередное отождествление с несколькими предметами по выбору участника.

Здесь нужно отметить, что такая детализация внутреннего пространства личности является лишь одним из этапов работы, т.к. за этим должен следовать этап ассимиляции и глубинной проработки полученных знаний и опыта. В противном случае такая работа с предметами будет являться лишь способом разрядки эмоций и не повлияет на изменение отношения человека к проблеме, т.к. будет сделана попытка дистанцирования и как следствие этого избегание эмоциональной вовлеченности.

При работе только с одним предметом такая проблема возникает реже, т.к. человек начинает понимать, что он рассказывает о себе уже через некоторое время после начала работы с предметом. В этом случае можно считать, что работа с предметом является своеобразным разогревом участника и способом вхождения с ним в контакт.

Особо следует отметить, что в процессе предметного отождествления могут сниматься незначительные психосоматические симптомы (например, головные боли), что совершенно не говорит о постоянном исчезновении.

В этом случае предмет является своеобразным громоотводом для чувств. Здесь можно напомнить о народных средствах излечения болезней на внешний объект с последующим дистанцированием объекта (закапывание в землю, сжигание и т.д.), существует также вариант перевода болезни на предмет с последующей продажей этого предмета другому лицу. По мнению некоторых целителей, купивший этот предмет покупает болезнь, которую продает исцелившийся.

После выполнения упражнения с предметом у человека может возникнуть желание оставить данный предмет у себя. Особенно часто это возникает в тех случаях, когда во время работы с этим предметом он нашел неожиданное решение проблемы или просто приобрел некий новый опыт. В этом случае такой предмет может стать для него своеобразным амулетом. Не вдаваясь в подробности дальнейших особенностей отношения человека к такому амулету можно сказать, что между ним и предметом устанавливается некоторая связь, и в этом случае при потере предмета может возникнуть ощущение некоторой «негативности» или наступления так называемой «черной полосы в жизнь».

Для того, чтобы таких последствий не возникло, по окончании работы с предметом следует провести работу по «разотождествлению» с выбранным предметом.

В результате можно выделить факторы, тормозящие развитие творческой личности, такие как: обостренная ориентация на достижение социального успеха, повышенная конформность в поведении, приводящая к боязни задавать вопросы, противопоставление работы как серьезной деятельности и игры как развлечения, ограничение чувственных впечатлений в дошкольные годы, отсутствие конструктивных и самостоятельных игр в школьном обучении, отсутствие обнадеживающих планов на будущее, социальная несправедливость, неблагополучие в семье, инфантилизм, осознание неуспешности жизненного пути, неадекватная актуальная самооценка личности, кризисные состояния и эмоциональные переживания; создание субъективных условий для отказа от деятельности, низкое качество отношения личности к своей жизни, неразрешенный конфликт между стремлением к свободе и ответственностью человека; система образования, исходящая из определенных стандартов и не учитывающая индивидуальности личности. Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии направлены прежде всего на нивелирование представленных факторов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Креницына А.В. Возрастные и индивидуальные особенности формирования художественного мышления в младшем возрасте [Электронный журнал] // Педагогика искусства: сетевой электронный научный журнал. - №2. - 2015. - URL: [www.art-education.ru/sites/default/files/journal\\_pdf/krinicyna\\_30-37.pdf](http://www.art-education.ru/sites/default/files/journal_pdf/krinicyna_30-37.pdf)
2. Овсяник О.А. К вопросу о психологической подготовке специалиста к профессиональной деятельности. Вестник Московского государственного областного университета № 3, 2015.
3. Современный тренинг: новые возможности в бизнесе и образовании. Коллективная монография по итогам II Международной научно-практической конференции 12 октября 2016 года. / Общ.ред. Васякин Б.С., Бережная М.С., Пожарская Е.Л., Дебердеева Н.А.. – М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2016.