

**МОСКОВСКИЙ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ЮГО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 499**

Методическое пособие

**ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МЕТОДА «ФЛЭШТРЕНИНГ»
В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

**Педагог-психолог высшей квалификационной категории
Самсонова Олеся Владимировна**

Москва-2011

© Самсонова О.В. Методическое пособие «ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МЕТОДА «ФЛЭШТРЕНИНГ» В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА, Москва-2011.

Одобрено использование метода педагога-психолога ГОУ СОШ № 499 САМСОНОВОЙ О.В. «ФЛЭШТРЕНИНГ» и рекомендовано к использованию в образовательных учреждениях на заседании научно-методического Совета Московского комитета образования Юго-Восточного окружного управления Окружного методического кабинета (НМЦ) от 23 мая 2006 года.

Методическое пособие предназначено для педагогов-психологов, методистов, социальных педагогов и других специалистов, работающих в сфере образования.

Мы живем в XXI веке, веке информации. Информатизация общества – это реальность наших дней. Современные информационные технологии все больше и больше внедряются в нашу жизнь, становятся необходимой частью современной культуры. Компьютер является хорошим помощником психолога как при работе с детьми, так и при работе с родителями, с педагогами. Именно поэтому положительные результаты практической работы в течение десяти лет с применением метода «Флэштренинг» привели к необходимости описать теоретические и практические аспекты флэштренинга, чтобы и другие психологи могли применять этот метод в своей работе.

Рецензент: Председатель секции психологов научно-методического совета НМЦ Р.Ф.Шахова кандидат философских наук, доцент.

©ФЛЭШТРЕНИНГ, Самсонова О.В., 2006г

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
I. Концептуальные идеи психологического метода «Флэштренинг»	
I.1. Определение понятия «Флэштренинг».....	6
I.2. Концептуальные идеи флэштренинга.....	7
I.3. Функции флэштренинга.....	8
II. Технология применения психологического метода «Флэштренинг» в практической работе педагога-психолога	
II.1. Алгоритм создания видеоролика к флэштренингу и его практическое применение.....	10
II. 2. Из опыта работы.....	16
Заключение.....	20
Библиографический список.....	22
Приложение.....	23

Пояснительная записка

«Некая Истина пыталась дойти до людей.
Она приходила к ним в разных одеждах -
ученого, политика, проповедника.
Но лишь немногие ее принимали.
И только в ярких, причудливых,
волшебных нарядах сказки она
стала понятна всем - детям и взрослым,
богатым и бедным»
(автор неизвестен)

Изначально, разработанный мною в 2001 году (в 2006 году первая тезисная публикация в сети интернет), психологический метод "Флэштренинг" был посвящен одной из наименее затронутых проблем в методике работы педагога-психолога с учителями школ и родителями учащихся. Всем знакома ситуация, когда одно событие интерпретируется людьми по-разному. Наше сознание в процессе жизни может исказиться, и все окружающее воспринимается через скрытые фильтры нашего сознания. Материал флэштренинга используется как средство выявления в человеке скрытых мотивов и подсознательных установок, искажающих реальность. Позже метод "Флэштренинг" я стала применять и в работе с детьми. Положительные результаты практической работы в течение десяти лет с применением метода привели к необходимости описать теоретические и практические аспекты создания и применения флэштренинга, чтобы и другие психологи могли применять этот метод в своей работе.

Многие теоретические подходы, разработанные в арттерапии, артпедагогике и сказкотерапии, оказались приемлемыми для построения теоретического фундамента флэштренинга.

Следует также отметить, что флэштренинг и любой другой мультимедийный продукт – это не одно и то же, что становится понятным из функций, которые они выполняют. Так как цель флэштренинга воздействия другая. Первоначальную основную смысловую нагрузку видеоролика к флэштренингу несёт его текстовое содержание, а эффекты видеоряда и музыки выступают лишь гармоничным дополнением, выполняя роль

релаксатора. В случае, когда основное содержание флэштренинга строится на видеоряде, содержание его должно быть изначально глубоко продумано.

Сегодня можно уверенно сказать, что флэштренинг в век информационных технологий займет достойное место среди других методов, использующихся в практической психологии для развития личности, активизации ее ресурсов и потенциала, улучшения взаимодействия с окружающим миром.

Для психолога видеоролик становится именно флэштренингом тогда, когда его содержание осознанно, целенаправленно применяется для оказания психологической помощи.

Приведенная ниже информация будет интересна педагогам-психологам и другим специалистам, работающим в учреждениях образования, расширит и обогатит их профессиональный опыт.

I. Концептуальные идеи психологического метода «Флэштренинг»

I.I. Определение понятия «Флэштренинг»

Название «флэштренинг» - это синтез компьютерной и психологической терминологии, происходит от двух понятий – «флэш» и «тренинг».

Флэштренинг (от англ. flash – вспышка, инсайт, яркий свет, краткое сообщение и training – обучение, тренировка) – инновационное направление в практической психологии, стоящее на стыке арттерапии, артпедагогике, сказкотерапии, искусства фотографии и компьютерных технологий (программ) и обеспечивающее за счет их синтеза достижение положительных изменений в личностном (включая многообразные аспекты, в том числе когнитивный и эмоциональный) и социальном развитии человека. Это метод, использующий возможности изобразительного искусства, сказки, художественных произведений, притч, отрывков из мультипликационных фильмов, художественных и документальных фильмов, фотографии и компьютерных технологий для выявления в человеке "скрытых" мотивов и подсознательных установок, искажающих реальность и позволяющий безопасно (без последствий) наращивать практический опыт в решении своих проблем.

Флэштренинг – очень гуманный, один из наименее травмоопасных и безболезненных методов практической психологии. Флэштренинг – современное и доступное средство развития личности. Это тренажер, позволяющий безопасно приобретать и накапливать практический опыт и расширять диапазон способов решения своих проблем. Понимание содержания видеоролика позволяет человеку лучше осознать свой внутренний мир, расширить его границы, наполнить новым смыслом и содержанием свою жизнь.

Хорошо известно, что за счет приобретаемых человеком многочисленных стереотипов и установок восприятие им окружающей действительности может сильно искажаться, поэтому материал флэштренинга может использоваться и как средство их выявления, и как средство их осознания и коррекции с целью нахождения негативного и позитивного смысла.

1.1. Концептуальные идеи флэштренинга

Поскольку флэштренинг представляет интеграционное направление в психологии, то и многие теоретические аспекты граничащих с ним направлений вполне способны стать теоретической платформой для самого флэштренинга. Концептуальные идеи, на которых построена артпедагогика, вполне уместны и для флэштренинга.

1. Идея гуманизации. Предполагается обращение к человеку как высшей ценности. Если эта идея реализуется, она становится принципом работы психолога вне зависимости от особенностей человека (учащегося, родителя, педагога), с которым работает психолог.

2. Идея креативности. П.Торренс: творчество бесконечно, оно вовлекает каждое чувство: зрение, обоняние, слух, вкус, эмоции, экстрасенсорные качества.

Четыре аспекта креативности:

- креативная среда;
- креативная личность;
- креативный продукт;
- креативный процесс.

Креативная среда, прежде всего, должна быть безопасной. Это обеспечивается:

- принятием безусловной ценности индивида. В итоге человек может быть самим собой – самовыражаться;
- атмосфера, в которой отсутствует внешняя оценка. Это раскрепощает, ибо внешняя оценка обязывает защищаться;
- эмпатийное понимание.

Креативная личность: развитие уверенности в себе, смелости, способности рисковать, мобилизовываться, признавать самого себя, эстетической ориентации.

Креативный продукт – каждый флэштренинг; проживание, прочувствование, осмысление по-новому жизни, в новом аспекте своих взглядов, мыслей, чувств.

Креативный процесс – это стимул становления и развития человека.

Видеоролик, который предлагает для просмотра психолог, не дает конкретных решений, но расширяет пространство воображения участников образовательного процесса (учащегося, родителя, педагога), учит прислушиваться и доверять собственным ощущениям.

3. Идея рефлексивности. Это готовность и способность человека творчески осмысливать и преодолевать проблемно-конфликтные ситуации; умение обретать новые смыслы и

ценности, адаптироваться в непривычных межличностных системах отношений, ставить и решать неординарные задачи.

Сферы существования рефлексии: мышление (переосмысление своих действий); деятельность (фиксация установки на кооперирование и взаимоподдержку); общение (представление собственного опыта человека для другого; для себя открытие опыта другого); самосознание (самоопределение); разграничение «Я» и «Не-Я».

4. Идея интегративности. Гармоничное сочетание всех видов и форм организации разнообразной деятельности человека. Опыт складывается из зрительных, слуховых и кинестетических ощущений (модальностей). У каждого доминирует своя модальность. Чтобы достичь понимания на бессознательном уровне, необходимо преподносить материал в трех модальностях одновременно.

Содержание флэштренинга должно включать все, что нужно человеку для строительства и развития собственной личности.

Чтобы обрести себя, индивидууму нужно выбрать и выстроить собственный мир ценностей, войти в мир знаний, овладеть творческими способами решения научных и жизненных проблем, открыть рефлексивный мир собственного «я» и научиться управлять им.

I.Ш. Функции флэштренинга

Истории, которые берутся для создания флэштренинга (сказки, притчи, легенды, мифы, сказания и др.) с психологической стороны призваны помочь человеку справиться с эмоционально трудными для него ситуациями, ведь через символизм поучительной истории легче отреагировать свои проблемы, проще принять свое «Я» через проекции, которыми наполнены показываемые истории. Поэтому, говоря о функциях флэштренинга, справедливо опереться на функции сказок в терапевтическом и коррекционном процессе, описанные Н. Пезешкианом и применить их к самому флэштренингу.

1. Функция зеркала. Через содержание видеоролика преломляется, отражается как в зеркале внутренний мир человека, тем самым облегчается идентификация человека с ним.

2. Функция опосредования. Флэштренинг используется как посредник между человеком и специалистом (психологом), тем самым снижается сопротивление, человеку самому предоставляется возможность определить значение просмотренного материала и извлечь собственный смысл из него.

3. Функция изменения позиции. Флэштренинг вызывает новое переживание, в его сознании происходит изменение или формирование новой позиции, мнения.

4. Функция ненавязчивой альтернативы. Флэштренинг предлагает взглянуть на свою проблемную ситуацию не в общепринятом, заранее заданном направлении, а с другой стороны, которую можно либо принять, либо отвергнуть.

5. Функция динамичности. Флэштренинг позволяет экономить время, затрачиваемое на проработку проблем, т.к. позволяет быстрее продвигаться в осознании своих затруднений через обращение к языку точно подобранных метафор, иносказаний, переданных через содержание флэштренинга.

6. Функция развития творческих способностей. Благодаря флэштренингу можно окунуться в мир фантазии, образного мышления, интуиции, удивления и изумления. Флэштренинг способствует развитию творческих способностей в самом психологе, создающем видеоролики к флэштренингу, позволяя искать новые нестандартные приемы и подходы в работе.

Возможности применения флэштренинга:

- Возможность использования метода флэштренинг как в индивидуальной, групповой работе, так и дистанционно;
- В консультативной, психокоррекционной практике;
- В психологическом сопровождении учебно-воспитательного процесса;
- Для использования на просветительских мероприятиях, педагогических советах, родительских собраниях и т.п.;

II. Технология применения психологического метода «Флэштренинг» в практической работе педагога-психолога

II.1. Алгоритм создания видеоролика к флэштренингу и его практическое применение

Алгоритм создания видеоролика к флэштренингу:

1. **Мониторинг**, с целью выявления проблем и вопросов, с которыми наиболее часто обращаются участники образовательного процесса к педагогу-психологу (например, большинство родителей волнует вопрос «отцов и детей»; педагогов беспокоит мотивация учащихся; учащимся интересен вопрос взаимоотношений с противоположным полом).
2. **Формулирование цели** по выявленной проблеме.
3. Определяются **выразительные средства**:
 - Выбор художественного произведения (сказка, притча, история и т.п.), в которой раскрывается рассматриваемая проблема;
 - Выбор программы для работы с видео:

Microsoft Office PowerPoint лучше подойдет для историй с поучительным (статичным) содержанием – где больше мыслей, рассуждений, нравоучений.

Movie Maker – для историй с динамичной сюжетной линией – тех, где прослеживается движение, перемещение, развитие событий (например, герой или героиня пришли, ушли, улетели, уехали, пропали). Эффекты анимации этой программы обеспечивают хорошую передачу движения, что усиливает визуальное впечатление от просматриваемой «флэшки».

Adobe Flash – очень мощная программа для создания мультипликации, так как в основе анимации во Flash лежит векторный морфинг, то есть плавное «перетекание» одного ключевого кадра в другой. Это позволяет делать сложные мультипликационные сцены, задавая лишь несколько ключевых кадров.

Есть много других подобных программ, с еще большими графическими возможностями, которые также помогут в создании видеороликов. В принципе, для достижения поставленных целей этих ресурсов вполне достаточно;
 - Подбор и монтаж визуального ряда (картинки, фотографии, рисунки, фрагменты мультфильмов, фильмов, передач и т.п.);

- Подбор музыкального ряда (подбираем музыку, которая сможет дополнить видеоряд и помочь в раскрытии поставленной цели).
4. Создание видеоролика к флэштренингу имеет и чисто технический характер, умение работать в программах для создания видео.
- Научиться работать с анимационными роликами можно, пройдя по ссылке <http://www.rusedu.info/Article951.html> ;
 - Научиться работать в программе PowerPoint - <http://kurs.presentationsecrets.ru/>
 - Научиться работать в программе Movie Maker - <http://video-sam.ru/mmaker.html>

Приведу пример одного видеоролика:

Название видеоролика: «Ветер и цветок».

Тема: Любовь мужчины и женщины.

Цель: Релаксация с целью самоактуализации личности во взаимоотношениях мужчины и женщины.

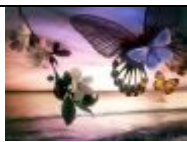
Веб адрес флэштренинга «Ветер и цветок»:









<http://www.youtube.com/user/psychologsova#p/u/13/HV8JitHs9aU>

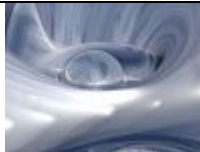






В ролике использован видеоряд романтического направления, притча неизвестного автора «Ветер и цветок», музыка рок-группы «Зодиак».


Общее время видеоролика 5 минут 6 секунд.

Раскадровка

№ п/п	Кадр	Изображение	Длительность (сек.)	Текст на изображении	Музыка
1	2	3	4	5	6
1	1		8 сек.	титры	нет
2	2	 Изображение 1.	10 сек.	без слов	рок-группа «Зодиак», композиция «Сатурн».

3	3	 Изображение 2	10 сек.	без слов	-----
4	4	 Изображение 3	10 сек.	без слов	-----
5	5	 Изображение 4	10 сек.	без слов	-----
6	6	 Изображение 5	10 сек.	без слов	-----
7	7	 Изображение 6	10 сек.	без слов	-----
8	8	 Изображение 7	10 сек.	без слов	-----
9	9	 Изображение 8	10 сек.	без слов	-----
10	10	 Изображение 9	10 сек.	Ветер встретил прекрасный Цветок и влюбился в него.	-----

11	11	 Изображение10	15 сек.	Пока он нежно ласкал Цветок, тот отвечал ему еще большей любовью.	-----
12	12	 Изображение11	15 сек.	Но Ветру показалось мало этого, и он решил:	-----
13	13	 Изображение12	20 сек.	«Если я дам Цветку всю свою мощь и силу, то тот одарит меня чем-то еще большим».	-----
14	14	 Изображение13	20 сек.	И ондохнул на Цветок мощным дыханием своей любви.	-----
15	15	 Изображение14	15 сек.	Но Цветок не вынес бурной страсти и сломался.	-----
16	16	 Изображение15	15 сек.	Ветер попытался поднять его и оживить, но не смог.	-----
17	17	 Изображение16	20 сек.	Тогда он утих и задышал на Цветок нежным дыханием любви, но тот увядал на глазах.	-----
18	18	 Изображение17	15 сек.	Закричал тогда Ветер:	-----

19	19	 Изображение18	15 сек.	— Я отдал тебе всю мощь своей любви, а ты сломался!	-----
20	20	 Изображение19	15 сек.	Видно не было в тебе любви, значит ты не любил!	-----
21	21	 Изображение20	15 сек.	Но Цветок ничего не ответил. Он умер.	-----
22	22	 Изображение21	20 сек.	Тот, кто любит, должен помнить, что не силой и страстью измеряют Любовь...	-----
23	23	 Изображение22	15 сек.	...а нежностью и трепетным отношением.	-----
24	24		8 сек.	титры	нет

Еще раз хотелось бы отметить, что для психолога созданный видеоролик становится именно флэштренингом только тогда, когда его содержание осознанно, целенаправленно применяется для оказания психологической помощи.

Алгоритм проведения флэштренинга:

1. Групповой флэштренинг

- педагог-психолог формирует группу(5-10 человек) со сходной проблемой.
- участники смотрят видеоролик;
- участники в кругу высказывают мысли и чувства, вызванные затронувшими эпизодами ролика;

- педагог-психолог помогает проанализировать жизненные ситуации, осознать собственные потребности, актуальные на сегодняшний день;
- участники осознают связь между своими эмоциональными реакциями и своими потребностями;
- участники имеют возможность высказать свое мнение по поводу увиденного видеоролика и услышать мнение других;
- рефлексия, участники имеют возможность принять решение о дальнейших действиях, ведущих к удовлетворению своих потребностей.

2. Индивидуальный флэштренинг:

- сбор информации о целях и задачах участника образовательного процесса (родителя, учителя, ученика) пришедшего за помощью, которые необходимо решить во время флэштренинга. Оценка задач. Возможно необходимы другие методы работы;
- подбор видеоролика (или его создание) для решения конкретной проблемы;
- просмотр видеоролика;
- высказывание мыслей и чувств, вызванных затронувшими эпизодами ролика;
- педагог-психолог помогает проанализировать жизненные ситуации, осознать собственные потребности, актуальные на сегодняшний день;
- человек осознает связь между своими эмоциональными реакциями и своими потребностями;
- рефлексия.

3. Дистанционный флэштренинг:

Человек обращается за помощью через on-lain консультацию на личном сайте педагога-психолога <http://psychologsova.ucoz.ru/>, в рубрике «Вопрос-Ответ» <http://psychologsova.ucoz.ru/faq> или лично на почту psychologsova@qip.ru. Далее идут те же этапы, что и в индивидуальном флэштренинге (переписка по e-mail или общение через Skype - <http://www.skype.com/intl/ru/get-skype/on-your-computer/windows/>)

II. Из опыта работы

Эмпирическую базу исследования составила **опытно-экспериментальная работа, проводимая в школе № 499 ЮВАО г Москвы.**

Применение флэштренинга в работе со взрослыми людьми:

Большинство родителей приходят в школу не по своей инициативе, обычно их вызывают в школу, когда возникают проблемы у ребёнка. Любой родитель воспринимает неудачи и неуспехи ребёнка как обвинение в неумении заниматься воспитанием. Из-за этого изначально не настроен на конструктивную беседу с педагогом. В результате общение учителя и родителя не даёт положительных результатов. Та же ситуация с учителями – они часто просто боятся признаться, что возникли проблемы с учеником, боясь, что их обвинят в некомпетентности.

Пример: флэштренинг «Твоя Судьба», веб адрес ресурса - <http://www.youtube.com/user/psychologsova#p/u/9/ctorr9WCAWg>, флэштренинг «Желание – движущая сила души», веб адрес ресурса - <http://www.youtube.com/user/psychologsova#p/u/6/qxNgVbNP614>

Применение флэштренинга в работе с детьми и подростками:

Притча: «Некая Истина пыталась дойти до людей. Она приходила к ним в разных одеждах - ученого, политика, проповедника. Но лишь немногие ее принимали. И только в ярких, причудливых, волшебных нарядах сказки она стала понятна всем - детям и взрослым, богатым и бедным» (автор неизвестен)

В первую очередь флэштренинг в работе с детьми я стала применять для профилактики вредных привычек. Ведь мы (педагоги) огромную работу в данном направлении – это лекции, диспуты, тренинги, классные часы и т.п. Но всё это остается малоэффективным. Тогда я решила попробовать использовать методику флэштренинг, ведь в её основе лежит притча, сказка, а сказка - это ответ многих поколений на вопросы детской души. Она любима не только детьми, но и взрослыми. Она знакомит нас с окружающим миром, нравственными нормами, законами жизни и учит жить по этим законам. Благодаря художественным образам и особому сказочному языку в душе развивается чувство прекрасного. Сказка поднимает вопросы самые важные: о добре и зле, о предназначении человека и жизненном пути. Сказка нужна и малышу, и подростку, и взрослому человеку. Только задачи ее по отношению к каждому возрасту различны.

Пример: флэштренинг «Жизнь наркомана», веб адрес ресурса - <http://www.youtube.com/user/psychologsova#p/u/12/DCshfF1n0hQ>

и флэштренинг по профилактике табакокурения среди детей «Твоя жизнь в твоих руках», веб адрес ресурса - <http://www.youtube.com/user/psychologsova#p/u/7/tkSIFRE7q1c>

Видеоролики для флэштренинга создавались мною по актуальным проблемам, с которыми чаще всего приходится сталкиваться педагогу-психологу в работе с учителями, родителями и учащимися.

В психологической практике можно использовать флэштренинги, основанные на материале притч, сказок как народных или известных авторских (Х.-К. Андерсен, К. С. Льюис, Е. Шварц), сказаний, поучительных историй, легенд, мифов, так и специально сочиненных историй под конкретную проблематику человека, а также использовать в видеоряде фрагменты мультипликационных фильмов, художественных фильмов, научно-популярных, познавательных программ. Любой из подходов имеет и свои преимущества, и свои недостатки. При использовании известных народных сказок и мифов как основы для создания видеоролика к достоинствам можно отнести:

- метафоричность и символичность просмотренных историй, что обеспечивает хорошие возможности личностных проекций;
- знакомство группы (или отдельного человека) с сюжетом, иногда даже дословное знание текста;
- сюжет, «отполированный» вековым пересказом, отсутствие лишних подробностей;
- динамичность;
- разнообразие, возможность подобрать необходимую тематику;
- соответствие национальному характеру.

Недостатки (не народных притч и сказок, а флэштренингов на их основе):

- недостаточная подробность текста из-за необходимости представить его визуально (создать видеоряд), в результате – недостаточная «психологичность»;
- отсутствие значительных изменений в характере героя за время демонстрации видеоролика.

В использовании для основы флэштренинга авторских историй можно отметить почти те же преимущества, что и при использовании народных историй:

- известность сюжета, обычно с детства, что иногда рождает ложное ощущение «уже виденного», когда психолог пытается побудить к раскрытию смысла просмотренной истории;
- метафоричность, ведущая к большому количеству проекций, личностным включениям;
- разнообразие сюжетов;

- различные национальные варианты, возможность выбора между ними.

К трудностям использования известных авторских притч, сказок, поучительных историй в качестве основы для флэштренинга можно отнести:

- возможное снижение интереса, мы как бы смотрим историю, конец которой уже известен;
- зачастую множество сюжетных линий делает хорошую по своему содержанию притчу или сказку слишком длинной, непригодной для создания на ее основе флэштренинга;
- авторская притча, сказка или история обязательно несет в себе взгляды автора, а они не всегда созвучны взглядам психолога, а также взглядам человека (часто система понятий сказки, система ценностей героев, определенный антураж задают обсуждению определенные рамки, программируют комплекс основных идей);
- авторская история, притча, сказка, как каждое произведение искусства, требует к себе бережного отношения, поэтому не всегда допустимо изменение сюжета, предлагаемое психологом после просмотра созданного на основе этой истории видеоролика (уже в процессе создания самого видеоролика выбранная история претерпевает изменения – сокращается ввиду большого объема, накладывается на определенный сюжетный видеоряд и др.). Изменение может восприниматься как разрушение, порча притчи, сказки, что, конечно же, нарушает атмосферу психологического контакта.

Если истории, притчи создаются специально как основа для содержания флэштренинга, то большинства этих трудностей можно избежать. Истории, притчи сочиняются по проблемам, характерным для того контингента, с которым работает психолог; иногда история пишется для конкретного человека. История или притча, предлагаемая группе или отдельному человеку, не известна ему, поэтому более интересна, особенно, если предлагается в связи с волнующей проблемой или анонсируется как флэштренинг, созданный лично для него.

Как и истории, создаваемые для психологической работы, так и видеоролики на их основе содержат специально закладываемые «зацепки» для человека (группы). Актуальная проблема представлена в истории в метафорической форме.

Как правило, сюжеты предлагаемых историй и флэштренингов на их основе побуждают человека к выбору, требуют принятия от него решений, способствующих изменению поведения, эмоций и др.

Часто, когда в работе затрагиваются вопросы ценностей или смысла жизни, целесообразно использовать притчи, истории, сказки с этической направленностью, при этом флэштренинг позволяет понять, что неконтролируемая агрессивность, насилие, эгоизм, равнодушие к людям и к себе самому – это плохо, не слишком хорошо и проводить жизнь в грезах, суете и капризах, быть потребителем ценностей, а не их творцом.

Заключение

Научная новизна психологического метода «Флэштренинг» состоит в том, что в нем представлена целостная концепция релаксации, коррекции и развития.

Теоретическая значимость результатов метода обусловлена разработкой концепции целостности релаксации, коррекции и развития, что является вкладом в развитие теоретических основ работы школьного психолога со всеми участниками образовательного процесса и созданием видеороликов для проведения флэштренинга.

Практическая значимость метода «Флэштренинг»:

- средство развития личности, доступное всем.
- содержания музыкального видеообраза позволяет человеку расслабиться, переосмысливать собственный внутренний мир, расширять возможности сознания.
- позволяет выявить в человеке "скрытые" мотивы и подсознательные установки.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обусловлены методологической обоснованностью исходных позиций, теоретических положений, целостным подходом к решению поставленной проблемы, организации опытно-экспериментальной работы в двух школах (ГОУ СОШ № 499 г. Москвы и Гурульбинской ГОУ СОШ Иволгинского района Республики Бурятия) и устойчивой повторяемостью его основных результатов, соответствием концептуальных позиций; единством общенаучных и конкретных методов исследования, адекватных объекту, цели, задачам и логике исследования, репрезентативностью объема выборки, разнообразием источников информации, сочетанием количественного и качественного анализа, статистической значимостью экспериментальных данных.

Основные выводы:

Проведенная опытно-экспериментальная работа и практическая проверка свидетельствуют о том, что разработанный мною метод имеет положительные результаты и может использоваться в работе педагога-психолога со всеми участниками образовательного процесса. Использование флэштренинга позволит людям, обратившимся к вам за помощью, в улучшении своих отношений с окружающими, облегчит преодоление эмоциональных проблем, даст возможность задуматься о своей

человеческой сути и найти выход из кажущейся безнадежной ситуации. Данный метод, безусловно, обогатит арсенал школьных психологов, поможет людям «остановиться», посмотреть на себя со стороны, чутко прислушаться к себе.

Библиографический список

- Будза А. Арт-терапия. Библиотека практической психологии. 2002 г.
- Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. Издательство Феникс, 2007
- Гульнара Ломакина: Сказкотерапия. Воспитываем, развиваем, освобождаем ребенка от психологических проблем. Издательство: Центрполиграф, 2010 г.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. ОСНОВЫ СКАЗКОТЕРАПИИ Издательство Речь, 2002
- Киселева М.Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006.
- Медведев Е.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. Издательство: Academia. 2001
- Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Издательство: Институт позитивной психотерапии. ISBN 5-902791-07-3; 2009 г.
- Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии. СПб., 1995
- Шумакова Н. Б., Щербланова С. И., Щербо Н. П. Исследование творческой одаренности с использованием тестов П. Торренса у младших школьников при специальном обучении. Вопросы психологии. 1991. № 1

Приложение

- [Флэштренинг "КОРЗИНА" -о взаимоотношениях поколений.©ФЛЭШТРЕНИНГ, Самсонова О.В., 2006г](#)
- [Флэштренинг "ВЕТЕР И ЦВЕТОК" - о любви мужчины и женщины \(Релаксация с целью самоактуализации личности во взаимоотношениях мужчины и женщины\).©ФЛЭШТРЕНИНГ, Самсонова О.В., 2006г](#)
- [Флэштренинг "ТВОЯ СУДЬБА" ©ФЛЭШТРЕНИНГ, Самсонова О.В., 2006г](#)
- [Флэштренинг "ЖИЗНЬ НАРКОМАНА" - по профилактике наркомании среди детей и подростков ©ФЛЭШТРЕНИНГ, Самсонова О.В., 2006г](#)
- [Флэштренинг "Желание-движущая сила души" ©ФЛЭШТРЕНИНГ, Самсонова О.В., 2006г - На основе позитивной психотерапии мною разработан флэштренинг "ЖЕЛАНИЕ - ДВИЖУЩАЯ СИЛА ДУШИ". Десять шагов, которые помогут Вам реализовать Ваши желания.](#)
 1. [Шаг первый "Расширьте свое видение"](#)
 2. [Шаг второй "Переучите" свой мозг"](#)
 3. [Шаг третий "Станьте увереннее"](#)
 4. [Шаг четвертый "Притягивайте к себе только хорошее"](#)
 5. [Шаг пятый "Пользуйтесь прибыльными возможностями, открывающимися на вашем пути"](#)
 6. [Шаг шестой "Делайте по шагу в день, или сила одного шага"](#)