

МЕТОДИ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ART THERAPY METHODS IN WORKING WITH INTERNALLY DISPLACED CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

У статті розкрито сутність поняття арттерапії, завдання, функції та механізми арттерапії. Описано особливості впливу арттерапії на психічне здоров'я людини. Проаналізовано психокорекційний вплив арттерапії на психіку молодшого школяра. Представлено основні методи арттерапії, які використовуються у роботі з дітьми молодшого шкільного віку з метою нормалізації їхньої емоційної, інтелектуальної, поведінкової сфер психіки. Розкрито діагностико-корекційні можливості методів арттерапії: казкотерапії, музикотерапії, лялькотерапії, ізотерапії, пластилінотерапії, глинотерапії, містопластики. Описано психологічні особливості дитини молодшого шкільного віку та акцентовано увагу на дітях внутрішньо переміщених осіб, що мають низку додаткових стресових чинників, таких як: зміна місця проживання, утрата звичного оточення, зміна звичного кола друзів, невизначеність щодо можливості повернення до свого звичного середовища тощо. Указано, що для таких дітей характерною є посилена травматизація і вони потребують усебічного психологічного супроводу. Досліджено вплив методів арттерапії у стабілізації психоемоційного стану молодшого школяра. Зазначено, що методи арттерапії є безпечними, і через творчість дитина може виражати свої емоції, почуття, розвивати креативність, мислення, пам'ять, увагу, моторику, вербальне спілкування, покращувати навички саморегуляції. Представлено результати досліджень впливу методу ізотерапії на психологічний стан дитини, яка не перебувала в зоні активних бойових дій, і описано особливості роботи з дітьми внутрішньо переміщених осіб, які постраждали від війни. Доведено ефективність методів арттерапії у стабілізації психоемоційного стану дитини, зниженні тривожності, страху, подоланні психологічної травми, зумовленої війною. З'ясовано, що заняття з арттерапії дають можливість обходити захисні механізми психіки і через символічну форму допомагають вивільнити свої почуття, емоції, переживання, які важко вербалізуються, зрозуміти причини проблем, що неусвідомлюються і заважають конструктивній взаємодії з оточуючим світом.

Ключові слова: психіка, молодший шкільний вік, діти внутрішньо переміщених осіб,

арттерапія, методи, психоемоційні стани, ізотерапія.

This article explores the essence of art therapy, its tasks, functions, and mechanisms. The specifics of the impact of art therapy on mental health are described. The psychocorrective effect of art therapy on the psyche of primary school children is analyzed. The main methods of art therapy used in working with children of primary school age to normalize their emotional, intellectual, and behavioral spheres of the psyche are presented. The diagnostic-correctional possibilities of art therapy methods are revealed: fairy tale therapy, music therapy, puppet therapy, isotherapy, plasticine therapy, clay therapy, dough therapy. The psychological characteristics of primary school children are described, with a focus on children of internally displaced persons who have a number of additional stress factors, such as: change of residence, loss of familiar surroundings, change in the circle of friends, uncertainty about the possibility of returning to their usual environment, etc. It is indicated that such children are characterized by increased traumatization and require comprehensive psychological support. The influence of art therapy methods on stabilizing the psycho-emotional state of primary school children is investigated. It is noted that art therapy methods are safe, and through creativity, a child can express their emotions, feelings, develop creativity, thinking, memory, attention, motor skills, verbal communication, improve self-regulation skills. The results of research on the influence of isotherapy method on the psychological state of a child who has not been in an active combat zone are presented, and the specifics of working with children of internally displaced persons who have suffered from war are described. The effectiveness of art therapy methods in stabilizing the psycho-emotional state of children, reducing anxiety, fear, overcoming psychological trauma caused by war, is proven. It is clarified that art therapy sessions make it possible to bypass the defense mechanisms of the psyche and, through symbolic form, help to release feelings, emotions, experiences that are difficult to verbalize, understand the causes of unperceived problems, and hinder constructive interaction with the surrounding world.

Key words: psyche, primary school age, children of internally displaced persons, art therapy, methods, psycho-emotional states, isotherapy.

УДК 364-785-054.73:7.02

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.11>

Куліш О.В.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Сірик І.В.

к.псих.н.,
доцент кафедри психології, глибинної
корекції та реабілітації
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Сьогодні українське суспільство переживає складні часи, які зумовлені воєнним станом по всій території України. Багато людей були вимушені залишити свої домівки і переїхати в більш безпечні міста України або поза її межами. Деякі люди втратили своїх близьких, рідних, втратили будинки, пережили складну евакуацію і втратили своє безпечне місце перебування. У кожної людини є багато базових потреб, серед яких є потреба в захисті,

турботі, безпеці. Безумовно, утрата безпечного місця, яке у мирний час надавало захист і безпеку, негативно вплинула на психоемоційний стан особистості. Люди, які проживають на більш безпечних територіях, теж живуть у почутті страху, тривожності, що зумовлено можливою втратою безпечного місця щодня. Тому потреба у психологічній допомозі, стабілізації психоемоційного стану особистості не втрачає своєї актуальності серед україн-

ського населення. Найбільш уразливою категорією є діти, яким доволі складно відреагувати свої емоції вербально, тому актуальності набувають методи арттерапії, які дають змогу у символічній формі, через процес творчості виразити свої емоції та почуття.

Арттерапія – це метод психотерапії, який завдяки процесу творчості надає можливість людині поліпшити свій психоемоційний стан. Дослідженням методів арттерапії займалися такі вчені: А. Бойко, М. Власюк, О. Вознесенська, О. Колпакчи та ін. У сучасному світі арттерапія вважається одним із найбільш швидких і надійних методів у наданні психологічної допомоги. Також арттерапія допомагає у зниженні рівня тривожності, стресу, сприяє поліпшенню комунікативної сфери, підвищенню самосвідомості, лікуванню психологічних травм і підтримці ментального здоров'я. У науковій літературі ментальне здоров'я – це «стан психічного благополуччя, у якому людина може реалізовувати свій потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, працювати продуктивно і робити внесок у життя суспільства» [7, с. 33]. Ознаками ментального здоров'я є здатність людини до емоційної стійкості, вміння розпізнавати та керувати своїми емоціями і почуттями, здатність співпереживати, конструктивно взаємодіяти із соціумом, справлятися зі стресовими ситуаціями. Завдяки емоційній стійкості людина здатна адекватно реагувати на травмівні події, стресові ситуації, події, які викликають емоційну напругу, при цьому зберігаючи емоційну гнучкість, урівноваженість, конструктивність у прийнятті рішень і розвиток здатності до адаптації до різних умов життя. Якщо з певних причин є порушення ментального здоров'я, то у людини знижуються емоційний тонус, емоційна стійкість, підвищується емоційна вразливість, людина стає більш уразливою до стресових ситуацій та подій, знижується енергетичний потенціал у подоланні стресових подій і порушується процес протистояння життєвим труднощам. У такому разі людині складно самостійно вирішити ці труднощі, тому необхідною є психологічна допомога.

Вплив арттерапії на психічне здоров'я особистості вивчався такими вченими, як Е. Крамер, М. Наумбург, А. Хілл та ін. Згідно з науковими поглядами дослідників, завдяки процесу творчості особистість може: розвивати спонтанність та невимушеність поведінки, розвивати пам'ять, мислення, увагу, досліджувати свій життєвий досвід, самовиражатися, розвивати комунікативні та соціальні навички взаємодії, засвоювати нові ролі у соціумі, підвищувати рівень самооцінки, відреагувати емоції та почуття у соціально прийнятній формі, розвивати творчі здібності тощо. Провідними характеристиками арттерапії є: творчий про-

цес (вираження почуттів, емоцій через мистецтво), самовираження (виразити і пізнати свій внутрішній світ), метафора (полегшення розуміння психічних станів), саморегуляція (зняття тривожності, напруження, зменшення страхів, зменшення впливу стресу на організм), самопізнання (глибинне розуміння себе і своїх проблем), поліпшення відносин із терапевтом (сприяє відкритому, щирому спілкуванню), соціальна інтеграція (покращення навичок міжособистісної взаємодії), безоціночність (безумовне прийняття), мова мистецтва (через творчість краще виразити почуття та емоції), креативність, саморефлексія, самоаналіз (аналіз власних думок, почуттів), нові перспективи у розумінні проблем, індивідуалізований підхід, розвиток нових навичок (креативність, виразність), подолання психологічних травм [7]. Завдяки арттерапії людина може виразити свої емоції, почуття через символічну форму, у процесі психологічного діалогу оживлюючи матеріал і наділяючи його емоціями, змістами, які відображають внутрішній життєвий досвід особистості. Також сприяє розвитку нових умінь, навичок та стратегій поведінки.

Сесія арттерапії передбачає: визначення цілей сеансу, вибір необхідних матеріалів, підготовку простору для проведення арттерапії, планування сесії, час для творчості, обговорення та завершення сеансу [7]. Сеанси арттерапії підходять для різних вікових груп та охоплюють різний спектр сфер і проблем. Вона застосовується у психології, психотерапії, соціальній сфері, освіті, реабілітації, онкології, геронтології, психічних відхиленнях, аутизмі, посттравматичних стресових розладах, залежностях, розладах харчування тощо.

Широкий спектр застосування арттерапії для різних вікових категорій. Для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку сеанси терапії є безпечними, і через творчість дитина може виражати свої емоції, почуття, розвивати креативність, мислення, пам'ять, увагу, моторику, вербальне спілкування, покращувати навички саморегуляції [1; 6]. Для підлітків арттерапія сприяє підвищенню самооцінки, вирішенню конфліктів серед однолітків, покращує навички міжособистісної взаємодії; також є ефективною для підлітків із групи ризику, які мають схильність до агресивності, аутоагресії, депресії [7]. Для дорослих арттерапія застосовується для подолання тривожності, страху, депресії, наслідків пережитого стресу, психологічної травми. Також для людей, які мають порушення у психічному розвитку. Можна використовувати в бізнесі, колективній роботі для поліпшення міжособистісної взаємодії. Для людей похилого віку сприяє покращенню пам'яті, уваги, емоційного тла.

Сучасний світ має величезний спектр різновидів арттерапевтичних технологій. Серед

типів арттерапії виділяють: мальовничу терапію (малювання, проєктивно-тестові малюнкові методики), скульптурну терапію (глинотерапія, пластилінотерапія, тістопластика), музичну терапію (музикотерапія, вокалотерапія, звукова терапія), танцювальну терапію, фототерапію, колаж, драматерапію, пісочну терапію, письменницьку терапію (казкотерапія, бібліотерапія, творення історій) тощо [1; 3]. Методи арттерапії є багатограними і мають свої особливості застосування у різний віковий період. У межах публікації опишемо основні методи арттерапії, які використовуються у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Найпоширенішим арттерапевтичним методом у роботі з дітьми молодшого шкільного віку є метод ізотерапії. Це арттерапевтичний метод, який являє собою творче, спонтанне та тематичне малювання. Малювання – це творчий акт, який дає змогу людині вільно, невимушено, у символічній формі виразити свої почуття, емоції, звільнитися від сильних переживань [5]. Процес малювання впливає на активізацію важливих психічних функцій людини: мовлення, мислення, увагу, пам'ять, зосередженість, сприймання тощо. На думку С. Кратохвіла, існують такі різновиди малюнку: вільне малювання (малюнок на вільну тематику), комунікативне малювання (малювання в парах на спільному аркуші паперу, комунікація відбувається лише завдяки образам і символам малюнку), спільне малювання (малювання групою спільного малюнку на ватмані), додаткове малювання (коли малюнок по колу доповнює кожен учасник групи, вносячи свої символи і змісти) [5]. Вагомим у малюнках залишається процес інтерпретації, яка має йти від поверхні вглиб, зосереджується увага на символах, змістах, формах, кольорах, композиції, розташуванні малюнку на аркуші паперу, розмір малюнку (фігур), повторюваність символів, відсутність деталей у малюнку тощо.

Під час застосування ізотерапії у психокорекційній роботі з дітьми психолог має зайняти недирективну позицію, емпатійно сприймати дитину, створювати для неї атмосферу психологічної безпеки, надавати емоційну підтримку, безумовно приймати дитину, допомагати у пошуку форм зображень, сприяти вербалізації та відображенню почуттів дитини тощо. У роботі з дітьми у малюнковій практиці виділяють такі завдання: *предметно-тематичні* (малювання на задану тему, відношення людини з оточуючим світом), *образно-символічні* (створення образів в уяві дитини абстрактних понять «добро/зло», «радість/гнів» тощо), *розвиток образного сприйняття, уяви* (відтворити цілісний об'єкт, «малювання по крапках»), *вправи з образотворчим матеріалом* (експериментування з фарбами, папером), *завдання*

на спільну діяльність (оптимізація у спілкуванні з однолітками, дитячо-батьківських взаємин) [5; 6]. Найпоширенішими техніками малювання є: олівцями, малювання по воді, по склі, краплетерапія, відбитки листя, відтиск овочів, малювання мильними бульбашками, щіткою тощо. У малюнках дитина відображає свої емоції, почуття, відношення до світу, речей, людей у символічній формі, які важко вербалізувати.

Метод казкотерапії – це метод психотерапії, який використовує казку як інструмент роботи з психоемоційними станами, почуттями, поведінковими проявами особистості [4; 7]. Метод казкотерапії сприяє: емоційному вираженню та саморозумінню особистості (за рахунок процесу ідентифікації з героями казок), роботі з психологічними травмами та конфліктами (робота з внутрішніми конфліктами, травматичними спогадами завдяки символізму і метафорі казок), розвитку соціальних навичок та емпатії (аналізуючи дії персонажів, співпереживання та співчуття героям казок), розвитку творчого мислення та уяви (активізація уяви, спонтанності, творчого мислення), підвищенню самооцінки (наслідування поведінки героїв, позитивних якостей), підсиленню почуття надії (казки з щасливим закінченням можуть надихати на успішне подолання життєвих труднощів), подоланню страхів та тривоги (на прикладі подолання страхів героями казок), самопізнанню (за рахунок процесів ідентифікації) тощо [7]. Казкотерапія у роботі з дітьми є ефективним способом для розвитку творчої діяльності, інтелектуальних здібностей, сприяє зниженню агресії, допомагає у роботі з гіперактивними дітьми у спрямуванні енергії у конструктивне русло, повернути стан спокою, емоційної рівноваженості тощо [6]. Основними методами роботи з використанням казки є: розповідь та обговорення казок (аналізуються почуття, які викликає казка, дії персонажів, відношення дитини до ситуацій, які висвітлено в казці), створення власних казок (досліджуються переживання, страхи, мрії, почуття дитини), малювання за мотивами казки (створення ілюстрації до казок, візуалізація та обробка емоцій, почуттів через символи, образи), переписування казок (змінити сюжет казки, що дає змогу звільнитися від внутрішнього напруження і знайти прийнятний вихід розгортання сюжету відповідно до потреб дитини), програвання епізодів казки (приміряння та програвання ролей персонажів казки), ігрова терапія з елементами казок, використання казки як притчі-моралі (метафора варіанта вирішення життєвих ситуацій) та ін. [7]. Такі форми з використанням казки можна змінювати в процесі психокорекційної роботи залежно від індивідуальних потреб людини.

Метод музикотерапії використовує музику як корекційний інструмент. Даний метод застосовують під час роботи зі страхами, емоційною заблокованістю, рухових та мовних розладів, відхилень у поведінці, психосоматичних хвороб тощо. Завданнями музикотерапії є: емоційне розвантаження (допомагає виразити емоції, почуття), когнітивний розвиток (покращує увагу, пам'ять, мислення), поліпшення фізичної координації та моторики, комунікативних навичок, релаксація, зменшення тривоги, саморефлексія, робота з наслідками пережитих психологічних травм тощо [8]. У науковій літературі виділяють такі види музикотерапії: активну (гра на музичних інструментах, спів, вокалотерапія, імпровізація, створення музичних творів, композицій), пасивну (прослуховування музики, медитація, релаксація, рефлексія). У роботі з дітьми музикотерапію можна застосовувати в індивідуальній і груповій формах. Музикотерапія у дитячому віці сприяє: розвитку моторних навичок, стимуляції імунної системи, поліпшенню настрою, емоційного стану, зниженню тривожності, заспокоєнню, покращенню соціальної взаємодії та комунікації [8].

Метод пластилінотерапії, глинотерапії та тістопластики використовують у своїй основі ліпка. Ліпка – це творчий метод, який передбачає створення різних скульптур, фігурок, об'єктів із різного матеріалу, глини, пластиліну, тіста. У процесі ліплення людина може виразити свої емоції, створити об'єкти, які відображають її думки, почуття, бажання, полегшити процес вираження емоцій у роботі з людьми з освітніми потребами, створені образи метафорично відображають внутрішній світ людини, проблеми, стани, також сприяє розвитку творчості та фантазій. Пластилінотерапія – це метод арттерапії, який спрямований на розвиток важливих функцій організму (мовлення, сприйняття, мислення, уваги тощо) [7]. Даний метод сприяє гармонізації внутрішнього стану особистості, самопізнанню, самовираженню, дослідженню внутрішнього конфлікту особистості завдяки візуальній формі тощо.

Близьким є метод глинотерапії – напрям арттерапії, який спрямований на дослідження та актуалізацію внутрішнього світу дитини. Даний метод застосовують під час роботи зі страхами, тривожністю, стресовими станами, при труднощах емоційного розвитку, зниженні емоційного тону, низькому рівні самоконтролю, імпульсивності, психосоматичних проблемах, втраті та горі тощо [7]. Під час роботи з дітьми глинотерапія допомагає у розвитку дрібної моторики, творчих здібностей, інтелекту, мотивації, сенсорній стимуляції, підвищенні самооцінки тощо.

Тістопластика – метод арттерапії, який допомагає активізувати на символічному рівні

динаміку внутрішнього світу людини, усвідомити та пропрацювати травмівний досвід, відреагувати емоції у процесі творчої діяльності. Даний метод передбачає такі функції: корекційно-розвивальну (розвиток моторики, мовлення), навчальну, комунікативну (спільна діяльність у групі), виховну (правила поведінки з матеріалом), релаксаційну [7]. У роботі з дітьми метод тістопластики є цілком безпечним, можна додавати кольорові барвники або розмальовувати готові вироби фарбами. Діти роблять із тіста аплікації, відбитки фігурок, поробки з героями казок, ліплення картин та деталізованих фігур тощо. Сам процес для дітей є захоплюючим і вже в процесі виготовлення поробок несе психокорекційний ефект.

Метод лялькотерапії – це метод арттерапії, який заснований на процесах ідентифікації дитини з іграшкою, героєм казки, фільму, мультфільму. Даний метод використовують у діагностиці, усвідомленні патернів поведінки, розвитку процесу саморегуляції, покращенні комунікативних навичок та соціальної взаємодії, корекції страхів, для розвитку мислення, мовлення, становлення статево-рольової ідентичності [7]. Метод лялькотерапії передбачає використання або готових ляльок, іграшок, або створення ляльок дитиною власноруч. Для лялькотерапії можна використовувати пальчикові ляльки, тінюві ляльки, ляльки-маріонетки, мотузкові ляльки, площинні ляльки, перчаточні ляльки, об'ємні ляльки тощо. Основними прийомами роботи з використанням ляльки є: вимовляння звуків лялькою (для дітей із вадами мовлення, логопедичні ляльки); листування з лялькою; написання історії, казки від імені ляльки; програвання казкових сюжетів лялькою; інклюзивна лялька (розширення світосприйняття дитиною людей з інвалідністю) тощо. У роботі з дітьми метод лялькотерапії допомагає: у корекційній роботі зі страхами, порушеннями в поведінці, вадами мови, заїкуватістю, припрацюванню психологічних травм, вираженні емоцій, почуттів за допомогою ляльки, зменшенню емоційної напруги та зняттю нервово-психічної напруги тощо.

Існує багато напрямів і методів арттерапії, які можна використовувати у роботі з дітьми і дорослими, але в межах даної публікації ми зосередили основну увагу на тих методах, які застосовували в роботі з дітьми молодшого шкільного віку в межах дослідження заявленої теми публікації. Коротко зупинимося на особливостях розвитку дитини молодшого шкільного віку.

Згідно з теорією розвитку Е. Еріксона, особистість проходить вісім стадій психосоціального розвитку. Кожен віковий період супроводжується новоутвореннями, провідною психологічною діяльністю та кризою. Молодший шкіль-

ний вік (6–11 років) відповідає четвертій стадії розвитку особистості. Даний період є складним у становленні, тому що дитина переходить з ігрової діяльності у навчальну, адаптується до нової діяльності, до школи, переживає кризу семи років з усіма поведінковими наслідками. На зміну звичним поведінковим шаблонам приходять нові. Базальною потребою цього віку залишається почуття поваги. Дитина прагне відчувати повагу, відношення до неї як до дорослої особистості та визнання її суверенітету. Якщо ця потреба не задовольняється, порушуються стосунки з оточуючим світом. У цей період діти вчать задовольняти свої фізичні та духовні потреби тими способами, які є для них прийнятними і які схвалені соціумом. Якщо у дитини виникають труднощі у засвоєнні норм, правил поведінки, то може формуватися відчуття закритості, самообмеження. Заохочення самостійності у молодшому шкільному віці сприяє розвитку інтелекту, ініціативності. Якщо прояви самостійності не мають успішної реалізації або караються батьками (критика, засудження), у дитини виникає почуття провини, яке заважатиме у подальшій реалізації, прагненні до самостійності, прийнятті відповідальності тощо [2].

Провідною діяльністю у молодшого школяра є навчання. Важливо полегшити дитині процес адаптації та переходу від ігрової діяльності до навчальної. Вагомого значення у шкільному віці набуває особистісна і інтелектуальна рефлексія. Відбуваються зміни у корекції свого мислення, розвиток логіки та теоретичних знань. Також супутніми у цей період є багато чинників, які впливають на самооцінку дитини.

Провідним чинником у становленні особистості молодшого шкільного віку є переживання кризи шести-семи років. Відбуваються зміни як на емоційному, так і на когнітивному та поведінковому рівнях розвитку особистості. Іноді цю кризу окреслюють як «шкільна криза», адже на шляху адаптації до школи дитина стикається з новими правилами, цінностями, вимогами, завданнями тощо. Починають формуватися більша відповідальність і адаптація до нового колективу. На цьому шляху у дитини можуть виникати різні труднощі, пов'язані з проблемами комунікації з оточуючими людьми, амбівалентні почуття, проблеми у мотиваційній сфері та самооцінці [2].

Чинниками, які впливають на виникнення кризи молодшого шкільного віку, є: фізичний розвиток (зміни у фізичному розвитку), когнітивний розвиток (пам'ять, мислення, увага та їх зміна у зв'язку з новими навчальними завданнями, навантаженням), адаптація до школи (дотримання нових правил, проходження процесу соціалізації у школі), соціальні зміни (формування соціальної ідентичності, нові зв'язки із соціальним оточенням), під-

вищення рівня відповідальності (виконання нових завдань, вимог), вплив однолітків (оцінка однолітків, сприйняття, прийняття в колективі) [2]. Ознаками переживання дитиною кризи є: часті зміни в настрої, зниження навчальної мотивації, проблема у спілкуванні, проблема у самооцінці, залежність від думки однолітків, зміни в поведінці, проблеми з відповідальністю тощо.

Переживання цієї кризи у кожної дитини є індивідуальними і залежать від багатьох чинників: від підтримки і схвалення з боку батьків, найближчого соціального оточення, індивідуальних психологічних особливостей дитини, ролі першого вчителя, прийняття дитини шкільним колективом тощо. Однак існує безліч інших травмивних ситуацій, які впливають на психоемоційний стан молодшого школяра: психологічні проблеми, психологічні травми, втрати, катастрофи, війни тощо. Тому в межах нашого дослідження ми зробили акцент на дослідженні та відновленні психоемоційного стану дитини, яка постраждала від війни.

Емпіричне дослідження полягало у діагностиці та корекції психоемоційних станів дітей молодшого шкільного віку методами арттерапії. У дослідженні взяли участь 46 осіб віком від 6–10 років на базі ЗОШ м. Черкаси і одного з БФ м. Черкаси. У дослідженні взяли участь діти, які не були в зоні активних бойових дій (28 осіб), і діти, які переїхали з тимчасово окупованих територій (18 осіб). Досліджуваним було запропоновано намалювати малюнки в три етапи на теми: «Кактус», «Малюнок людини», «Я як рослина». Для вибірки матеріалу дітям було запропоновано олівці, фарби, скетч-маркери. Методика «Кактус» спрямована на дослідження психоемоційної сфери дитини, почуття агресії, її спрямованості та інтенсивності. Методика «Малюнок людини» дає змогу дослідити психоемоційний стан особистості, тривожність, агресивність. Як шаблон для малювання дітям було запропоновано готовий контур людини в повний зріст. Завдання полягало у тому, щоб розмалювати фігуру людини різними кольорами, а потім кожен колір проасоціювати, з якими емоціями він асоціюється. Методика «Я як рослина» спрямована на дослідження психоемоційного стану дитини, власного сприйняття.

Згідно з результатами проведених методик, спостерігавши за дітьми, зробивши аналіз стенографічного матеріалу, ми отримали такі висновки. Згідно з методикою «Кактус», у більшості дітей, які не перебували в зонах активних бойових дій, характерними є такі тенденції: помірний рівень напруги, почуття впевненості в собі, прагнення до самоконтролю, самовираженості, гармонії, контактності, переважно екставертованості, відкритості, спрямованості на соціум, але у деяких дітей спостерігалось

почуття самотності, нерішучості, пригнічення активності. У дітей, які були змушені переїхати з тимчасово окупованих територій, характерними були такі тенденції: високий рівень психоемоційної напруженості, тривожності (що проявлявся у тиску на олівець, сильній заштриховці деталей малюнку), потреба в підтримці і залежності від близьких, невпевненість, переважно інтровертованість, відчуття закритості, заблокованості в емоційній сфері, але у деяких дітей були наявними риси екстравертованості, активності.

За результатами проведеної методики «Малюнок людини» діти, які не перебували на територіях, де велись активні бойові дії, у малюнках переважно використовували теплі кольори, характерними є емоційна лабільність, активність, зацікавленість, помірний рівень тривожності та напруги, стан емоційної та фізичної активності, хоча у деяких дітей спостерігалися почуття закритості, невпевненості. Внутрішньо переміщені діти переважно використовували бліді кольори, спостерігалось обмеження у використанні кольоровою гамі (два-три кольори), що свідчить про емоційну ригідність, замкнутість, почуття страху, тривожності, самотності, занурення у себе, однак були діти з помірним рівнем напруженості та тривожності.

Згідно із власними спостереженнями, під час роботи з внутрішньо переміщеними дітьми слід урахувати декілька чинників: довготривалість перебування дитини на територіях, де велись активні бойові дії, особливості евакуації, специфіку перебігу процесу адаптації до нових умов життя, наявність близьких і рідних людей поруч, наявність підтримки і довготривалість відвідування психолога чи психологічних тренінгів. Залежно від цих чинників психоемоційний стан дитини мав свою специфіку. Із внутрішньо переміщеними дітьми проводилася довготривала психологічна робота впродовж шести місяців. У роботі переважно використовувались арттерапевтичні методи: малювання, тістопластика, пластилінотерапія, казкотерапія, творення історій, лялькотерапія та ін. Після проходження психологічних занять дітям було запропоновано малюнкову методику «Я як рослина» і знову «Малюнок людини». У результаті аналізу матеріалів отримали такі результати: підвищення психоемоційного стану, підвищення чутливості, сенситивності, адаптованості, зниження рівня тривожності, у деяких дітей стан спокою був переважаючим, підсилилося почуття впевненості, власної сили, легкості, поліпшилися настрої і загальний психоемоційний фон.

Отже, молодший шкільний вік є вагомим у закладанні фундаменту до подальшого

навчання у школі. Залежно від того, як пройде процес адаптації дитини до школи, залежатиме її подальше навчання у школі. Нові соціальні умови супроводжуються у дитини почуттям підвищеної тривожності, змінами в настрої, зниженням активності тощо. Цей процес ускладнюється у внутрішньо переміщених дітей, адже, крім вище зазначених процесів, додаються додаткові травмуючі чинники, які впливають на психоемоційний стан дитини. Тому для стабілізації психоемоційного стану дітей, полегшення процесу адаптації, налагодження комунікації з однолітками, батьками, зменшення рівня тривожності, страхів, підвищення рівня самооцінки ефективними є арттерапевтичні методи. Останні допомагають обходити захисні механізми психіки і через символічну форму допомагають вивільнити свої почуття, емоції, переживання, які важко вербалізуються, зрозуміти причини проблем, котрі не усвідомлюються і заважають конструктивній взаємодії із соціумом.

Перспективу подальших досліджень убачаємо у розвитку та застосуванні методів арттерапії у роботі з різною віковою категорією, особливо з внутрішньо переміщеними особами. На жаль, велика кількість людей України потребує психологічної допомоги та підтримки під час дії воєнного стану і буде потребувати її після його припинення, адже стабілізація психоемоційного стану людини – довготривалий процес.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко А. Використання артпедагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2014. № 5. С. 68–73.
2. *Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник* / О.В. Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
3. Власюк М. Арттерапія: лікування мистецтвом. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2008. № 7(8). С. 90.
4. Вознесенська О., Мова Л. Арттерапія у роботі практичного психолога: використання арттехнологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
5. Герасимова Ю.А. Методичний посібник: Арттерапевтичні технології. Ізотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. Кривий Ріг, 2020. 32 с.
6. Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арттерапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. 2016. № 2. С. 114–118.
7. Колпакчи О. Арттерапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
8. Побережна Г.І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. № 3. С. 87–97.