

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Демченко Лілія Василівна

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**

«Арт-терапія як засіб корекції тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни»

053 «Психологія»  
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ Л.В.Демченко

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна,  
доктор психологічних наук, старший  
науковий співробітник, професор

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АРТ-ТЕРАПІЇ, ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СТРЕСУ ВІЙНИ..</b>	<b>8</b>
1.1. Особливості впливу арт-терапії на зниження показників тривожності у дітей дошкільного віку .....	8
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану .....	20
1.3. Унікальні можливості арт-терапії в умовах військового стану .....	29
Висновки до розділу 1 .....	36
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>38</b>
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження тривожних станів у дітей дошкільного віку.....	38
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних результатів .....	45
Висновки до розділу 2 .....	62
<b>РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ СТРЕСУ ВІЙНИ.....</b>	<b>64</b>
3.1. Розробка програми психологічного супроводу зниження тривожності у дітей дошкільного віку за допомогою методів арт-терапії в умовах воєнного стану .....	64
3.2. Оцінка результатів програми психологічної допомоги дітям дошкільного віку засобами арт-терапії.....	86

3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо подолання тривожності у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії.....	89
Висновки до розділу 3 .....	93
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>95</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>97</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>10</b>
	8

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сьогоднішні реалії України непрості та непередбачувані, повні стресів та дистресів. На відміну від корисних для здоров'я стресів, довгострокові стреси та травмуючі події завдають шкоди фізичному самопочуттю, знесилюють організм, можуть бути тригером депресії, посттравматичного синдрому та ще низки психічних розладів. Надмірно висока ступінь напруженості та інтенсивності життя сучасної людини призводить до посилення навантаження на її психіку та обумовлює значимість стресостійкості особистості для підтримки її психічного здоров'я та забезпечення ефективного функціонування.

Сьогочасна війна в Україні призвела до розуміння, що стреси спричинені військовими діями впливають не тільки на дорослих людей, але й на дітей дошкільного віку. Відповідно, перед сучасними українськими дитячими садочками стоїть чимало завдань з формування важливих життєвих компетентностей дітей, головні з яких передбачають зниження рівня тривожності, поліпшення розвитку стресостійкості особистості, ціллю якої є зміцнення її психічного та фізичного здоров'я.

За цих обставин гостро постає проблема емоційного неблагополуччя дітей, через підвищену тривогу, занепокоєння та емоційну нестійкість, що викликана стресами війни.

В процесі аналізу теоретико-методологічних джерел з досліджуваної проблеми, було виявлено відсутність єдиної концепції емоційної сфери дітей дошкільного віку, недостатню розробленість наукових підходів щодо зниження тривожності засобами арт-терапії в умовах воєнного стану.

Освітній простір в Україні, знаходиться в безупинному пошуку новітніх форм індивідуалізації та гуманізації освітньовиховного процесу. Саме це є причиною, що значна увага практиків та науковців сучасності, спрямована до провідного досвіду використання арт-терапії як виняткової технології, яка

здійснює індивідуальний підхід до кожній дитини, діагностики, корекції та створення ціннісного ставлення до себе й оточуючого її світу.

Відтак, ґрунтовної теоретичного і прикладного значення набирає посилене дослідження сутності та структури емоційної сфери дітей дошкільного віку, обґрунтування чинників, критеріїв, показників, умов, засобів, властивостей, індивідуально-типологічних особливостей тривожності дітей дошкільного віку, особливостей використання засобів арт-терапії для зниження тривожності у дошкільнят. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження «Арт-терапія, як засіб корекції тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни».

**Мета дослідження** полягає в доведенні впливу арт-терапії на подолання тривожності у дітей дошкільного віку.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз виникнення тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни.

2. Теоретично довести значущість засобів арт-терапії для зниження тривожності у дітей дошкільного віку.

3. За допомогою психодіагностичних методик, провести комплекс діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку.

4. На основі результатів емпіричного дослідження, розробити та реалізувати психокорекційну програму щодо зниження тривожності засобами арт-терапії у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни.

5. Виконати аналіз ефективності впливу запровадженої психокорекційної програми, та розробити практичні рекомендації щодо подолання тривожності у дітей дошкільного віку

**Об'єкт дослідження** – тривожність у дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – арт-терапія, як засіб корекції тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни.

Згідно з метою і завданням дослідження, обрано й використано комплекс наступних **методів дослідження**: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, та порівняння, для повного розкриття сутності та визначення основних понять досліджуваної проблеми, структурування, моделювання для розробки психокорекційної програми зниження рівня тривоги у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни; емпіричні – експеримент (констатувальний, формувальний етапи), бесіди, спостереження, тестування; комплекс методик для дослідження рівня тривожності: тест «Тривожність» (Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен); проєктивна методика «Неіснуюча тварина»; методика «Паровозик» Валієва С.В.; авторської анкети для вихователів; кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, критерій Колмогорова-Смірнова - для визначення типу розподілу та порівняння за допомогою критерія Стьюдента для залежних груп, що надасть які можливість оцінити різницю показників які досліджувались, до та після експериментального впливу (програма SPSS 22).

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

уперше:

- розроблено психокорекційну програму щодо зниження засобами арт-терапії тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни;

удосконалено:

- техніку застосування методик арт-терапії для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; психокорекційних програм, де визначено формування стратегій зниження тривожності у дітей дошкільного віку;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення про особливості прояву тривожності та особливості структури емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах стресу війни;

- особливості використання засобів арт-терапії корекції тривожності у дітей дошкільного віку.

**Практичним значенням дослідження** є окреслення напрямів психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів профілактики та корекції тривожності техніками арт-терапії для вихователів закладу дошкільної освіти, психологів та спеціалістів, як безпосередньо працюють із дітьми дошкільного віку. Психокорекційна програма щодо зниження тривожності у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії в умовах стресу може бути використана в індивідуальній роботі психологів та психотерапевтів.

Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати доцільним у розробці та модернізації курсів «Арт-терапія», «Дитяча психологія», «Психологія виховання», «Вікова та педагогічна психологія».

**Апробація отриманих результатів.** Ключові ідеї та результати дослідження, були представлені на V Міжнародній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» в тезах на тему: «Арт-терапія як технологія зниження тривоги у дошкільників в умовах війни», яка відбулася 7 грудня 2023 року. Наявні: <http://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1866>.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається з: вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 94 найменувань, додатків на 108-245 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 4-96 сторінках і містить 7 таблиць, 7 рисунків. Загальний обсяг роботи – 245 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АРТ-ТЕРАПІЇ, ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СТРЕСУ ВІЙНИ

### 1.1. Особливості впливу арт-терапії на зниження показників тривожності у дітей дошкільного віку

Ситуація воєнного конфлікту, в якій опинилися громадяни України, ставить сьогодні перед суспільством такі завдання, з якими нам досі не траплялося стикатися. Особливої уваги потребують діти дошкільного віку, які перебувають у стані страху й тривожності. Трансформація соціально-політичних, економічних, культурно-інформаційних сфер суспільства в цілому стимулює розвиток арт-терапії, зростання досліджень арт-терапії, присвячених розробці арт-терапевтичних технологій і науковому аналізу їхнього психотерапевтичного ефекту.

На сьогоднішній день арт-терапія набуває активного розвитку в Україні. Цей метод використовується у роботі з дошкільниками з метою терапевтичного впливу, розв'язанні діагностичних, корекційних та психопрофілактичних завдань.

Арт – терапія (лат. *Ars*-мистецтво, грець. *Therapia*-лікування), являє собою методику лікування за допомогою художньої творчості [25].

Поняття арт-терапія означає динамічну систему взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої діяльності й арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі [25 с.3]. Вперше термін арт -терапія, використав британський педагог і митець Андріан Гілл, у 1938 р. при описі своєї роботи [72].

Е. Крамер, в 50 – х роках, припустила, що цілющі властивості художньої творчості пояснюються здатністю творчої діяльності активізувати певні психологічні процеси. Е. Крамер, було виявлено, що творчий акт створення художнього продукту, тісно пов'язаний зі змінами внутрішнього досвіду

особистості і веде до сублимації, інтеграції та синтезу. Попри те, що художня експресія не призводить безпосередньо до розв'язання внутрішнього конфлікту, вона розкриває психологічний простір, в якому нові отримані установки можуть бути реалізовані[27].

Як самостійний напрям в лікувально-коректувальній і профілактичній роботі, арт-терапія почала формуватися в середині ХХ століття. Але за такий короткий історичний термін, вона сягнула стадії «зрілості», про що свідчить її всебічне застосування в різних сферах практичної роботи, ґрунтовність і системність методології, та також високоспеціалізований характер роботи арт-терапевтів [32].

Л. Виготський вважав, що малювання є своєрідним оповіданням дитини про розвиток і формування окремих систем психіки. Тому, можливе ствердження, що образотворча дія є природним і безпечним для дошкільників видом [9].

О.Вознісенська засвідчує тези, коли розглядає арт-терапію як творчість, що у кожній сфері людської діяльності, потрібні уміння приймати творчі рішення. Творчість – це вихід за межі знань, здатність проявляти уяву, створювати нове, подолання та звільнення від обмежень.[10].

На думку Є. Вознесенської, арт-терапія – є методом «зцілення» за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності [11, с.26].

О.Карапетрова вважає, що арт – терапія є технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу, а також є технологією знаходження та активації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції.[29, 18с.].

В.Назаревич в своїх наукових роботах, стверджує що арт – терапія за допомогою прояву несвідомого імпульсу бажань у навколишній світ, трансформує сум у простори арт – продуктів, має провокативну активність через творчість та минає прояву суму та печалі як переносу до тіла.[50].

Арт-терапію називають найбільш екологічним методом терапії, завдяки тому, що ступінь впливу спеціаліста на особистість клієнта в цьому випадку є мінімізованою, а сам процес «лікування» схожий на заняття хобі, або творчості. Але, значення та користь такої терапії, зовсім не варто недооцінювати.

Розвиток та історію арт-терапії розглянуто у працях О.Вознесенської, А.Хіля, О.Копитіна; напрямки та технології арт-терапії у практичному застосуванні проаналізовано в роботах В.Синиці, М.М.Бриль, О.Беляєвої, Р.Ткача, Л.Магур, О. Васильченко, О.В.Костюченко, Г. Соколової, С. Богачова, Н. Саковича. Поняття, причини виникнення та особливості страху й розвитку тривожності досліджували Н.Дмитрієва, О. Захаров, А. Бандура, Г. Адлер[40].

Що стосується історії становлення та розвитку арт-терапії в незалежній Україні, то свій початок вона бере із дисертаційних досліджень І. Дмитрієвої, І. Кузави, У.Дутчак, З. Ленів, Л.Куненко І. Лисенкової, О.Філь, О. Наконечної, І. Чернухи та інші, які присвячені впливу психокорекційного та психотерапевтичного потенціалу художньо-творчої й мистецтва на гармонійний розвиток дитини [72,с.14].

З точки зору аспектів творчості у вихованні дошкільники, зокрема особливості застосування арт-терапії, над дослідженням працюють педагоги та психологи Н.Атаманчук, І.Чорна Л.Бондар, О.Вознесенська, В.Назаревич., О.Тараріна, та інші. Арт-терапія має поєднання прийомів, які спрямовані на «активізацію внутрішніх ресурсів дитини та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва» [17].

Науковці Н.Атаманчук та С.Яланська зазначають, що мистецтво виступає ключовим інструментом, завдяки якому спеціаліст (вихователь, психолог, або інший дорослий з відповідними знаннями) має можливість «отримати матеріал для психодіагностики, знизити тривожність дитини, підвищити самооцінку дитини, концентрувати увагу на відчуттях і почуттях, розвивати творчі здібності» [7].

На даний час, в Україні арт-терапія перебуває в стадії становлення.

Проблеми впровадження та вдосконалення арт-терапії, досліджують багато вчених - теоретиків та практиків: В.Газолишин, Н. Волкова, О. Вознесенська, Н. Простакова, Н. Полякова, А. Старовойтов, Т. Яценко та ін. Найпоширеніший розвиток отримали такі її форми, як арт-терапія з допомогою образотворчого мистецтва – ізотерапія, глинотерапія, мандалотерапія, та інші, а також танцювально-рухова терапія і казкотерапія як форма бібліотерапії. Саме ці форми арт-терапії неодноразово обговорюються в науковій літературі, активно презентуються на різноманітних конференціях та тренінгах. Всеукраїнська громадська організація «Арттерапевтична асоціація», була створена в Києві в 2003 році, яка успішно існує і на даний час, об'єднує арт-терапевтичні центри та арт-терапевтів по всій Україні[2].

Метою арт-терапії, в першу чергу, є те, щоб допомогти людині навчитися виражати свої емоції, а ті твори, які вони створюють в процесі, мають насамперед допоміжне значення і використовуються для розуміння переживань, результатом яких вони стали.

На думку К. Рудестама, завданням арт-терапії є, дати соціально прийнятний вихід агресії та інших негативних почуттів, полегшити процес лікування (психотерапії) в якості допоміжного методу, отримати матеріал для психодіагностики, опрацювати пригнічені думки і почуття, встановити контакт з клієнтом, розвинути самоконтроль, сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях, розвинути творчі здібності і підвищити самооцінку[17, с. 23].

Розвинення творчості має стійкий зв'язок з розвитком уяви у дітей дошкільного віку, яке відбувається за умов продуктивних різноманітних видів діяльності, і саме в процесі використання арт-терапії [21,26]. Вчені відмічають, що саме діти, на відміну від дорослих, мають тісний взаємозв'язок тілесного і духовного. Дорослі постійно контролюють свою поведінку, а діти миттєво демонструють свої почуття. Саме тому в своїй творчості дітина, не задумуючись, відображає те, що відчуває, не намагається проаналізувати це з точки зору етики чи естетики.

Запити сучасного світу в педагогічній галузі побудовані не на створення у дитини знань, або умінь і навичок, а насамперед, на всебічний розвиток дитини. Тому, арт-терапевтичні методи роботи, наразі, особливо актуальні, сенс роботи яких полягає не в навчанні малюванню, а в тому, що діти через різні техніки, коли використовують спеціально підібрані матеріали, одержують можливість виразити себе, виплеснути накопичені емоції, донести свої переживання, і завдяки цьому, поліпшити свій емоційний стан. Арт-терапія широко використовується в роботі з психологічними проблемами у дітей дошкільного віку, сприяє різноплановому творчому розвитку дитини, розкриває її здібностей та встановленню гармонійних відносин з оточуючим середовищем.

Емоційні переживання, є невід'ємною складовою внутрішнього світу будь-якої людини. Завдяки тому, що кожна емоція має фізіологічну складову, та безліч хвороб мають психосоматичний характер, робота з емоційним станом дитини націлена на зміцнення його психологічного ресурсу соматичного здоров'я.

Застосування арт-терапевтичних технологій насамперед рекомендовано в роботі з дошкільниками, які мають різні види нервово-психічних порушень, а саме, гіперактивність, затримка психічного розвитку, надто швидка стомлюваність, висока імпульсивність, дратівливість, страхи, тривоги, агресивність, погана концентрація уваги, та інше [48]. Арт-терапія вважається з найбільш дієвим способом для корекції подібних станів, тривожності та покращення самопочуття дитини, а також є засобом розвинення його творчих і когнітивних здібностей.

Арт-терапія не має різних обмежень, або протипоказань, тому що є м'яким і безпечним методом в роботі з психоемоційним станом дитини [59].

Все це спрямовує спеціалістів на потребу в орієнтації в розмаїтті освітніх інновацій, методик, та їх правильного, доцільного та творчого використання. Оскільки у щоденній життєдіяльності дитини, а саме коли вона проявляє всю ініціативу, самостійність, активність, застосовує набутий досвід та взаємодіє з

іншими людьми, здійснюється становлення її, як особистості.

В останні часи, арт-терапію в роботі з дітьми дошкільного віку, все більше використовують у своїй роботі дитячі психологи, саме тому виникає необхідність у систематизації арт-терапевтичних технік і розробці методичних рекомендацій по використанню елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти.

Терапія означає «лікування», але в просторі дитячого садка запровадження таких технологій, також передбачає профілактику різних захворювань, корекцію порушень мовлення та розвитку, покращення психоемоційного стану дошкільнят, а також зниження рівня тривожності.

Арт-терапія в роботі психолога у закладах дошкільної освіти, може бути використана в діагностичних цілях, завдяки тому що за допомогою творчого самовираження своїх внутрішніх проблем на папері, або за допомогою ліплення з пластиліну фігур, створення колажів і тощо, дитина намагається доносити психологу інформацію про існуючу проблему, яку не наважилася б розповісти в бесіді. Тому для багатьох дітей, які не в змозі розповісти про свої проблеми, арт-терапія є єдиним методом діалогу з психологом, тому що виразити свої емоції за допомогою творчості їм простіше, ніж розповідати про них. Інші діти, спочатку вибудовують великий емоційний паркан, який огорожує їх емоції і переживання від оточуючих, що не дає змогу вникнути в суть проблеми та, відповідно, відшукати шляхи її вирішення, методи арт-терапії мають змогу «зламати» цей паркан, перевести відносини між дитиною і фахівцем в більш довірчу площину.

В дошкільному віці підвищення тривожності пов'язане із формуванням самооцінки дитини та певними страхами. Компонентами тривожності є стреси, біологічна чутливість та індивідуальна тривожність.

Проаналізувавши, підходи вчених до чинників тривожності у дітей, можна виокремити найпоширеніші серед них:

- 1) тривожність у дітей є пропорційною до комфортності стресу від життєвих ситуацій;

2) в наслідок тривожності у дитини зростає очікування певних негативних наслідків ( біль, фізичний дискомфорт, покарання, приниження зі сторони однолітків та дорослих);

3) деструктивна та нестабільна поведінка, що виникає в наслідок тривожність батьків, особливо матері до дитини;

4) присутність у батьків тривожних, психічних розладів може спровокувати невиправдану тривожність у дітей;

5) порушення нейропсихологічної та нейрофізіологічної регуляції є віковою особливістю дошкільнят та чинником їхньої тривожності[53].

Оскільки діти дошкільного віку не мають навичок самоаналізу та рефлексії, вони можуть не визнавати свої негативні емоції та не говорити про них. Тому метод арт-терапії допомагає дитині зняти психоемоційне напруження, висловити свої емоції та почуття за допомогою малювання, танців, ліплення, казок тощо. Під час арт-терапевтичних занять важливо, щоб дитина отримувала задоволення від процесу, відчувала радість та свій успіх у цій справі. Оскільки, якщо дитина бачить успіхи у вираженні та відображенні своїх емоції, у створенні унікальних малюнків та виробів, до дитини приходить успіх у самовираженні, спілкуванні та взаємодії зі світом. Тому, самовираження та успіхи дитини у творчості, в її психіці несвідомо переносяться і на звичайне життя [47].

Важлива роль у психоемоційному розвитку дитини належить саме дорослому, щоб налагодити доброзичливі та стабільні стосунки з дитиною. Дітям властива висока чутливість, вразливість, швидкі зміни настрою, стомлюваність, імпульсивність. Вони потребують уваги до їх психоемоційного стану та захисту від травмуючих чинників середовища. Дорослий має вміти розпізнавати стан дитини за зовнішніми проявами та поведінковими реакціями. Емоційне благополуччя дитини залежить від позитивного емоційного фону, переважання радісних емоцій, доброзичливість у ставленні до дитини [18].

В процесі навчання та виховання дітей, слід враховувати їх

індивідуально-психологічні особливості, які проявляються в інтересах, здібностях дитини та рисах характеру. Одні діти більш допитливі, активні, усім цікавляться, при спілкуванні задають багато питань, а інші – більш спокійні, зосереджені, тривалий час граються в улюблену гру. В одних дошкільників, сильно проявляються музичні здібності, а в інших – математичні, тощо [19].

Важливо зазначити, що з 3 до 7 років дитина оволодіває продуктивною діяльністю (малюванням, аплікацією, скульптурою, архітектурою) і починає виконувати різноманітні навчальні та трудові завдання. Будь-який вид діяльності сприяє засвоєнню поведінки, формуванню необхідних для її виконання психічних якостей, розвитку особистості [19]. Наприклад, гра дуже важлива для мислення дітей, розвитку уяви, засвоєння норм поведінки, встановлення стосунків з іншими дітьми, але вона не створює особливих умов для розвитку сприйняття. Такими можливостями наділені малювання, конструювання [50].

Якісно намалювати різні предмети, відтворити складний зразок можна тільки на основі достатньо повного і точного ознайомлення з його особливостями. Це обумовлює важливість малювання і конструювання у розвитку дитячого сприймання [14].

Під час організації різноманітних видів діяльності фахівцю варто враховувати особливості особистості дитини, для якої притаманні специфічні вікові особливості: активність, індивідуальність, постійний розвиток, вибірковість до сприйняття педагогічного та психологічного впливу[29].

Дудкевич Т.В. зазначає, що дошкільне дитинство досить відрізняється від усіх подальших вікових періодів життя людини, низкою характерних особливостей [19]. Перше, це відносно свободою: діяльність, якою займається дитина, переважно обирається за її бажанням, вона має емоційне насичення, та надає простір для уяви та творчості. Це вказує на те, що реальний психологічний вплив фахівця менш запланований та регламентований, що підвищує необхідність імпровізації[20].

По-друге, це акселерація інтелектуального розвитку сучасних дітей. Цьому явищу дослідники мають пояснення перебуванням дітей в інформаційно-насиченому просторі суспільства та має характер широкої, за обсягом, емпіричної поінформованості сучасних дошкільників у всіх сферах життя. А саме тому, висувається важлива вимога до фахівців: вони мають виступати передусім не носіями енциклопедичної інформації для дошкільників, а партнерами з її обробки, трансформації та інтеріоризації дітьми[19].

Також специфіка особливостей дошкільного віку, має низький рівень довільності пізнавальних процесів, не сформовані вольові якості, яка компенсується в наслідок природної дитячої допитливості. Це означає, що в основі успішного навчання, а також підтримання дисципліни в групі лежить інтерес дітей.[20].

Як ми бачимо, раннє дитинство є критичним етапом у розвитку дитини. У цей період починають швидко розвиватися пізнавальні психічні процеси, дитина починає усвідомлювати норми і правила, з'являються основні моральні орієнтири, особливо розрізнення добра і зла, дитина впорядковує навколишній світ, починає його досліджувати. Вона намагається зрозуміти природні зв'язки навколишнього світу, які виявляються в своєрідності світосприйняття дитини.

Більшість арттерапевтичних методик спрямовані на:

1. переключення від травмуючих переживань;
2. активізації художніх, артистичних, музичних здібностей;
3. концентрації уваги на відчуттях і почуттях;
4. пробудження оригінальності, спонтанності, що є сприянням оптимізації психофізіологічного стану, покращенню та підвищенню самооцінки [44].

До одного з визначних завдань застосування арт-терапії при роботі з дошкільниками, є розвинення їх пізнавальних та творчих здібностей, що сприяє гармонійному та всебічному розвитку дитини, а саме, розвитку самостійності, впевненості в собі дитини, активності, відкритості до нових

знань, упевненості, довіри до світу та сформуванню творчого мислення дитини [48].

Крім того, арт – терапія, суттєво застосовується у профілактичній, психодіагностичній, корекційній, психотерапевтичній та педагогічній роботі для допомоги дітям із особливими потребами. Образотворчі заняття мистецтвом сприяє розвитку у дітей емоційної сфери, природної креативності та мислення. Творча діяльність стимулює бажання дітей спілкуватися, розширювати міжособистісні стосунки [37].

Арт-терапія має допомогти дитині справитись зі своїми психологічними труднощами, поновити емоційну рівновагу, або усунути порушення поведінки. Одна з особливостей дитячої психіки полягає в тому, що дитина у переважності випадків має труднощі у вербалізації своїх проблем і переживань. Для дітей природна невербальна експресія, також в тому числі й образотворча. Переживання та почуття дітей безпосередніше і жвавіше проявляються в образотворчій діяльності, ніж у словах [45].

Варто враховувати дитячу фантазію та схильність до ігрової діяльності, яка виразно проявляється в процедурі арт-терапевтичних занять з дитиною, саме тому в арт-терапевтичних кабінетах, або арт – терапевтичному просторі, потрібно створювати особливу атмосферу для гри і творчості, підбирати разом з дітьми відповідні сюжети і теми, на основі індивідуальної та групової арт-терапевтичної роботи. Образотворчі матеріали та об'єкти ігрової діяльності мають важливу роль в процесі комунікації з дитиною. Простір для гри, образотворчий матеріал та роль може бути для дитини засобами психічного захисту та саморегуляції, до яких вона звертається у тяжких для себе обставинах. Тому роль або образ може виступати для дитини визначеним символом, в середині якого складні відчуття зберігаються до тих пір, поки свідомість дитини не зможе їх прийняти [63, 77].

При арт-терапевтичній роботі з дітьми, передбачається використання різноманітного набору образотворчих матеріалів, а саме: олівці, фарби, фломастери, пастель, воскова крейда; при створення колажів або об'ємних

композицій використовують газети, журнали, шпалери, фольгу, паперові серветки, кольоровий папір та картон, коробки від цукерок, листівки, текстиль; природні матеріали – кора дерев, листя та насіння рослин, гілки, квіти, пір'їнки, камінці; для ліплення – пластилін, глина, спеціальне тісто; папір для малювання різних форматів та відтінків; пензлики різних розмірів, губки для зафарбовування, нитки, різні типи клеїв тощо.

Художні матеріали напряму впливають на творчий процес дитини. Вони спонукають дитину відчувати, бачити, сприймати, пробуджують інтерес та емоційне піднесення дитини. Ці матеріали, є частинками реальності, та спонукають дитину до взаємодії з реальністю. Також, вільний вибір матеріалу дитиною являється найважливішою рушійною силою у процесі творчої роботи [28].

Існує багато способів і технік, які допомагають дітям виражати свої почуття та переживання за допомогою малюнків. Робота з дітьми – це процес, який вимагає уважності та чуйності, а арт-терапевт і дитина взаємодіють через художні роботи, малюнки дитини. Малювання є потужним засобом самовираження дітей, а також допомагає розкрити творчі здібності, досягти самосвідомості, виразити дитячі емоції [26].

В психологічній практиці визначають рекомендації до застосування арт-терапії в груповій та індивідуальній роботі з дітьми дошкільного віку:

1. Заняття не мають перевищувати за часом більше 2 годин. Час визначено максимальним також з урахуванням підготовки до заняття, та підбору інструментів і планування спільної з дитиною творчої діяльності.

2. Головною відмінністю арт-терапії від мистецтва, є – орієнтованість саме на процес творчості, а не на результат діяльності. Фахівець не повинен виправляти дії дитини та робити щось за неї.

3. Фахівець, в процесі діяльності, має підготувати дитину до спільної розмови, стимулювати до обговорення, як що потрібно задавати питання. Наприклад, «Розкажи ти намалював?», «Кому ти хотів би подарувати цей малюнок?», «Розкажи про свої відчуття зараз?» та ін. Відповіді дитини та її

коментарі в такому випадку мають дати підстави, зробити висновки щодо психологічного стану дитини [27].

Таким чином, арт-терапія – має в собі поєднання прийомів, які спрямовані на дослідження та аналіз стану дитини, розвинення її здібностей за допомогою мистецтва. В наслідок використання арт-терапевтичних технік фахівець, має можливість провести психодіагностику, впливати на стан дитини, сконцентрувати увагу на її емоціях і почуттях. Арт-терапія включає творчу діяльність дитини, яка є комфортною та цікавою для неї.[35].

В свою чергу, арт-терапевтичні техніки мають змогу нормалізувати нестабільний психічний стан дитини. Відносно сфери використання арт-терапії, велике значення має те, що «арт-терапія може використовуватись як окрема форма лікування при нервово-психічних розладах або стати доповненням до основної терапії; вона є невід'ємним елементом лікування дітей з особливими потребами, а також виступає як засобом розвитку дитини» [11, с 38].

Отже, арт-терапія може використовуватись не лише для діагностики психічної сфери дитини, а також для розвитку її здібностей, особливо творчих.

## **1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.**

Події, що відбуваються на сьогоднішній день в Україні, певною мірою торкаються всіх її громадян, не менш болісно переживають кризові ситуації й діти. У зв'язку з трагічними подіями, переживаннями, відчуттям тривоги і страху, у дітей порушується базове почуття безпеки, розвиваються хворобливі стани травматичного та посттравматичного стресу. Внаслідок почуття страху й тривожності діти дошкільного віку стають замкнутими і боязкими, як наслідок це загрожує їхньому емоційному та психічному здоров'ю.

Поняття «тривога» зараз не має загальноприйнятого визначення, і в різних психологічних школах воно, визначається по різному. Але важливо саме те, як у тих чи інших визначеннях співвідносяться маркери «страх» і

«тривога»[58]. В мовах ці поняття - «angst» німецькою мовою, «anxiety» - англійською, «angiosse» - французькою, «furcht» - німецькою, «fear» - англійською мовою. Згідно з цих перекладів, тривожність – це незрозумілий і начеб то безпричинний, та неусвідомлений страх, нудьга, важка і болісна туга [59,77,78].

Більшість науковців визначають тривожність, як психологічний стан підвищеного занепокоєння, та емоційної напруги людини [45,с.19]. Відповідно, тривожністю називають - специфічне переживання, яке пов'язане з передчуттям небезпеки та загрози, що насамперед, пов'язане з власною особистістю[45, с. 20].

Вченими, які працювали над темою тривоги та тривожності є: Х.Ліделла, К. Левін, П. Жане, Д.Хебб, А. Валлон, Р. Шульц, У.Кеннон, Дж. Браун, П. М. Якобсон, П. Фресс. В психоаналітичному підході, тривожність розглядають, як стан, який виникає в процесі народження та має розвиток далі під впливом зовнішніх факторів (А. Фрейд, З. Фрейд, Е. Фром, К. Юнг, Г. Салліван, О. Ранка, К. Хорні, О. Феніхель, М. Клейн, К. Майер, Ф. Грінейкр, Н. Фоудор). Дослідники в біхевіористичного напрямку, мають дещо схожий погляд на роль тривожності в розвитку особистості (Е. Толмен, Дюркгейм, І. Блумер, П. Жане, Дж. Мід, Б. Скіннер) [1].

У своїх роботах, П.Й.Тілліх визначає тривогу і страх, як нероздільні і внутрішньо пов'язані явища психіки людини. Основою страху є - тривога, в свою чергу, тривога прагне стати страхом. Автор вважає, що страх це конкретний об'єкт, в процесі зіткненні з яким, людина спроможна проявити мужність. Тривога це значить відсутність будь-якого об'єкту, та має характер відсутності спрямованості. Хоч, зазначено, що у тривоги є об'єкт також, але у вигляді загрози, та реальне джерело загрози при цьому відсутнє [22].

В гештальтпсихології, науковці розглядають тривожність, як незавершений гештальт, яка є загальмовану реакцію на небезпечну та потенційно небезпечну ситуацію. (Л. Левін, М. Вертгеймер, К. Дункер, В. Келлер)[22].

В екзистенціального підходу тривожність розглядаються як особиста беззахисність, загроза власному життю, яка залежить від оцінки з боку оточення ( А. Камю, Дж. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс) [22].

Попри значні термінологічні розходження та підходи в визначенні напрямків тривожності, науковці збігаються в думці, що це явище входить до складової частини формування дитини дошкільника, але в надмірних проявах призводять до особистісної дисгармонії, та внутрішнього протиріччя в образі «Я», які супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки, яке виникає та розвивається в нестабільних сьогодняшніх умовах. Спільне для цих авторів є те, мова йде не просто про емоційні реакції, а на сам перед про психічний стан, який виражається у своєрідності реакції, та і в мотивації, але повністю до них не зводиться[22].

Дошкільний вік є надважливим етапом дитинства, та саме від його позитивного перебігу залежить розвиток інтелекту особистості, бажання та вміння навчатися, віра і усвідомлення свої сили і подальша життєдіяльність людини.

Основним психологічним показником, що відрізняє тривожність від інших станів, є оцінка ситуації, яка містить небезпеку і усвідомлення можливості невдачі. Але, від інших емоційних станів тривожність відрізняє саме суб'єктивна оцінка ситуації, яку містить небезпека, передбачення неуспіху в значущої для індивіда діяльності [75]. Тому вона є одним з основних показників індивідуальних відмінностей та суб'єктивним проявом неблагополуччя співдіяння особистості з навколишнім середовищем. Стан тривоги є першою емоційною ситуативною реакцією на різноманітні стресори, завдяки чому є невід'ємною частиною емоційних переживань учасника будь-якої значущої для суб'єкта діяльності.

Процес формування тривожності складається з декільких етапів. На першому етапі проходить її зародження. Цей момент залежний із формуванням динамічного опорного ядра з психічних процесів, в яких проявляється тривожність. Другий етап, характеризується виявленням

тривожності та закріплючим її, у конкретній діяльності та поведінці. На третьому етапі формується новоутворення, яке набирає характеру рис особистості – особистісної тривожності, а саме репродукує психічні стани, в наслідок яких воно виникло [ 3].

Тривожність – є психічним феноменом, який має три різні форми:

- тривожність, як то психічний стан;
- тривожність, як то короткочасна емоційна реакція, яка виявляється в неадекватній формі слабо вираженого страху, що певною мірою впливає на судження та рішення;
- тривожність, як то особистісна властивість людини [55].

Як стан, тривожність можливо розглянути у деяких дослідженнях, як реакцію індивіда на певні впливи оточення (з соціальної сторони). В процесі взаємодії людини з іншими людьми, виявляються визначені емоційні переживання, які іноді несуть неусвідомлюючий характер, та під час створення різного емоційного стану, здійснюється вплив на певні динамічні характеристики дій та їх продуктивності[76].

Найбільш очевидна причина дитячих страхів - це пережита раніше травмуюча ситуація. Також слід відзначити, що приводами страху можуть бути події, або умови і ситуації, присутність чогось, які можуть бути розцінені як фактор небезпеки.

В наукових роботах, серед основних причин тривожності дітей дошкільного віку виокремлюють фактори сімейного виховання, це насамперед взаємовідносини «мати-дитина» [49]. Але дані про фактори дитячо-батьківських відносин, що є специфічними з точки зору виникнення у дітей стійкої тривожності в сучасних наукових дослідженнях, доволі обмежені. Узагальнення відомостей саме цієї проблеми вказує, що тривожні діти дошкільного віку почувають себе в сім'ї значно менш упевнено, ніж ті їх однолітки з середнім рівнем тривожності. В сім'ях де доброзичливі стосунками, діти менше тривожні, чим у сім'ях, де частими є конфлікти.

Ймовірно, саме цим можливо пояснити зростання кількості тривожних дітей на даний час [49].

Соціальними факторами формування тривожності у діошкільників, є взаємини з однолітками [76]. Тривожні діти, нерідко, оцінюють групу своїх однолітків, як доміантну, ненадійну, відкидаючу. До того ж, тривожність нерідко виступає в якості ключового мотиву спілкування, яка породжує підвищену залежність високотривожної дитини від таких само однолітків.

До інших причини, що можуть лежати в основі дитячих страхів і тривожності, належать [76]:

– Гіперопіка. Діти, які живуть в нинішньому мегаполісі, нерідко схильні до надмірної опіки зі сторони батьків. Це робить дітей невпевненими в собі та боязкими. До того, саме життя у великих містах переповнене стресами та дуже інтенсивне, що позначається на дитячій психіці в загалому, робить її більше вразливою.

– Недостатня батьківсь увага. У зв'язку з надмірною завантаженістю дорослих, спілкування їх з дітьми нерідко сильно обмежене в часі. В заміні живому спілкуванню прийшли комп'ютерні ігри та телевізійні передачі. Через це, необхідно якісно спілкуватися з дитиною хоча б декілька годин на тиждень, проводити спільні прогулянки, разом грати, розглядати значущі моменти.

– Недостатня фізична активності. Брак достатньої кількості фізичної активності, теж так само може стати мотивом виникнення страхів.

– Агресивність матері до дитини. Коли мати в сімейній системі має лідируючу роль та часто дозволяє собі проявляти агресію по відношенню до інших членів сім'ї, поява страхів у дитини майже неминуча. Малюк не може сприймати матір, як об'єкт, що в будь-якій ситуації може захистити та прийде на допомогу, з огляду на це страждає базове відчуття безпеки.

– Нестабільна сімейна атмосфера. Нестабільний емоційний стан в родині, конфліктні ситуації між членами родини, відсутність взаєморозуміння і підтримки, ці фактори стають причиною хронічної тривоги, яка відчувається

дитиною, перебуваючи в родині. Але згодом це може присти до виникнення страхів.

– Існування у дитини психологічних і психічних розладів. Причиною страху можуть бути наявності у дитини неврозів, діагностика і лікування яких входить до компетенції медичних працівників. Проявом неврозів, є дитячі страхи, що не властиві для віку, в якому є дитина, чи відповідають її віку, але набувають патологічного прояву.

Чинники, що впливають на виникнення тривожності[63]:

- наявність тривожності у батьків, особливо у матері;
- тривожність у відношеннях з дитиною, надсильний її захист від небезпеки та ізоляція від спілкування з однолітками;
- завчасна раціоналізація відчуттів дитини, яка обумовлена надмірною принциповістю батьків, та їх емоційним неприйняттям дітей;
- конфліктні стосунки між батьками в родині;
- психічні травми, по типу переляку, що загострюють вікову чутливість дітей до різних страхів;
- психічне зараження тривогою або страхами в процесі спілкування з однолітками і дорослими.

Проявами тривожності у дошкільному віці є: системне переживання тривоги, емоцій страху, тако ж розвиток особистісної тривожності. Це, в свою чергу, приводить до стійкого психоемоційного розладу, виникають комплекси, та поведінкові розлади, з'являються комунікативні проблеми, є загальна дезадаптація і порушення особистісного розвитку.

Потрібно відзначити, що існують дві великі групи ознак тривоги. До першої відносяться – внутрішні, та соматичні ознаки, які можуть виникати у людини під час хвилювання, до другої, відносять – зовнішні поведінкові реакції в відповідь на тривожну ситуацію. Ці прояви складно описувати, тому що вони іноді супроводжують не тільки тривогу, але і певні інші емоційні стани, та переживання, якими може бути сум, радість, гнів, розпач. Взагалі

складність полягає у тому, що є дуже швидкий ритм змін, що відбувається у даному періоді і не завжди дитина встигає за таким ритмом [76].

Соматичні прояви можна побачити у зміні внутрішніх органів, та в системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтячі кінцівки, скуті рухи, підвищений тиск, та виникнення розладів шлункової системи, тощо. При тривозі, яка викликана очевидними життєвими труднощами та проблемами, теж відбуваються зміни у звичних обставинах і діяльності дитини, може відбуватися прояв у різних реакціях та переживань(хвилювання, боязнь, невпевненість, порушення спокою) [22, 57].

У дітей із соматичними порушеннями, існує постійна готовність для тривожності. Це зв'язано, з тим, що нервова система ослаблена і в них вільно виникають гальмівні процеси, а це є психо-фізіологічним підґрунтям для тривожного стану. Також, такі діти гірше можуть орієнтуватися в навколишньому середовищі, в них більше, чим у дітей із нормальним рівнем тривожності, різних непояснених явищ, які можуть тривожити їх. По причині сили інертності нервових процесів, стани тривожності залишаються надовго. Дитину пригнічує переживання тривожності, що робить її невпевненою у собі, безпорадною, вонанеохоче займається новими видами діяльності. В тривожних дітей високі вимоги до себе, вони дуже самокритичні. Їх рівень самооцінки низький, такі діти вважають, що найгірші за інших у всьому, самі негарні, незграбні, нерозумні.

Поведінкові прояви спостерігаються через змінливість від байдужості до жорстокості, та агресивної (демонстративної) поведінки. Діти, у яких надвеликий рівень тривожності впевнені: щоб не переживати і не боятися, потрібно проявити свою силу та зробити так, щоб всі інші діти почали боятися їх. Такими діями можуть бути побиття, прояви агресії, образи словами. Тому тривожність, можливо сказати, є основою дитячої агресії, тому що, по-іншому, діти не розуміють як можливо захистити себе. З огляду на це, зазвичай, в дітей є занижений рівень самооцінки, їм здається що вони гірші за інших, та невпевнені і замкнуті, є страх виступати публічно. Існують такі діти, в яких

прояви агресії розвинулися, як певні способи подолання тривоги, тому вони потребують особливої уваги. Такі діти намагаються маскувати тривогу, приховують її від батьків, та викладачів і однолітків, самі не розуміють що вони хочуть, бояться звернутися по допомогу, провокують погане відношення до себе зі сторони близьких, однолітків та викладачів [18].

В дитячому віці важко жити з особистісною тривожністю тому, що у дитини ще недостатньо розвинені компенсаторні механізми психіки, ще не розвинулось вміння розвантажуватись та знаходити цікаві заняття для розслаблення і зняття напруги. В результаті, особистісна тривожність росте і досягає високої позначки, що може слугувати внутрішнім перешкодам для запам'ятовування або знайомства з чимось новим, реалізацією своїх здібностей та умінь, комунікації з однолітками та дорослими, життєвій активності та самореалізації [68].

Досліджуючи особистісну тривожність, С.Ставицька наголошує, що саме ця проблема знайшла своє відображення у працях, пов'язаних із вивченням індивідуальних особливостей людини, та типу її темпераменту (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, В. Мерлін, І. Павлов), та із соціальними причинами її виникнення (Л. Божович, С. Васьківська), з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації дитини (І. Дубровіна, Р. Овчарова) [12].

Ситуативна тривожність породжується очевидною, такою, що викликає занепокоєння, ситуацією. Саме такі ситуації, можуть відбуватися в межах навчально-виховної діяльності, також у сфері особистісних стосунків, можливі бути внутрішнього характеру, які пов'язані безпосередньо з індивідуальними характеристиками особистості, та зовнішнього, які знаходяться у зв'язку з ситуативними чинниками, що впливають на дитину ззовні.

Ситуативна тривожність, як стан характеризують суб'єктивно пережитими емоціями: занепокоєнням, напругою, нервозністю, заклопотаністю, які супроводжуються, або пов'язані з порушеннями автономної нервової системи. Зазвичай вона виникає, як короткочасна реакція

на якісь конкретні ситуації, які об'єктивно чи суб'єктивно загрожують людині. З допомогою емоцій відбувається пізнання, оцінка та формування відповідного ставлення дитини до родини, та ситуацій, які відбуваються з нею. Занадто висока ситуативна тривожність, викликає порушення уваги, деструкцію діяльності у різних вікових групах дітей (Г. Абрамова, Н. Лисенко, Ю. Ханін) [18].

Діти, які часто переживають тривогу та страх, здебільшого тривожність проявляється, як риса особистості. Ці діти, на постійній основі, очікують небезпеку, дуже насторожено відносяться до будь-яких подій, навіть якщо ці події не несуть в собі загрози.

Потрібно пам'ятати, що постійна тривожність, в перспективі майбутнього, може стати каталізатором для розвитку психоемоційних і поведінкових розладів, порушень особистісного розвитку, появ різноманітних комплексів та загальної дезадаптації. Дитині, суттєво важко жити з особистісною тривогою, тому що дитина ще не вміє розвантажуватись, та знаходити дієві способи подолання внутрішнього дискомфорту, тому що компенсаторні механізми психіки розвинені недостатньо [55].

Ці фактори, в свою чергу, впливають на [55].

- оволодіння новим досвідом;
- комунікації з дорослими та однолітками;
- включення до нових видів діяльності;
- розвивання автономії;
- життєву активність;

Таким чином, всі вище наведені тези дозволяють констатувати, що термін «тривожність» використовують у різних значеннях. Це і психічний стан, який виникає під впливом стресу, це фрустрація значущих потреб, і це і властивість особистості, та реакція на певну ситуацію. З цього випливає основна складність вивчення тривожності у дітей дошкільного віку, що полягає в тому, що більшість науковців визначають її як складний особистісний процес з множинними компонентами і при цьому прагнуть

врахувати аспекти теоретичних положень психологічних шкіл, у рамках яких вони працюють.

### **1.3. Унікальні можливості арт-терапії в умовах військового стану**

В умовах воєнного стану зростає кількість дітей з високим рівнем тривожності, досягає максимальних показників. В дітей дошкільного віку діагностують підвищену занепокоєність, емоційну нестабільність, страх за власне життя. Негативний досвід війни живе в тілі. Але, ми не можемо змінити того, що сталося — терапевтична підтримка й тепле людське спілкування здатні змінити те, як дитина переживає досвід війни, і повернути їй відчуття захищеності.

Завдяки тому, що провідною діяльністю дитини дошкільника є гра, то саме арт-терапія є найкращим засобом профілактики і подолання страху та тривожності в умовах воєнного стану. Саме в грі, дитині найлегше відкрити те, що у її житті є для неї важливим. Завдяки творчості людина відкриває свою підсвідомість, своє внутрішнє «Я», яке дає можливість побачити справжні причини страху та за її допомогою скорегувати його [26].

Саме творчість є важливою складовою розвитку дитини, де відображаються всі почуття, емоції та переживання. В малюнку, як і у грі, дитина теж створює свій світ. Тому, саме арт-терапія вважається найкращим методом роботи з дітьми, адже малюючи або розповідаючи казку, дитина не задумується про кінцевий результат, а саме відкриває себе. [67].

Перевагою арт терапії є перетворення неусвідомлених страхів на усвідомлені. Саме таким чином побороти страх можна набагато швидше, адже усвідомленим страхом легше керувати та контролювати його [5].

Арт-терапія є надзвичайно важливим інструментом, адже у ній немає вікових обмежень. Virізняють такі основні напрями арт-терапії, у подоланні страху та тривожності[28,27]:

1. Ізотерапія – терапія, цей напрям є основою арт – терапії, що допомагає вирішенню проблем особистості за допомогою художньої творчості. Є

спонтанним чи творчим малюванням. За допомогою малюнку, вона допомагає проявити свої почуття, емоції та переживання, страхи або мрії. Важливу роль тут відіграє, який художній матеріал, і кольори, та розміщення предметів на аркуші, також розміри та форми використовує дитина. Надзвичайно важливими є характеристика і опис малюнку. Ізотерапія дозволяє вивільнити та позбутись своїх негативних почуттів. Найліпше малювати фарбами, тому що вони дають можливість малювати великими мазками. Після малювання важливим є провести бесіду. Також, важливим є те, що дитина самостійно розповідає про свій страх або тривогу [33].

2. Казкотерапія – це вид арт-терапії, який допомагає зануритися у внутрішній світ і налагодити контакт із зовнішнім. Казка передає дитині мудрість предків. Саме завдяки казці є можливість за допомогою вигаданих, фантастичних речей, зруйнувати страх та перешкоди. В казкотерапії у дитини є можливість самій створити казку і знищити свою тривогу та страх, перетворити його на добре чи смішне. Фахівець може розповісти терапевтичну казку: авторську або народну. Великою перевагою терапевтичної казки є можливість скласти її індивідуально для дитини, врахувавши її проблеми та страхи. Важливими є: тема, сюжет, доля головного героя, символіка і фінал казки. Потрібно з дитиною проаналізувати казку, також можливо запропонувати їй намалювати або зіграти якийсь епізод, щоб відчувати емоції. Казка є традиційним методом спілкування дитини і дорослого. Казка дає можливість подивитися дитині на себе та свої страхи з іншого збоку [15].

3. Танцювальна терапія – цей вид терапії, допомагає завдяки рухам показати свої емоції, почуття, мрії, та фантазії, страхи, або сни, чи переживання, зняти напругу, відпустити негативні емоції, відновити гармонію, та відновитися творчо. Ця методика особливо актуальна для тих, для кого важко словесно описати свої емоції. Танець є способом передачі інформації, знань, та встановлення контакту, самовираженням, визволенням переживань. Танцювальна терапія має можливість з'єднувати свідоме та підсвідоме, а також допомагати розкритися навіть дуже замкнутим людям [33].

Головним завданням є те, аби змінилися рухи клієнта, тобто відбулися зміни у настрої, емоції та переживаннях. За допомогою різних технік танцювальна терапія допомагає дізнатися актуальний стан клієнта, його настрої, знайти контакт повторюючи рухи, дозволити перебільшити рух, відчутти його у тілі, прослідкувати за невербальною поведінкою, яка приховує внутрішні емоції. У танцювальній терапії важливу роль відіграє музика, ритм або повна її відсутність. Ефективним є використання реквізитів з якими можна танцювати, уявляти свого кривдника або страх. Реквізит можна порвати, розкидати, ламати, відкинути, трясти або ж пригорнути та обняти. На різних рівнях можна відчутти страх чи інші емоції, серцебиття, незрозумілість власних думок, тривогу, біль у тих чи інших місцях.

Таким способом танцювальна терапія навчає слухати своє внутрішнє «я» та розпізнавати сигнали підсвідомого. Під час танцю можна, як «зарядитися» позитивною енергією, так і «розрядитися», вивільнити негативні думки і емоції. За допомогою м'язових рухів вивільняється стрес, також відбувається злиття душі та тіла у танці [27].

4. Ігрова терапія – гра для дитини є провідною діяльністю, за допомогою якої вона отримує соціальний досвід, має можливість показати свій внутрішній світ, налагодити взаємозв'язок з середовищем та фахівцем, боротися з труднощами, пізнавати світ. Ігрова терапія містить у собі багато методик для вирішення багатьох проблем. За допомогою гри, дитина може зустрітися зі страхами, або труднощами та подолати їх [27]. Так як, не кожна дитина готова визнавати та говорити про свої страхи і переживання, ігрова терапія постає найкращим методом для спілкування з психологом. Саме терапевтична функція ігрової терапії допомагає подолати та знешкодити страх, тривогу, та віднайти спокій [67].

5. Пісочна терапія – є допомогою в створенні контакта із зовнішнім світом, та допомагає подивитися на ситуацію збоку. У пісочниці оживає казка, або реальна історія, актуальна ситуація чи мрії. Цей вид терапії актуальний у

роботі з різними віковими категоріями, і особливо з дітьми, тому що вони не завжди здатні словесно описати свої почуття та емоції[28].

Перевагою пісочно є усвідомлення проблем, та використовуючи символічні образи є можливість зміни персонажів, розвитку подій, та сценарію. Саме це робить пісочниці терапевтичною, дозволяє змінити відношення до подій, до себе, до інших та знайти правильне вирішення.

Це є маленькою моделлю зовнішнього і внутрішнього світу, де відбуваються всі позитивні або негативні події. Це допомагає почуватися творителем свого світу, який здатний його змінити [28].

Надважливими є сюжет, ідея і опис пісочної картини, а також, які персонажі використані: який розмір, позитивні або негативні. Важливим є символічне значення кожного елемента, а також демонтаж пісочниці. Важливим є і той елемент, який саме першим забере дитина – це є найбільш негативним елементом, який несе негативний вплив, та страх. В ході гри в пісочниці розкривається внутрішній світ, та переживання[6].

Пісочна терапія дає можливість пропрацювати ситуації, які є травмуючими, усвідомити своє минуле та теперішнє, причини виникнення труднощів, страхів і негативних явищ у житті. Не існує правильної чи не правильної гри у пісок. Пісочна картина твориться без будь-якої підготовки, і тому якнайкращим чином відображає внутрішній світ та робить проблеми видимими для фахівця. Пісочниця є ефективним методом не лише виявлення страхів, пов'язаних з війною, а й їх подолання. Цей метод може бути як індивідуальним, так і груповим, а також добре поєднується з іншими видами арт-терапії [26, 33].

6. Кольоротерапія – колір впливає на людину, тому що супроводжує її ще з народження. Завдяки якому кольорі людина надає перевагу в одязі, на малюнках, в побуті – можна дізнатися безліч інформації, в тому числі і її настрій, переживання, страхи або труднощі. За допомогою кольору можна також впливати на стан клієнта[21].

Кольори дуже сильно впливають на підсвідомість. Існують кольори, які стимулюють думати, діяти, активно проживати моменти, бути рішучим, боротися, розвивати творчість та креативність. Також є кольори, які дозволяють розслабитися, відпустити негативні думки, почуття, пробачити. Доведено, що робота з голубим кольором здатна прогнати страх. Кількість використаних дитиною кольорів свідчить про емоційний розвиток дитини. Цікавим є поєднання казкотерапії та кольоротерапії: створення історії одного кольору з ілюстрацією [33].

7. Драматерапія – завдяки розігруванню ролей та сценкам дитина звільняється від негативних почуттів, страхів, тривог, а також навчається краще комунікувати з іншими. Також за допомогою сценок можна оживити фантазії та мрії. Ця терапія надзвичайно ефективна при застосуванні її разом із казкотерапією. Завдяки такому поєднанню можна оживити персонажів, страх та побороти його, знищити чи перетворити на щось інше. Часто як допоміжні матеріали використовують власноруч виготовлені маски, костюми, реквізити [67,23].

8. Музикотерапія – музика впливає на мозок водночас на дві півкулі, здатна впливати на нейрони, збуджувати нервову систему або розслабляти її. Музичну терапію використовують у навчанні, вихованні, реабілітації, профілактики порушень та захворювань. Музика дає позитивний вплив на дітей з відхиленнями, з аутизмом, депресією, страхами, стресом, тривогами. Музика здатна лікувати не лише психічні захворювання, а й фізичні, такі як безсоння, епілепсія. Вплив на людину має такт, мелодія, ритм, композиція музики. Вплив музики відбувається на трьох рівнях[4,6].

Перший рівень є фізіологічний, коли під впливом мелодії виділяються гормони щастя (ендорфін) чи гніву (серотонін). Другий рівень-психологічний.

Саме на ньому виділяються ендорфіни, які допомагають боротися зі страхом і стресом. Третій рівень – духовний, який дарує натхнення та ідеї для творчості, розвиває креативність. Існує широкий спектр застосування музикотерапії у роботі з дітьми: прослуховування музики, малювання під

супровід мелодії, створення пантомім та сценок, складання казок після прослуховування[26].

Також цікавим та ефективним є метод створення власної мелодії використовуючи інструменти чи підручні матеріали. Психотерапевти часто застосовують музичні ігри [33].

9. Лялькотерапія – кожна дитина має свою улюблену іграшку. Лялька стає для дитини вірним другом, який є завжди поруч. За її допомогою дитина створює власний комфорт. Часто без неї не може заснути, адже вона відганяє страх[33].

Такій ляльці дитина розкажує всі свої секрети, таємниці, страхи та переживання. У роботі зі страхами можна використати улюблену ляльку, а також намалювати чи розмалювати її [28].

Важливим методом є виготовлення ляльки власноруч, адже дитина асоціює її зі собою. При оживленні ляльки дитина переносить на неї всі свої переживання, почуття, потреби, цінності та емоції [6].

10. Метафоричні асоціативні карти – це гра, яка допомагає вибудувати стосунки, допомагає краще дізнатися і зрозуміти себе і тих, хто в ній бере участь. За допомогою карток дітям легше розповісти про враження, емоційні переживання, виразити думки. Діти придумують та яскраво промальовують характерні риси героїв і шляхи вирішення проблем[28].

Карти, що використовуються на початку роботи, в молодшому і середньому дошкільному віці повинні бути виконані в сюжетній манері і барвисто. Надалі, користуються картами з досить схематичним зображенням кожної функції, зміст якої був би зрозумілий дітям, або кожне зображення треба обмовляти.

Види роботи з картами [28]:

- Відтворення знайомої казки, диференціація: співвіднесення з певною функцією.
- Спільний пошук і знаходження зазначених функцій в нових казках (протягом одного заняття використовується 3-5 карт).

- Самостійний пошук функцій дітьми на матеріалі знайомих, потім нових казок.
- Цілісне освоєння казкових функцій (використовується весь комплект карт).
- Складання казок (спочатку колективно і використовуючи обмежений набір карт, поступово додаючи по 3-4 карти).
- Робота з індивідуальним набором карт (спочатку дітям можна пропонувати готову назву казки, обумовити місце дії, кількість персонажів).  
В процесі цієї діяльності дитина не замислюється щодо результатів, а лише отримує задоволення від творчого процесу. Терапія творчістю, в т.ч. арт – терапія, є унікальним інструментом допомоги особам, травмованим обставинами життя. Це терапія, яка передбачає творчу та екологічну взаємодію між учасниками терапевтичного процесу, головним результатом якої є отримана радість від здійсненої комунікації [59,78].

Арт – терапія є позитивною психотерапевтичною технологією, яка[59]:

- 1) створює позитивний психоемоційний стан у терапевтичних групах;
- 2) налагоджує якісний комунікативний процес в різновікових та різних за соціальним статусом групах однолітків чи однодумців;
- 3) сприяє психологічній зрілості дитини;
- 4) сприяє усвідомленню вербалізації наявних проблем і фантазій;
- 5) дає змогу експериментувати з почуттями та висловлювати їх;
- 6) розвиває самоконтроль та інтуїцію;
- 7) сприяє творчому самовираженню;
- 8) допомагає долати негативні емоції та негативні психологічні стани;
- 9) сприяє адаптації до травматичного сьогодення;
- 10) активує внутрішній механізм саморегуляції і самоцілення.

### **Висновки до розділу 1:**

В процесі здійснення теоретичного аналізу наукових досліджень щодо тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стресу було висвітлено

сутність та особливості досліджуваних явищ. Це дало можливість нам зробити наступні висновки:

1. Виявлено, що арт-терапія широко використовується в роботі з психологічними проблемами дошкільників, сприяє творчому розвитку дитини, розкриттю її здібностей та встановленню гармонійних відносин з оточуючим середовищем. В дошкільному віці підвищення тривожності пов'язане із формуванням самооцінки дитини та певними страхами.

2. Розкрито сутність поняття тривожності, особливості та причини виникнення, способи подолання тривожності засобами арт-терапії. До чинників виникнення тривожності у дітей дошкільного віку ми відносимо:

1) тривожність в дітей пропорційна комфортності стресу від життєвих ситуацій;

2) через тривожність у дитини посилюється очікування певних негативних наслідків (фізичний дискомфорт, біль, покарання, приниження зі сторони однолітків та дорослих);

3) деструктивна та нестабільна поведінка, яка виникає через тривожність та виховних впливів батьків, особливо матері на дитину;

4) наявність у батьків тривожних, психічних розладів може провокувати невиправдану тривожність у дітей;

5) порушення нейропсихологічної та нейрофізіологічної регуляції є віковою особливістю дошкільнят та чинником їхньої тривожності.

3. З'ясовано, що унікальність використання засобів арт-терапії в умовах воєнного стану має великого значення для дітей дошкільного віку. Перевагою арт терапії є перетворення неусвідомлених страхів на усвідомлені. Таким чином побороти страх можна швидше, адже усвідомленим страхом легше керувати і контролювати його. Арт-терапія є надзвичайно важливим інструментом, адже у ній немає вікових обмежень. Виділяють такі основні напрями арт-терапії у подоланні страху: ізотерапія, казкотерапія, ігрова терапія, танцювальна терапія, пісочна терапія, кольоротерапія, музична терапія, драматерапія, лялькотерапія, метафоричні асоціативні карти.

4. Обґрунтовано взаємозв'язок зі значущим дорослим, оскільки порушені стосунки викликають напруженість дитини і можуть бути причиною прояву травматичних симптомів, а їх налагодження сприяє більш швидкому та успішному подоланню негативних симптомів і розвитку стійкості до стресових обставин.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження тривожних станів у дітей дошкільного віку**

Мета дослідження - визначити ефективність засобів арт-терапії на зниження тривожності у дітей дошкільного віку в умовах війни.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) Дослідити рівень тривожності дітей дошкільного віку в умовах війни;
- 2) Провести корекційну роботу засобами арт-терапії з метою зниження тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану;
- 3) Перевірити ефективність засобів арт-терапії, порівнявши результати до та після корекції;
- 4) Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку.

Експериментальна база дослідження – м. Київ, Дніпровський район, Дитячий садочок 247.

Експериментальна вибірка дослідження – 32 дітей дошкільного віку. Загальна кількість учасників експерименту – 32 дітей, вік – 5-6 років.

Дане емпіричне дослідження проводилось в п'ять етапів:

Перший етап був присвячений вивченню та теоретичному аналізу впливу засобів арт-терапії у подоланні тривожності у дітей дошкільного віку в умовах війни. На даному етапі проводився збір необхідної інформації для подальшого проведення емпіричного дослідження.

Другий етап полягав у проведенні відбору психодіагностичного інструментарію, проведенні емпіричного дослідження (Додаток А). Цей етап дослідження присвячений експериментальному вивченню впливу засобів арт-

терапії на подолання тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни.

Третій етап включав в себе кількісну і якісну обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап полягав в інтерпретації отриманих результатів та формуванні загальних висновків.

П'ятий етап присвячений розробці практичних рекомендацій щодо подолання тривожності у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії в умовах воєнного стану.

Методологічною основою дослідження становлять:

- Дослідження авторів, що висвітлюють напрямки та технології арт-терапії у практичному застосуванні: В.Синиці, О.Беляєвої, Р.Ткача, Л.Магур, О. Васильченко, Г. Соколової, С. Богачова, Н. Саковича.
- Концептуальні погляди на причини виникнення та особливості розвитку страху й тривожності: О. Захаров, А. Бандура, Г. Адлер, Н. Буравцо.
- Дослідження авторів становлення та розвитку арт-терапії: І. Дмитрієвої, У. Дутчак, І. Кузави, Л. Куненко, З. Ленів, І. Лисенкової.
- Дослідження особливостей застосування арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку: Н.Атаманчук, Л.Бондар, О.Вознесенська, І.Чорна.

Під час проведення емпіричного дослідження використовувались надійні, валідні психодіагностичні методики для визначення впливу засобів арт-терапії на зниження тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни.

Методики емпіричного дослідження:

- 1) Тест «Тривожність» (Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен);
- 2) Проективна методика «Неіснуюча тварина»;
- 3) Методика «Паровозик» Валієва С.В.;
- 4) Авторська анкета для вихователів.

Далі розглянемо детальніше вище названі методики та пояснимо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні.

## 1. Тест «Тривожність» (Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен)

Тест використовується для дослідження рівня тривожності дитини, визначення емоційного стану дитини, розпізнання хвилювань та переживань.

**Мета:** виявлення рівня тривожності дитини.

**Обладнання:** тест містить серію малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типovu для життя дитини ситуацію.

**Інструкція.** «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини — сумне чи веселе? Вибери».

Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі.

### **Інтерпретація результатів**

Потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

*Якісний аналіз* передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проєктивне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий ІТ (індекс тривожності).

*Кількісний аналіз* може бути виражений як у балах, так і у відсотках;

$$IT = (\text{кількість емоційно-негативних виборів}/14) 100\%$$

**Рівні:**

*Слабкий* – бали – 0-1; ІТ – 0-7,2 %.

*Середній* – бали – 2-5; ІТ – 14,3-35,7 %.

*Добрий* – бали – 6-7; ІТ – 42,9-50 %.

*Високий* бали – 8 і більше; ІТ – 57,1 % і більше.

Проєктивна методика «Неіснуюча тварина»

Даний тест використовується для того, щоб зрозуміти внутрішній світ дитини, те як вона сприймає оточуюче середовище.

Мета: дослідити загальні особливості особистості дитини, агресивність, труднощі у спілкуванні.

Процедура: намалювати малюнок на аркуші паперу А4, використовуючи олівці – простий та різнокольорові; скласти оповідання про тварину.

**Інструкція:** “Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім’ям”. За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

**Оповідання** можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: «Найбільш злу і найстрашнішу тварину» (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), «Щасливу тварину» (цінності і прагнення досліджуваного), «Нещасну тварину» (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення досліджуваного про його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів).

Тип тварини:

Реально існуюча – інтелектуальне або емоційне порушення; гостра тривога; іноді психічне захворювання (з семирічного віку). Це говорить про відсутність фантазії, творчого початку або повного небажання малювати, брати участь у тестуванні.

Людиноподібна – незадоволеність потреби в спілкуванні; типово для підліткового віку.

Існуюча раніше (наприклад, динозавр) або існуюча в культурі (наприклад, дракон) – бідність уяви; низький загальнокультурний рівень; іноді педагогічна занедбаність (з семирічного віку).

Сконструйована з частин різних тварин, яка відповідає стандартній схемі тварини – раціоналістичний, нетворчий підхід до задачі.

Цілісна, побудована за стандартною схемою з головою, тулубом, кінцівками – художній, але в цілому стандартний підхід до задачі.

Побудована за оригінальною схемою, що не нагадує звичайних тварин – творчий підхід до задачі; низька конформність.

Надориґінальна, вигадлива – демонстративність; шизоїдність.

Наявність механічних деталей, вмонтованих в тварину найчастіше скаже про проблеми з психікою. Психологу треба звернути увагу на випадки вмонтування механічних частин в тіло “тварини” – постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини – рукоятки, клавіші і антени. Це зазвичай відзначається у людей, схильних до ориґінальних суджень, інакомислення, що мають шизоїдні тенденції.

2. Методика «Паровозик» Валієва С.В. Тест використовується для аналізу психо-емоційного стану дитини.

Мета: встановлення психологічного та емоційного стану малюків дошкільного віку. Мінімальний віковий поріг – 2,5 роки.

Дана методика спрямована на визначення у малюка ступеня прояву таких станів:

- нормальний або знижений настрій;
- тривожність;
- страх;
- задовільна або низька адаптація, що виявляється в певному соціальному середовищі, нової чи звичної;
- позитивне (ППС) або негативний психічний стан (НПС).

Обладнання: 8 вагончиків різного кольору; білий фон аркуш паперу, картон або тканина.

**Інструкція по застосуванню методики Паровозик[94]:**

1. На білому тлі безладно розкладаються вагончики і паровозик.
2. Дитині пропонують придивитися до картинок.
3. Він повинен побудувати поїзд, розклавши вагончики в певній послідовності.
4. Послідовність визначається наводить фразою, яка повторюється.
5. Перший після паровоза найкрасивіший вагон.
6. Другий найкрасивіший з тих, що залишилися і т. д., поки всі вагончики не будуть збудовані в склад.
7. При виборі важливо стежити, щоб дитина тримав у полі зору всі картинки.
8. Руками дорослий обводить залишилися вільними вагончики, щоб дитина не плутався з вже обраними.

В процесі проведення процедури психолог фіксує послідовність вибору кольорів, а також всі коментарі дитини.

3. Авторська анкета для вихователів

Мета: визначити емоційний стан дітей дошкільного віку.

Структура: анкета містить 30 тверджень, на які мають дати відповідь вихователі та вказати як часто дитина переживає той чи інший стан.

Аналіз результатів визначається за наступними твердженнями:

1. Прізвище та ім'я дитини
2. Вік дитини
3. У дитини порушення сну
4. Дитина скаржиться на головні болі
5. Дитина скаржиться на нудоту
6. У дитини погіршення апетиту
7. Чи були у дитини розлади травлення
8. Дитина скаржилася на болі в області серця

9. Дитина часто травмувалася
10. У дитини спостерігається надмірна незграбність
11. У дитини сіпання ока
12. У дитини часте ковтання
13. Ви помічали за дитиною не тримання сечі
14. У дитина нечітка дикція
15. Спостерігали за дитиною заїкання
16. У дитини швидка втомлюваність
17. Дитина проявляє байдужість
18. Дитині важко зосередити на чомусь увагу
19. У дитини спостерігається відсутність інтересу до всього
20. Дитина проявляє жорстокість до тварин та людей
21. Дитина хворіє
22. Дитина проявляє дратівливість
23. Дитина проявляє гнів та агресію
24. Дитина сумна
25. Дитина плаче
26. Дитина боїться
27. Дитина проявляє тривогу при розлуці з батьками
28. Дитина проявляє завмирання у часі та просторі
29. Дитина відтворює травматичний досвід під час гри
30. Дитина ставить запитання про смерть

Проведення тестування відбувалося в дистанційному форматі, вихователям було надіслано Гугл форму.

Вище названі надійні методики повністю відповідають поставленій меті й завданням нашого психологічного дослідження. Методики включають в себе проведення якісного і кількісного аналізу експериментальних даних, із використанням методів математичної статистики при їх обробці, що є невід'ємним компонентом, щодо ефективного проведення даного психологічного дослідження.

Основою методики формувальної програми була програма психологічного супроводу зниження тривожності у дітей дошкільного віку за допомогою методів арт-терапії в умовах воєнного стану. Програма була зосереджена на доведенні ефективності засобів арт-терапії у подоланні тривожності дітей дошкільного віку в умовах стресу війни.

Отже, організація, етапи та умови проведення даного емпіричного дослідження, підбір психодіагностичних методів, їх обґрунтування, методи математичної статистики – це важливі складові у побудові психологічного дослідження впливу засобів арт-терапії у подоланні тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних результатів

Для визначення рівня тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни було використано опитувальник на визначення рівня тривожності Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен.

Групові результати дітей дошкільного віку до та після програми психологічного супроводу представлені у таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

**Розподіл показників рівня тривожності дітей дошкільного віку до та після програми психологічного супроводу за методикою «Тривожність» (Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен)**

№ п/п	До програми		Після програми	
	Веселе обличчя	Сумне обличчя	Веселе обличчя	Сумне обличчя
Респондент 1	8	6	9	5
Респондент 2	9	5	9	5
Респондент 3	7	7	6	7
Респондент 4	6	8	8	6
Респондент 5	8	6	9	5
Респондент 6	9	5	10	4
Респондент 7	4	10	5	9
Респондент 8	4	10	4	10
Респондент 9	5	9	7	7
Респондент 10	4	10	8	6

№ п/п	До програми		Після програми	
	Веселе обличчя	Сумне обличчя	Веселе обличчя	Сумне обличчя
Респондент 11	8	6	8	5
Респондент 12	6	8	6	8
Респондент 13	8	6	8	6
Респондент 14	2	12	4	10
Респондент 15	6	8	8	6
Респондент 16	5	9	7	7
Респондент 17	7	7	9	5
Респондент 18	5	9	8	6
Респондент 19	6	8	9	5
Респондент 20	7	7	7	7
Респондент 21	7	7	8	6
Респондент 22	6	7	7	7
Респондент 23	8	6	11	3
Респондент 24	6	8	8	6
Респондент 25	6	8	7	7
Респондент 26	10	4	11	3
Респондент 27	7	7	7	7
Респондент 28	9	5	10	4
Респондент 29	7	7	9	5
Респондент 30	8	6	8	6
Респондент 31	4	10	7	7
Респондент 32	5	9	8	6

Індивідуальні показники рівня тривожності дітей дошкільного віку до та після використання засобів арт-терапії представлені у Додатку Б.

За результатами даної методики можемо зробити висновок, що більшість дітей до програми психологічного супроводу обирали більше сумний вираз обличчя. Після проведення психологічної програми з використанням засобів арт-терапії, ми бачимо, що результати покращились і більшість дітей обирали картинки із веселим виразом обличчя. Дані результати свідчать про те, що використання засобів арт-терапії допомагають дітям знизити рівень тривожності, краще розуміти свої емоції та емоції оточуючих.

З метою дослідження особливостей особистості дитини, рівня тривожності, агресивності, труднощів у сполкуванні нами була проведена

проективна методика «Неіснуюча тварина». Малюнки дітей представлені у додатку В.

Головна мета методики це загальне дослідження особистості, на основі якого психолог висуває гіпотезу про деякі її особливості, в жлдному разі не роблячи однозначних висновків про дитину без комплексної діагностики.

Під час аналізу дитячих малюнків неіснуючих тварин, нами було помічено, характерологічні тенденції, що проявлялися у більшості малюнків дітей. Аналізуючи наявні дані, ми отримали наступні результати:

- 23 респондента (71,875%) розташували малюнок по центру аркуша. Це говорить про те, що досліджувані мають адекватну самооцінка, яка не занижена і не завищена. Така дитина правильно оцінює свої можливості, адекватно ставиться до своїх успіхів і невдач, буде відстоювати завжди свою думку.

- 7 досліджуваних (21,875%) розташували малюнок ближче до верхнього краю аркуша паперу. Це свідчення високої самооцінки і рівня домагань (вимог) людини. Чим ближче зображення неіснуючої тварини до верхньої частини аркуша, тим виразніше дитина відчуває незадоволення своїм становищем у суспільстві (ознака непристосованості), потребу в самоствердженні та визнанні. Розміщення цього зображення також трактується як прагнення до лідерства. Така людина завжди наполегливо рухається до своєї мети.

- 2 дитини (6,25%) розмістили малюнок нижче до краю аркуша. Чим нижче розташований малюнок, тим нижче самооцінка дитини. Вона тривожна, нерішуча, пригнічена і не дуже цінує себе. У неї немає бажання самовиправдовуватися. Дитина може відмовитися від будь-якої процедури, якщо не впевнений, що вона дасть позитивний результат. Проблема полягає в тому, що дитина концентрується на можливих перешкодах для вирішення завдання, а не на тому, як буде досягнутий результат. У цьому випадку дитину слід частіше хвалити, а не акцентувати увагу на допущених помилках.

Розмір малюнку вказує на депресивні тенденції малюків. Якщо розмір сильно зменшений – приховані депресивні тенденції або схильність до депресивної реакції на несприятливу ситуацію.

Серед дітей дошкільного віку - 5 дітей проявили депресивні тенденції, так як їх тваринки були невеликі за розміром.

Наступним показником, на який ми звернули увагу був рівень тривожності дітей дошкільного віку. Ознаками тривоги на малюнку є: штрихування, повторювальні лінії, відчутність цілісної форми, поява ліній, що не відносяться до основного зображення – низька стійкість до стресу; схильність до сильного підвищення рівня тривоги в несприятливих ситуаціях. Серед досліджуваних 11 дітей, тобто 34% мають підвищену тривожність.

Після проведеної нами психологічної програми супроводу дітей дошкільного віку в умовах стресу війни, ми повторили дану методикою і отримали наступні результати, які зведені у таблиці 2.2.2:

*Таблиця 2.2.2*

**Розподіл показників самооцінки, тривожності та депресивних тенденцій за проективною методикою «Неіснуюча тварина»**

	До корекційної програми		Після корекційної програми	
	Кількість	%	Кількість	%
Адекватна самооцінка	23	71,875%	26	81,25%
Висока самооцінка	7	21,875%	4	12,5%
Низька самооцінка	2	6,25%	2	6,25%
Тривожність	11	34,375%	6	18,75%
Депресивні тенденції	5	15,625%	3	9,375%

За результатами проєктивної методики можемо побачити, що рівень самооцінки дітей дошкільного віку після психокорекційної програми залишився майже незмінним, підвищили показники адекватної самооцінки. Це може свідчити про те, що діти стали більш впевненими в своїх діях. Рівень тривожності та депресивних тенденцій знизився, що свідчить про те, що емоційний стан дітей стабілізувався, та підвищився рівень стресостійкості.

Розподіл показників до та після психокорекційної програми ми можемо побачити на рис. 2.2.1.



Рис. 2.2.1 Показники самооцінки, тривожності та депресивних тенденцій за проєктивною методикою «Неіснуюча тварина»

Для визначення психологічного та емоційного стану малюків дошкільного віку в умовах стресу війни було використано методичку «Паровозик». Фіксуються: позиція кольору вагончиків; висловлювання дитини (табл 2.2.3).

1 бал - якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на другу позицію; чорний, сірий, коричневий – на третю; червоний, жовтий, зелений – на шосту.

2 бали - якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на першу позицію; чорний, сірий, коричневий – на другу; червоний, жовтий, зелений – на сьому, синій – на восьму.

Таблиця 2.2.3

Таблиця обробки отриманих результатів

	Колір	Позиція		Колір	Позиція		Колір	Позиція
1 бал	Фіолетовий	2	2 бали	Фіолетовий	1	3 бали	Чёрный	1
	Чорний	3		Чорний	2		Сірий	1
	Сірий	3		Сірий	2		Коричневий	1
	Коричневий	3		Коричневий	2		Синій	7
	Червоний	6		Червоний	7		Червоний	8
	Жовтий	6		Жовтий	7		Жовтий	8
	Зелений	6		Зелений	7		Зелений	8
				Синій	8			

3 бали - присвоюється, якщо чорний, сірий або коричневий вагончик поставлений на першу позицію; синій – на сьому; червоний, жовтий, зелений – на восьму позицію.

Якщо в результаті підсумовування отриманих даних, балів виявляється менше трьох, то психічний стан оцінюється як позитивний, при 4-6 балах – як негативний психічний стан низького ступеня (НПС нс); при 7 – 9 балах - як НПС середнього ступеня; більше 9 балів – НПС високого ступеня.

Кількісний аналіз отриманих емпіричних даних включав кілька послідовних етапів. Отримані абсолютні дані були переведені у відносні величини. Тобто він виражався у відсотках від співвідношення отриманого рейтингу до максимально можливого значення для кожного показника.

На основі отриманих таким чином індивідуальних показників кожного досліджуваного, визначались середні арифметичні оцінки цих показників для всіх груп досліджуваних за формулою:

$$\mu = (x_1\rho_1 + x_2\rho_2 + \dots + x_n\rho_n) / (\rho_1 + \rho_2 + \dots + \rho_n) = \Sigma x\rho / \Sigma \rho, \text{ де:}$$

$x_1, x_2, x_n$  – варіанти;

$\rho_1, \rho_2, \rho_n$  – частоти варіантів;

$\Sigma x\rho$  – сума добутків варіантів на їх частоту;

$\Sigma \rho$  – сума частот.

Показники психологічного стану дітей дошкільного віку до та після психологічної корекційної програми, отримані за допомогою методики «Паровозик» представлені у таблиці 2.2.4

Таблиця 2.2.4

**Розподіл показників психологічного стану дітей дошкільного віку до та після психологічної корекційної програми, отримані за допомогою методики «Паровозик»**

№ п/п	До психокорекції				Після психокорекції			
	ПП С	Низьк е НПС	Середн я НПС	Висок а НПС	ПП С	Низьк е НПС	Середн я НПС	Висок а НПС
Респонден т 1	-	5	-	-	0	-	-	-
Респонден т 2	-	-	7	-	1	-	-	-
Респонден т 3	-	6	-	-	0	-	-	-
Респонден т 4	1	-	-	-	0	-	-	-
Респонден т 5	-	5	-	-	-	4	-	-
Респонден т 6	0	-	-	-	0	-	-	-
Респонден т 7	-	5	-	-	1	-	-	-
Респонден т 8	3	-	-	-	2	-	-	-
Респонден т 9	2	-	-	-	1	-	-	-
Респонден т 10	2	-	-	-	1	-	-	-
Респонден т 11	2	-	-	-	0	-	-	-

№ п/п	До психокорекції				Після психокорекції			
	ПП С	Низьк е НПС	Середн я НПС	Висок а НПС	ПП С	Низьк е НПС	Середн я НПС	Висок а НПС
Респонден т 12	1	-	-	-	0	-	-	-
Респонден т 13	1	-	-	-	0	-	-	-
Респонден т 14	2	-	-	-	1	-	-	-
Респонден т 15	-	5	-	-	1	-	-	-
Респонден т 16	-	-	7	-	1	-	-	-
Респонден т 17	-	-	7	-	0	-	-	-
Респонден т 18	-	-	7	-	-	4	-	-
Респонден т 19	1	-	-	-	0	-	-	-
Респонден т 20	-	5	-	-	3	-	-	-
Респонден т 21	-	5	-	-	-	4	-	-
Респонден т 22	1	-	-	-	0	-	-	-
Респонден т 23	-	5	-	-	2	-	-	-
Респонден т 24	-	5	-	-	3	-	-	-
Респонден т 25	-	5	-	-	-	4	-	-
Респонден т 26	-	4	-	-	3	-	-	-
Респонден т 27	-	4	-	-	2	-	-	-
Респонден т 28	3	-	-	-	2	-	-	-
Респонден т 29	0	-	-	-	0	-	-	-
Респонден т 30	-	4	-	-	1	-	-	-
Респонден т 31	0	-	-	-	0	-	-	-
Респонден т 32	-	-	6	-	3	-	-	-

За результатами методики можемо побачити, що відбулися суттєві зміни у психологічному стані дітей, зменшились показники негативного психологічного стану.

Розподіл показників у відсотковому співвідношенні до та після тренінгової програми ми можемо побачити на рис. 2.2.2, а загальні індивідуальні показники всіх респондентів зведено у таблиці (Додаток Г)

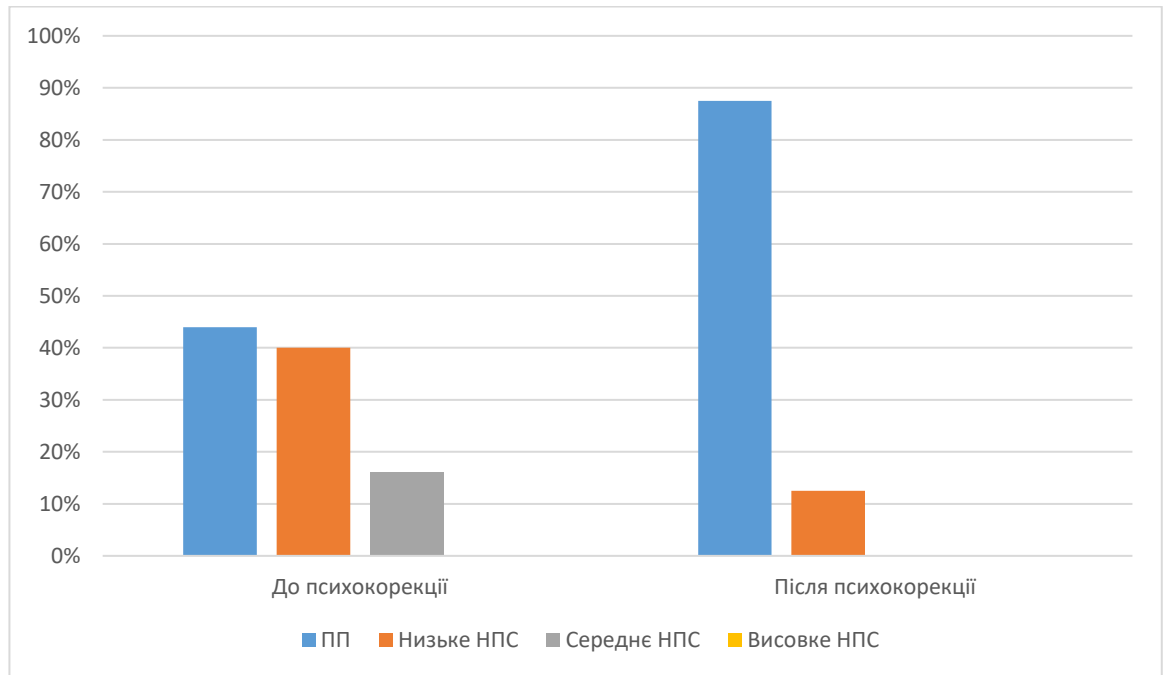


Рис. 2.2.2 Показники психологічного стану дітей дошкільного віку до та після психологічної корекційної програми, отримані за допомогою методики «Паровозик»

Підсумовуючи результати дослідження рівня тривожності дітей дошкільного віку в умовах стресу війни, нами було з'ясовано, що діти переживають підвищену тривожність, що спричинено високим рівнем стресу. Для зниження тривожності було використано засоби арт-терапії та проведено програму психологічного супроводу. Як бачимо по результатам опитування та проєктивним методикам, психологічний стан малюків покращився, знизилась показники тривожності, негативного психологічного стану та відчуття страху.

Для визначення емоційного стану дітей дошкільного віку під час перебування у садочку було проведено авторську анкету з вихователями дитячого садочку. Групові та індивідуальні показники зведено у таблицях (Додаток Д).

Представляємо вам відповіді вихователів на деякі запитання. Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «У дитини порушення сну» ми можемо побачити на рис. 2.2.3.

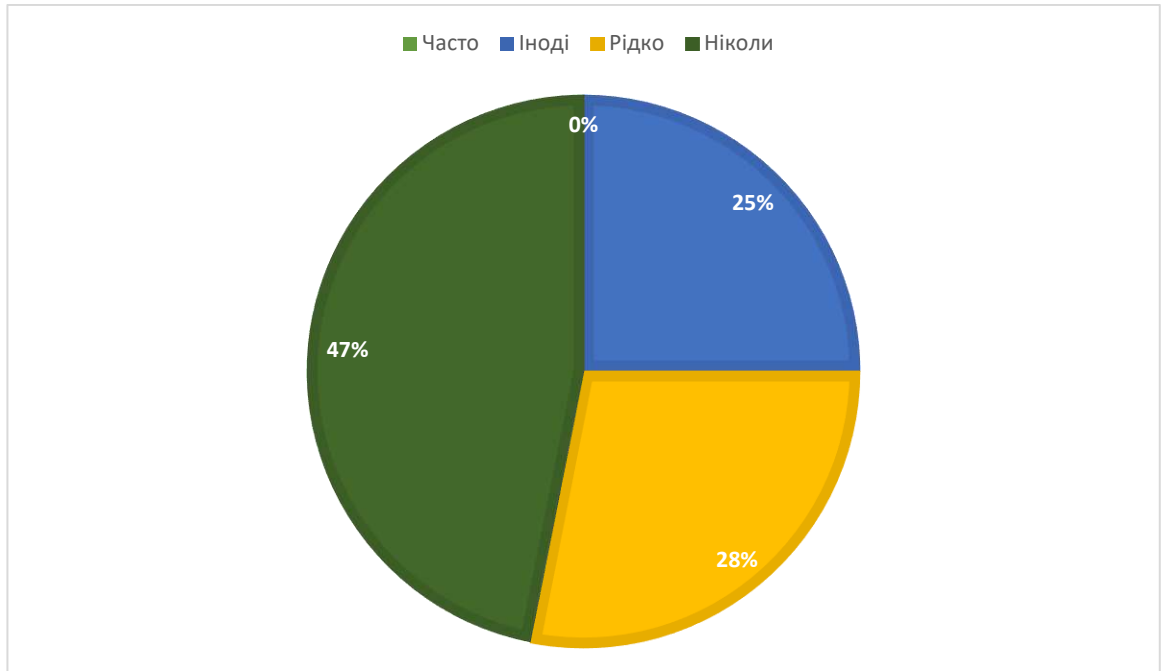


Рис. 2.2.3 Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «У дитини порушення сну»

Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «У дитини погіршення апетиту» ми можемо побачити на рис. 2.2.4.

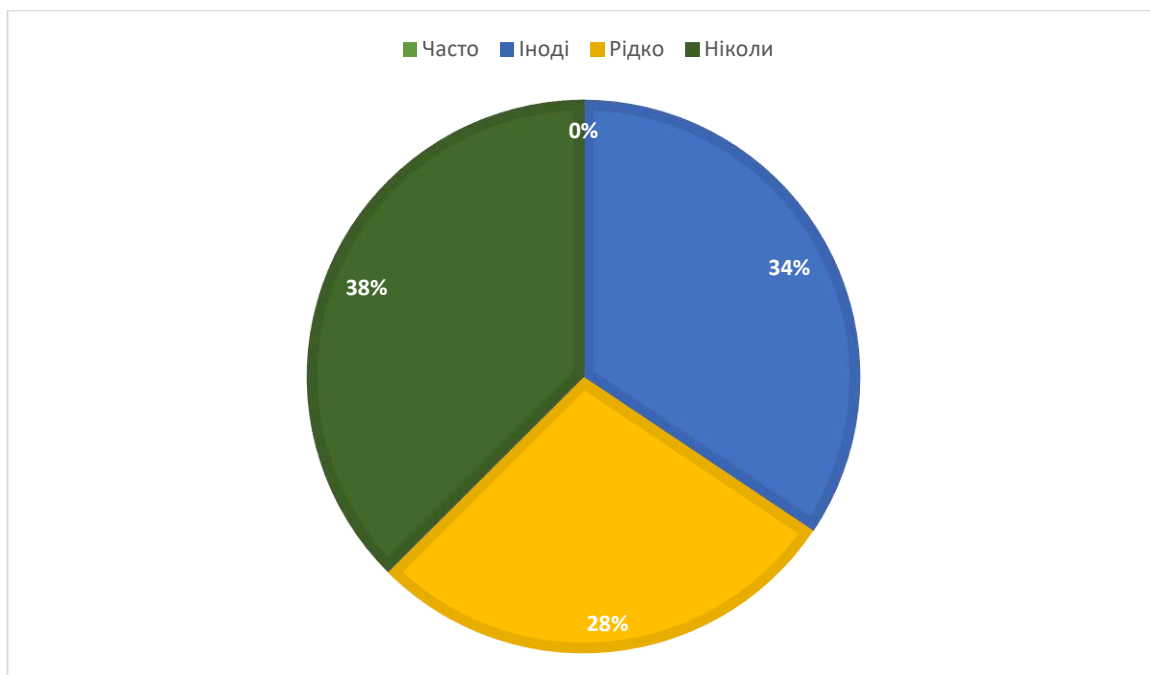


Рис. 2.2.4 Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «У дитини погіршення апетиту»

Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «У дитини швидка втомлюваність» ми можемо побачити на рис. 2.2.5.

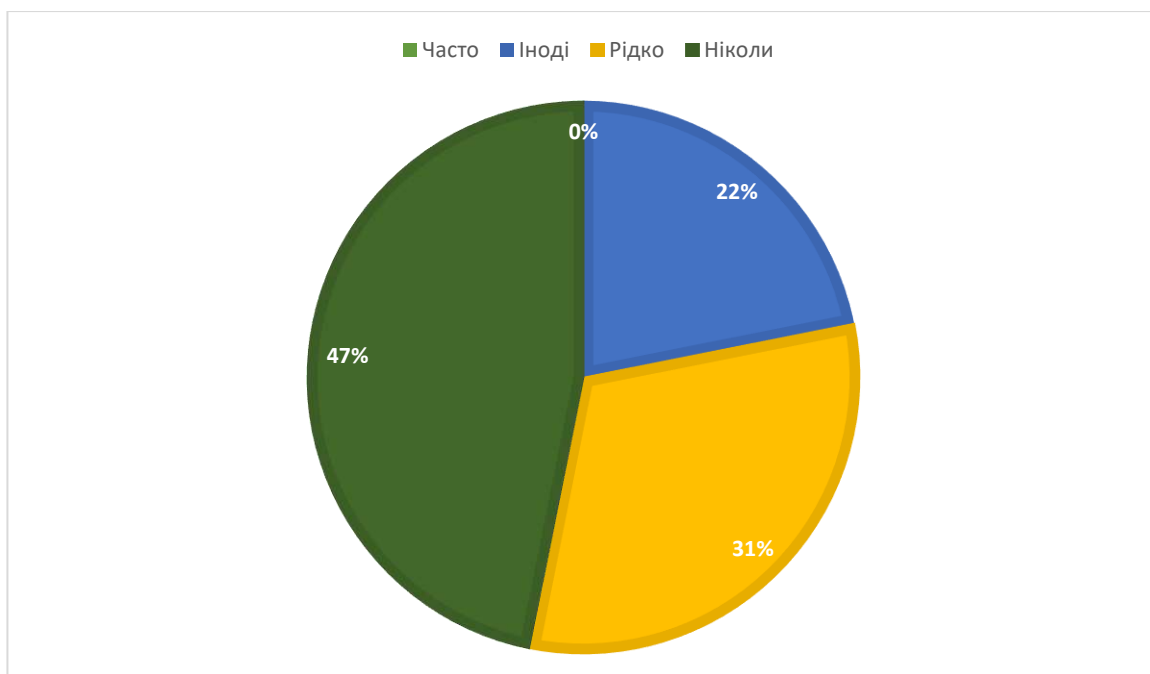


Рис. 2.2.5 Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «У дитини швидка втомлюваність»

Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «Дитині важко зосередити увагу на чомусь» ми можемо побачити на рис. 2.2.6.

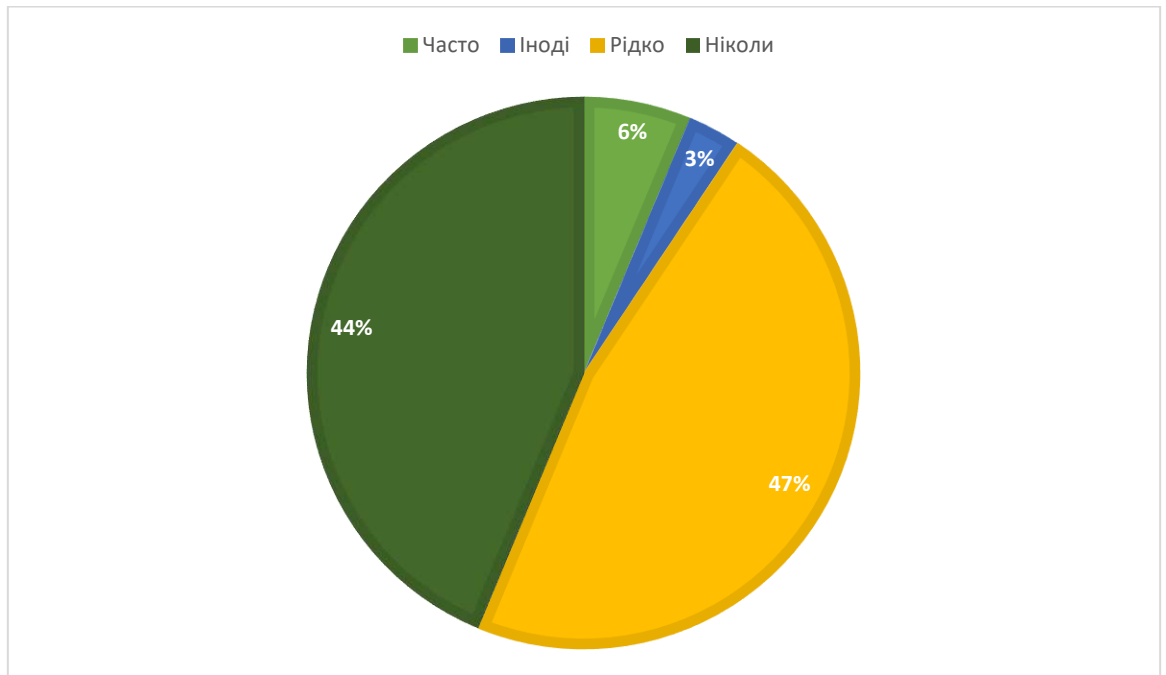


Рис. 2.2.6 Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «Дитині важко зосередити увагу на чомусь»

Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «Дитина хворіє» ми можемо побачити на рис. 2.2.7.

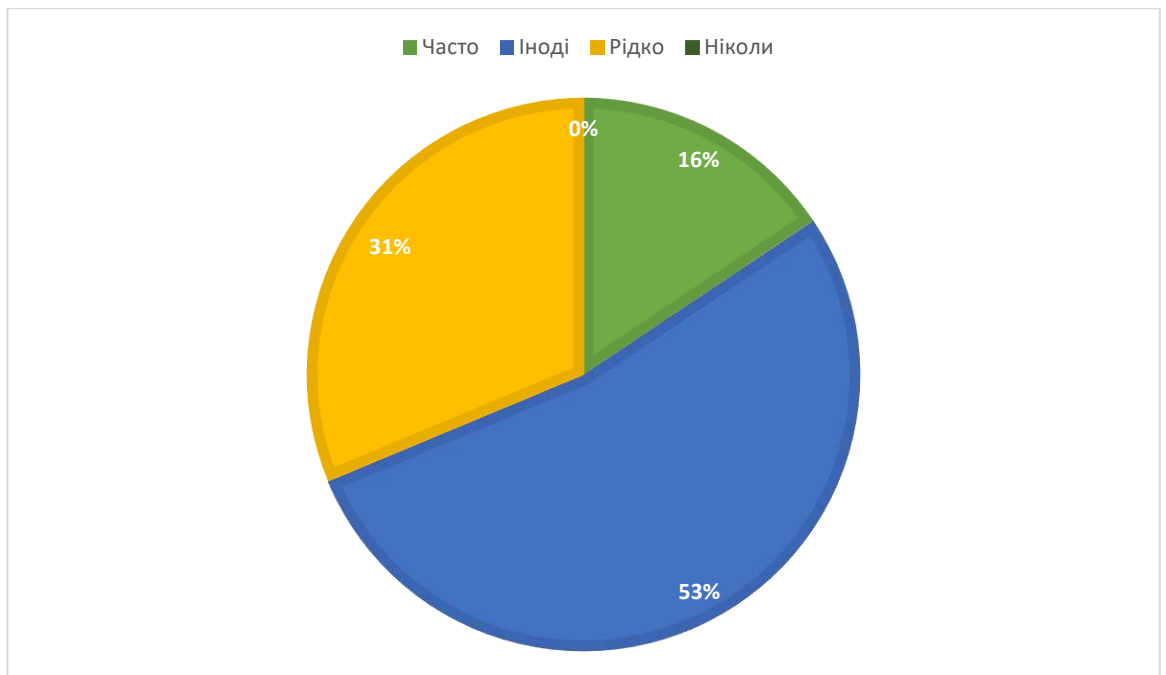


Рис. 2.2.7 Розподіл показників відповідей вихователів на запитання анкети: «Дитина хворіє»

Результати даних відповідей свідчать про те, що під час підвищення тривоги або відчуття страху, у дитини проявляються певні фізіологічні та соматичні реакції, наприклад, порушення сну, погіршення апетиту, зниження концентрації уваги, зниження імунітету. Це все вказує на переживання дитиною негативного психологічного стану. Як ми бачимо з опитування, частота прояву цих реакцій зменшилась після проведення програми психологічного супроводу із використанням засобів арт-терапії.

Підсумовуючи результати авторської анкети на визначення емоційного стану дітей дошкільного віку та вплив засобів арт-терапії на емоційний, психологічний та фізичний стан дітей в умовах стресу війни, можна констатувати той факт, що засоби арт-терапії допомогли дітям знизити тривожність та соматичні реакції організму на стрес.

Після завершення психокорекційної програми було здійснено повторне тестування показників рівня тривожності дітей дошкільного віку за тестуванням та проєктивними методиками, які застосовувалися на констатувальному етапі дослідження. Для визначення ефективності

впровадження програми було здійснено порівняння показників рівня тривожності, самооцінки, депресивних тенденцій, позитивного психологічного стану та негативного психологічного стану в експериментальній групі на початку та після завершення корекційної програми. Обробка отриманих даних виконувалася за допомогою математично-статистичного аналізу: визначався розподіл даних за критерієм Колмогорова-Смірнова та здійснювалось порівняння за допомогою критерія Стьюдента (Додаток Е).

Критерій Колмагорова-Смірнова спрямований на визначення типу розподілу даних, на це вказують показники значимості критерія. Аналізуючи математичну обробку даних за критерієм Колмогорова-Смірнова, бачимо наступні показники: 0,511; 0,932; 0,323; 0,372; 0,690; 0,315; 0,646; 0,611; 0,125; 0,310. Якщо значимість критерія вище 0,05, то це свідчить про нормальний тип розподілу даних. Тому ми можемо використовувати критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Під час математичної обробки даних ми визначили: середнє значення, медіану, моду, мінімум та максимум значень. Показники представлені у таблиці 2.2.5.

*Таблиця 2.2.5*

**Показники середнього значення, медіани, моди, мінімальних та максимальних показників**

Шкала <sup>α</sup>	N <sup>α</sup>	Середнє значення, μ <sup>α</sup>	Медіана, me <sup>α</sup>	Мода, Mo <sup>α</sup>	Мінімум, m <sup>α</sup>	Максимум, M <sup>α</sup>
Тривожність <sup>α</sup>	32 <sup>α</sup>	6,65 <sup>α</sup>	4,5 <sup>α</sup>	6 <sup>α</sup>	1 <sup>α</sup>	10 <sup>α</sup>
Самооцінка <sup>α</sup>	32 <sup>α</sup>	6,1 <sup>α</sup>	1,5 <sup>α</sup>	2 <sup>α</sup>	1 <sup>α</sup>	3 <sup>α</sup>
Депресивні_тенденції <sup>α</sup>	32 <sup>α</sup>	6,65 <sup>α</sup>	1,25 <sup>α</sup>	2 <sup>α</sup>	1 <sup>α</sup>	3 <sup>α</sup>
ППС_(позитивний псих-й стан) <sup>α</sup>	32 <sup>α</sup>	6,2 <sup>α</sup>	2,5 <sup>α</sup>	2 <sup>α</sup>	1 <sup>α</sup>	3 <sup>α</sup>
НПС_(негативний псих-й стан) <sup>α</sup>	32 <sup>α</sup>	4,5 <sup>α</sup>	5,2 <sup>α</sup>	5 <sup>α</sup>	4 <sup>α</sup>	6 <sup>α</sup>

Для обчислення емпіричного значення t-критерію Стюдента (для нормального розподілу) для залежних вибірок в ситуації перевірки гіпотези про відмінності між двома залежними вибірками (тобто між показниками до програми психологічного супроводу та після) застосовується така формула:

$$t = \frac{M_d}{s_d / \sqrt{n}},$$

де  $M_d$  - середня різниця значень,  $s_d$  - стандартне відхилення різниць,  $n$  - кількість спостережень.

Ця статистика має розподіл  $t(n-1)$ .

Математично-статистична обробка, що здійснювалася за допомогою порівняння груп, а саме застосування критерію Стюдента (для нормального розподілу) для залежних вибірок, показала значущі відмінності у експериментальній групі за такими шкалами: рівень тривожності, самооцінки, депресивних тенденцій, позитивного психологічного стану та негативного психологічного стану узагальнені дані наведені у таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

**Знаходження відмінностей між значеннями до та після впливу в експериментальній групі за допомогою t-критерію Стюдента**

Шкала	Середні показники до впливу	Середні показники після впливу	Значимість 2 стороння
Тривожність	6,65	4,6	0,020
Самооцінка	6,1	5,62	0,030
Депресивні тенденції	6,65	5,55	0,035
ППС (позитивний псих-й стан)	6,2	8,7	0,032
НПС (негативний псих-й стан)	4,5	3,2	0,08

За даною таблицею бачимо, що середні значення по групі за шкалою рівня тривожності зменшились на 2,05 балів, що свідчить про те, що у дітей дошкільного віку підвищився рівень стресостійкості. За шкалою самооцінки

теж бачимо зміни, адже показники вказують на адекватний рівень самооцінки дітей, показники знизились на 0,48 бали. За шкалою депресивні тенденції, можемо спостерігати зміни, зниження балів на 1 бал, що свідчить про зниження відчуття страху та суму. Позитивний психологічний зазнав змін -2,5 бали, що свідчить про підвищення рівня позитивного психологічного стану дітей дошкільного віку. В свою чергу, як негативний психологічний стан зменшився на 1,3 бали.

Таким чином, можемо констатувати, що розроблена нами психокорекційна програма є дієвою та впливає на зниження тривожності дітей дошкільного віку в умовах стресу війни за допомогою засобів арт-терапії. Метою психокорекційної програми було зменшити тривожність дітей засобами арт-терапії.

## **Висновки до розділу 2**

Метою нашого дослідження було визначити ефективність використання засобів арт-терапії у подоланні тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни.

Відповідно до мети, було досліджено рівень тривожності, психологічний стан дітей, агресивність, труднощі у спілкуванні, особистісні особливості дітей та визначення вихователями емоційного стану дітей дошкільного віку за допомогою авторської анкети.

Спираючись на отриманні результати дослідження ми можемо зробити висновок, про те, що рівень тривожності до психокорекційної програми із застосуванням засобів арт-терапії був переважно високий, що свідчило про труднощі малюків у адаптації до життя в умовах стресу війни, , що виявляється в їх внутрішніх переживаннях, передчутті небезпеки та ворожості.

Відповідно до результатів тестування та проєктивних методик, можемо спостерігати, що після проведення психокорекційної програми із застосуванням засобів арт-терапії зменшився рівень тривожності,

депресивних тенденцій та стабілізувався психологічний стан дітей дошкільного віку, що підтверджує ефективність психокорекційної програми.

Підсумовуючи результати авторської анкети для вихователів на аналіз емоційного стану дітей дошкільного віку в умовах стресу війни, можна констатувати той факт, що психокорекційна програма подолання тривожності засобами арт-терапії допомогла підвищити рівень стресостійкості, знизити тривожність дітей та переживання негативних емоцій.

За результатами порівняння значень за методиками до та після психокорекційної програми була встановлена позитивна динаміка в учасників експерименту, за всіма шкалами відбулися зміни в сторону покращення та зростання значень, зросли показники за високими та середніми рівнями та зменшились за низькими. Були описані зміни в результатах за кожною методикою та шкалою. Була здійснена математично-статистична обробка отриманих результатів за критерієм Стюдента. Математично-статистична обробка визначила шкали, за якими спостерігалися значимі відмінності – це рівень тривожності, рівень самооцінки, депресивні тенденції, позитивний психологічний стан та негативний психологічний стан.

## РОЗДІЛ 3

### ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ СТРЕСУ ВІЙНИ

#### **3.1. Розробка програми психологічного супроводу зниження тривожності у дітей дошкільного віку за допомогою методів арт-терапії в умовах воєнного стану**

Питання тривожності дітей в умовах стресу війни, особливо в наш час, є дуже актуальними, адже батьків та вихователів хвилює питання як допомогти дитині справлятися зі стресами та зменшити тривожність.

Діти дошкільного віку особливо потребують психологічної допомоги та допомоги у подоланні тривожності, від якої залежить психо-емоційний стан дитини, вміння будувати соціальні взаємозв'язки, формування впевненості в собі, що й обумовлює створення нами програми психологічного супроводу подолання тривожності у дітей дошкільного віку за допомогою методів арт-терапії в умовах стресу війни.

Мета програми психологічного супроводу – зниження тривожності дітей дошкільного віку, шляхом формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, використовуючи засоби арт-терапії, казкотерапії тощо.

Завдання програми психологічного супроводу:

- Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження тривожності;
- Зняття емоційного та м'язового напруження;
- Підвищення впевненості в собі;
- Навчання прийомам прояву емоцій і почуттів соціально прийнятними способами;
- Збагачення емоційної сфери дитини;
- Формування адекватної самооцінки.

Методи роботи: проведення соціально-психологічних бесід, групових ігор та вправ, прослуховування казок, малювання тощо. Наразі нами була

створена програма психологічного супроводу зниження тривожності у дітей дошкільного віку за допомогою методів арт-терапії в умовах воєнного стану.

Тривалість заняття – 30 – 60 хвилин. Схема організації програми:

Вступна частина;

Основна частина;

Заключна частина.

Періодичність проведення занять 2 рази на тиждень. Форма роботи: групова. Кількість занять – 10.

Очікувані результати: після закінчення корекційно-розвивальної роботи очікується зниження рівня тривожності, набуття почуття впевненості, формування адекватної самооцінки, розширення спектру емоцій, почуттів та зняття емоційного, м'язового напруження.

Структура тренінгу була представлена нами у Таблиці 3.3.1.

*Таблиця 3.3.1*

№ заняття	Заняття	Мета	Вправи	Тривалість
1	Заняття 1	Налагодження контакту з дитиною, формування адекватної самооцінки	Привітання 1. Вправа на знайомство «Моє ім'я». 2. Вправа «Що я люблю». 3. Вправа «Піраміда любові» 4. Вправа «Я дарю тобі» Рефлексія заняття Прощання	60 хв: Вправа 1 – 10 хв; Вправа 2 – 15 хв; Вправа 3 – 15 хв; Вправа 4 – 15 хв; Прощання – 5 хв.
2	Заняття 2	Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження тривожності	Привітання 1. Вправа «Дзеркало» 2. Терапевтична казка для дітей, які бояться сирени Рефлексія заняття Прощання	45 хв: Вправа 1 – 15 хв 2. Терапевтична казка – 25 хв Прощання – 5 хв.

№ заняття	Заняття	Мета	Вправи	Тривалість
3	Заняття 3	Розкриття свого «Я», зниження тривожності	Привітання 1. Гра «Чарівне кільце» 2. Вправа «Позбавлення від тривоги» 3. Гра «Розшукай радість»	60 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 20 хв Вправа 3 – 20 хв Прощання – 5 хв
4	Заняття 4	Підвищення впевненості в собі, формування позитивної «Я-концепції», самоприйняття	Привітання 1. Гра «Скарбничка добрих новин» 2. Гра «Моє бажання» 3. Етюд «Зайці і слони» 4. Вправа «Придумай кінцівку» Рефлексія заняття Прощання	60 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 15 хв Вправа 3 – 15 хв Вправа 4 – 15 хв Прощання – 5 хв
5	Заняття 5	Виявлення позитивних якостей особистості дитини	Привітання 1. Вправа «Сонечко» 2. Вправа «Черепашка» 3. Вправа «Поплавок» Рефлексія заняття Прощання	45 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 15 хв Вправа 3 – 10 хв Прощання – 5 хв
6	Заняття 6	Розпізнавання, оцінювання своїх емоцій та почуттів, зниження тривожності	Привітання 1. Бесіда «Про почуття, які відчуваємо ми самі та інші люди» 2. Вправа «Оціни вчинок» 3. Вправа «Чи корисний страх?» 4. Вправа «Малювання свого настрою» Рефлексія заняття Прощання	60 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 15 хв Вправа 3 – 10 хв Вправа 4 – 15 хв Прощання – 5 хв

№ заняття	Заняття	Мета	Вправи	Тривалість
7	Заняття 7	Розвиток уміння передавати свій емоційний стан, закріплювати вміння визначати емоційний стан людей	Привітання 1. Гра-перевтілення “Уяви себе хмаркою, яка пливе по небу” 2. Вправа «Придумування історій» 3. Вправа «За що мене любить тато, мама...» Рефлексія заняття Прощання	45 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 15 хв Вправа 3 – 10 хв Прощання – 5 хв
8	Заняття 8	Розвиток вміння передавати свій емоційний стан, зниження рівня тривожності	Привітання 1. Бесіда «Як зрозуміти настрій» 2. Гра «Казкова скринька» Рефлексія заняття Прощання	40 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 20 хв Прощання – 5 хв
9	Заняття 9	Формування навичок володіння собою, своїми емоціями	Привітання 1. Гра «Скарбничка добрих новин» 2. Гра «Розривання паперу» 3. Етюд «Очі в очі» 4. Вправа «Веселий страх» 5. Вправа «Похвалянки» Рефлексія заняття Прощання	60 хв: Вправа 1 – 10 хв Вправа 2 – 10 хв Вправа 3 – 15 хв Вправа 4 – 10 хв Вправа 5 – 10 хв Прощання – 5 хв
10	Заняття 10	Розвиток емпатії, зниження емоційної напруги	Привітання 1. Бесіда «Як можна привітатися» 2. Вправа «Я допомагаю іншим» Рефлексія заняття Прощання	45 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 25 хв Прощання – 5 хв

Розклад занять та вправ програми психологічного супроводу:

### **Заняття № 1**

Мета: налагодження контакту з дитиною, формування адекватної самооцінки.

Привітання

Вправа «Моє ім'я», щоб познайомитися.

Мета: Встановити контакт.

Діти називають себе на ім'я та кажуть, як їх називають їхні родичі.

Гра «Чарівне кільце»

Мета: розкриття свого «Я», зняття тривожності.

Матеріал: кільце, шкатулка.

Психолог каже: «Це кільце з казкової скриньки. Воно магічне. Якщо надіти його на мізинець, станеш маленьким – це ваше «минуле». Якщо носити його на середньому пальці, будете собою - це ваше «теперішнє». Якщо ти одягнеш кільце на вказівний палець, ти станеш більшим, сильнішим, красивішим, це твоє майбутнє». Якщо дитина вибере «минуле», то вона сідає, згортається калачиком і дитину починають гладити. Якщо дитина обирає «теперішнє», то жестами вказує свій настрій. Коли вказівний палець, то закриває очі і мріє (наприклад, що нового і цікавого станеться в його житті).

Вправа для стабілізації

Мета: сприяє підвищенню емоційної стабільності учасників, підвищенню уважності та довіри до оточення.

Інструкція: Знайти у кімнаті (на вулиці):

- 5 речей однакового кольору або однієї форми;
- 4 речі, до яких можна доторкнутись (описати їхні властивості);
- 3 об'єкти, які можна почути (наприклад, годинник, шум дороги);
- 2 предмети, які можуть пахнути;
- 1 предмет, який може мати смак.

Вік: від 4 років.

Форма: індивідуальна або групова.

Гра «Моє бажання»

Мета: самоприйняття себе, розвиток уяви, творчості, сприяє розвитку щирості та відкритості до інших учасників.

Уяви, що ти знайшов чарівну паличку, яка виконує всі бажання. Що б ти, попросив у неї? Яке бажання ти б загадав? (Обговорення відповідей дитини).

Рефлексія заняття

Прощання

## **Заняття № 2**

Мета: зниження тривожності.

Привітання

Вправа «Термометр»

Мета: краще зрозуміти себе, свій стан

Інструкція: На початку заняття (сесії) оцінити свій настрій за шкалою від -10 до +10 і позначити на намальованому градуснику (на фліпчарті або на власному папері). В кінці також можна оцінити настрій та порівняти.

Вік: від 5-6 років

Матеріали: папір, олівці, фломастери, фарби

Форма: індивідуальна або групова

Вправа «Піраміда кохання»

Мета: Створити позитивний емоційний настрій.

Дитина кладе руку на серце і розповідає про своїх близьких (наприклад мама, тато, бабуся, дідусь, сестра, брат, пес, кіт, вихователь, друзі тощо).

Вправа «Я подарую тобі подарунок»

Мета: Визначити позитивні риси особистості дитини

Діти роблять один одному уявні подарунки. Наприклад, острів в океані, букет польових квітів, нова квартира, автомобіль, тваринка, смаколик тощо. Оскільки цей подарунок уявний, його необхідно детально описати. У той же час ви можете подякувати і сказати приємні речі. Власник подарунка висловлює свою думку про те, наскільки він задоволений подарунком, і

використовує всі форми вираження, щоб виділити деталі, які його особливо вразили і задовольнили.

Приклади: «Мені особливо сподобався твій подарунок», «Ваш подарунок був дуже несподіваним, я ніколи раніше не отримував нічого подібного», «Який гарний острів, я про такий раніше не чув», «Дякую тобі, мені дуже приємно отримати цей подарунок».

Терапевтична казка «Казка для дітей, які бояться сирени» (Додаток Ж).

Матеріал: м'яка іграшка.

Запитання для дитини, після прослуховування казочки:

- ◆ Про кого була ця казочка?
- ◆ Що сталося з китеням?
- ◆ Чого боявся маленький кит?
- ◆ Хто був поруч з китеням?
- ◆ Ким хотів стати маленький кит?
- ◆ Чому ми тепер теж іноді чуємо сирену?
- ◆ Твоїм домашнім завданням буде намалювати китеня, впевнена, що ти

впораєшся, а матуся може тобі допомогти.

Рефлексія заняття

Прощання

### **Заняття № 3**

Мета: розкриття свого «Я», зниження тривожності.

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Вправа «Суперсила»

Мета: актуалізація творчих здібностей, підвищення впевненості у собі, розвиток уяви.

Матеріали: пластилін, повітряний пластилін, глина, солоне тісто.

Інструкція: виявити суперсилу кожного.

Для цього можна запитати: що ти робиш найкраще або якою таємною силою ти хотів би володіти? Учасники мають створити талісман з пластиліну чи солоного тіста, який нагадуватиме їм про їхню суперсилу. Обговорення з дітьми їх супер здібностей.

Вік: від 5 років.

Форма: індивідуальна або групова

Вправа «Позбутися страху»

Мета: Позбутися страху, тривоги

Психолог: Розслабтеся і уявіть, що ви сидите на красивій зеленій галявині в сонячний день. Небо наповнене веселками. Вони дуже яскраві, різнокольорові. Промені сонця ніжно зігрівають голову, проникають в тіло, розливаються по всьому тілу цілющим світлом, в якому ви виплеснете свої розчарування і невдоволення. Ваш страх зникає, зникають всі негативні думки та емоції, страхи та припущення. Всі погані частинки залишають тіло і перетворюються в темний дим, який швидко розсіюється легким вітром. Ви будете звільнені від турбот, очищені, світлі та щасливі.

Вправа «Пташка Сили»

Мета: стабілізація емоційно-вольової сфери, розвиток креативності, уяви, пошук ресурсу, розвиток дрібної моторики.

Матеріали: картон, різнокольорові нитки для в'язання, блискітки, бісер, клей ПВА, атласні стрічки

Інструкція: Вирізати з картону заготовку у формі пташки.

За допомогою різнокольорових ниток обмотати пташку в різних напрямках. Можна прикрасити її блискітками, пластиліном, бісером, приклеїти очі, причепити стрічку замість хвоста. Пташка може бути символом того, чого не вистачає учасникові: сили, сміливості, удачі тощо.

Вік: від 4 років

Форма: індивідуальна або групова

Рефлексія заняття

Прощання

#### Заняття № 4

Мета: формування позитивної «Я-концепції», самоприйняття.

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Гра «Зроби навпаки»

Мета: згуртування дітей, розвиток креативності, уяви та емоційного інтелекту

Інструкція: Діти малюють на ватмані (або кожен на своєму папері формату А4) те, що говорить психолог, але догори дригом.

Вік: від 3 років

Форма: індивідуальна або групова.

Етюд «Слони та зайці»

Мета: підвищувати самооцінку

Психолог: спочатку ми будемо зайцями-боягузами. Скажи, коли заєць відчуває небезпеку, що він робить? Правильно, тремтить. Покажи, як він тремтить. Підгортає вуха, весь стискається, намагається стати маленьким і непомітним, його хвостик і лапки трусяться тощо. Покажи, що роблять зайці, коли чують кроки людини? А що роблять зайці, коли бачать вовка? А тепер ми будемо з тобою слонами, великими, сильними, сміливими. Покажи, як спокійно, розмірено, велично і безстрашно ходять слони. А що роблять слони, коли бачать людину? Вони бояться її? Ні! Покажи, як. Покажи, що роблять слони, коли бачать тигра...

Вправа «Придумай кінцівку»

Мета: розвивати вміння моделювати поведінку в конкретній ситуації

Дитині пропонуються речення, які потрібно закінчити: “Я люблю ...”, “Мене люблять ...”, “Я не боюся ...”, “Я вірю ..”, “У мене вірять...”, “Про мене піклуються ...”

Гра «Хто про нас турбується?»

Мета: вчити турбуватися про близьких.

Психолог

—Хто про нас турбується вдома?

—У дитячому садку?

—А ще люди яких професій про нас турбуються?

—Хто турбується, щоб у нас був будинок?

—Хто турбується, щоб був порядок, і не було злочинців?

— А про кого ти можеш турбуватися? Як саме?

Рефлексія заняття

Прощання

### **Заняття № 5**

Мета: виявлення позитивних якостей особистості дитини

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Вправа «Дихання»

Мета: стабілізація емоційного стану через дихання

Матеріали: легкий папір на зразок серветки або пергаменту, олівці, фломастери

Інструкція: Учасники мають намалювати на серветці пташку чи літаючого героя і навчити його літати. Спочатку легко дмухати, а потім сильніше, намагатись підняти пташку якнайвище.

Вік: від 3 років

Форма: індивідуальна або групова

Вправа «Черепаша»

Мета: знизити рівень тривоги, навчити дитину управляти своїм емоційним станом.

Матеріал: м'яка іграшка черепахи.

Вправа робиться лежачи, краще на боці або животі. Психолог: Уявіть, що ви маленька черепашка, яка лежить на жовтому пісочку (або м'якій травичці ) біля прозорого струмочка (ріки, озера чи моря – за бажанням дитини). Гріє сонечко, черепащі добре і тепло . Ручки і ніжки розслаблені, шийка м'яка ... Раптом з'явилася холодна хмара і закрила сонечко. Черепащі

стало холодно й незатишно, і вона сховала ніжки, ручки і шийку в панцир (дитина сильно напружує спину, злегка вигинаючи її і зображуючи тим самим панцир; і також напружує шию, руки і ноги, як би втягуючи їх під панцир; 5-10 секунд). Але ось хмара полетіла, знову виглянуло сонечко, знову стало тепло і добре. Черепашка зігрілася, і її шия, ручки і ніжки стали теплими і м'якими і знову з'явилися з-під панцира (спина розслабляється 5 – 10 секунд).

Гра «Де радість?»

Мета: виховання впевненості в собі, формування позитивного емоційного стану

Дитину просять назвати всі речі, події, явища, які приносять їй радість: справи, які вдається робити добре; улюблені місця; улюблені мультфільми; казки, улюблену їжу тощо.

Рефлексія заняття

Прощання

### **Заняття № 6**

Мета: розпізнавання, оцінювання своїх емоцій та почуттів

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Вправа «Лаподруже»

Мета: розвиток креативності, емоційна стабілізація

Матеріали: папір, олівці, фломастери чи фарби

Інструкція: Покласти одну руку на папір та обвести. Далі поверх намальованої руки покласти іншу руку – також обвести. Обвести зовнішній контур. Виходить чудернацький малюнок із якого можна побачити та домалювати лаподруга. Можна запропонувати учасникам малювати такий малюнок тоді, коли вони відчувають себе самотніми або ж відчувають тривогу. Сказати, що лаподруг завжди з тобою і для того, щоб він був поряд – потрібно лише його намалювати за допомогою своїх долоньок. Після того, як учасники намалювали, запропонувати їм показати свого лаподруга та розказати про нього.

Вік: від 4 років

Форма: індивідуальна або групова

Вправа «Оціни вчинок»

Мета: формування доброзичливості й співчуття до інших

Психолог: у мене є один знайомий хлопчик Незнайко. Одного разу він йшов вулицею й побачив дівчинку, яка заблукала й гірко плакала. Незнайко зупинився й подумав, що йому зробити:

- Заспокоїти дівчинку й пригостити цукеркою.
- Допомогти їй знайти дорогу, звернувшись за допомогою до когось із дорослих.
- Посміятися з неї — чому не гралася в своєму дворі.
- Пройти мимо, нічого не зробивши.

Давайте допоможемо Незнайкові обрати правильно вчинити. Хто б що обрав? Чому?

Обговорення відповідей дітей.

Вправа «Малюнок за точками»

Мета: розвиток творчих здібностей, креативності, уяви дитини.

Матеріали: папір, олівці, фарби, фломастери

Інструкція: Учасник робить безліч точок на своєму аркуші паперу і обмінюється ним з сусідом.

Завданням з'єднати ці точки так, щоб вийшов малюнок і розмалювати.

Вік: від 6 років

Форма: групова

Рефлексія заняття

Прощання

### **Заняття № 7**

Мета: розвиток уміння передавати свій емоційний стан

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Гра-перевтілення «Хмаринка в небі»

Мета: розвиток уміння передавати свій емоційний стан, розвиток уяви, зниження тривожності.

Матеріал: м'яка іграшка хмаринки або малюнок хмаринки.

Психолог: Мені так сподобалось спостерігати за хмарками! Які вони гарні! Коли я за ними спостерігаю, мені здається, що потрапляю в казкову країну. Шкода, тільки поговорити з хмарками не можна, вони б розказали про свої подорожі. Давайте сьогодні ми станемо в ролі хмаринок? Уявіть у вас білосніжний костюм. Він змінює свій колір в залежності від освітлення. Коли світить сонечко, костюм стає золотистим, а захід сонця розфарбовує його в червоний колір.

Де ти лігала, хмарка? Що ти бачила цікавого? З ким ти познайомилась?

На що тобі подобається дивитися зверху?

Що тебе засмучує?

Що буває, коли ти сваришся з іншими хмарками?

Якої форми ти буваєш? Можна дізнатися про погоду по твоїй формі?

В які ігри ти любиш грати? З ким?

Чи подобається тобі відпочивати на самій високій горі?

Чи легко тобі дихається над містом? Селом? Лісом? Морем?

Тобі не заважають літаки, пташки? Як ти до них відносишся?

Дякую, хмарка.

Обговорення з дітьми.

Вправа «Вигадай історію»

Мета: закріплювати вміння визначати емоційний стан людей, спонукати до надання допомоги.

Матеріал: м'які іграшки, фото/малюнки персонажів мультфільмів, фільмів, книг.

Психолог пропонує дитині вибрати і описати того героя, який, на його думку, може допомогти вирішити проблему (наприклад, допомогти вовкумстаті доброю). Дитина може вибрати будь-якого персонажа мультфільму, кінофільму, книги. Психолог може нагадати сюжет фільму або

книги, в якому його улюблений герой опинився в скрутному становищі. Наприклад, у казці «Спляча красуня» на допомогу принцесі, яку зачарувала зла фея, прийшли відразу три добрих феї.

– Добре, коли в житті є хтось, хто може прийти на допомогу.

– Подумай, хто з твоїх улюблених героїв міг би допомогти злий гієні і розлюченій ведмедиці стати добрими.

– Придумай цікаву, чарівну історію.

Після закінчення бесіди психолог підводить дитину до узагальнення: як можна назвати дорослих людей, дітей, героїв казок, фільмів, мультфільмів, які приходять на допомогу?

Гра «Добрі новини»

Мета: розвиток уміння передавати свій емоційний стан.

Дитина говорить про те, що хорошого відбулося в його житті за тиждень.

Вправа «Домалювати каракулі чи ляпки»

Мета: розвиток творчих здібностей, креативності, уваги та уваги, емоційна стабілізація.

Матеріали: папір, олівці, фарби, фломастери.

Інструкція: Учасники з закритими очима малюють каракулі або ставлять ляпку з фарби (можна використати трубочки). Після цього обмінюються малюнком з сусідом і домальовують так, щоб вийшов малюнок.

Вік: від 3 років

Форма: групова

Рефлексія заняття

Прощання

### **Заняття № 8**

Мета: розкриття свого «Я», зниження тривожності.

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Вправа «Сонечко»

Мета: забезпечення почуття комфорту; формування такої риси, як доброта.

Матеріал: іграшка сонечко.

Психолог: зараз ми станемо сонечками і зігріємо один одного. Спробуй повторювати слова й жести за мною.

Я—маленьке сонечко. Я прокидаюся, я вмиваюся. Я розчісую свої промені й повільно піднімаюся. Я — маленьке сонечко. Люблю дивитися з неба на землю і посміхатися. Я — маленьке сонечко. В мене багато тепла й світла. Я дарую його всім: хмаринкам, полям, річкам, людям.

Гра «Рвемо папір»

Мета: формування навичок володіння собою, своїми емоціями.

Матеріал: аркуші паперу А4.

Не пояснюючи правил, психолог починає рвати папір, кидаючи її в середину кімнати, і пропонує дитині робити те ж саме. Коли купа стає великою, пропонується пограти з шматочками. Психолог починає підкидати шматочки вгору, розкидає їх по кімнаті.

Етюд «Очі в очі»

Мета: навчання елементів техніки виразності емоцій

Інструкція: дивитись тільки в очі і відчуваючи руки один одного, спробувати мовчки передати різні емоції: “Я сумую, допоможи мені!”, “Мені весело, давай пограємо!”, “Я хочу з тобою дружити!” .

Обговорення з дітьми вправи.

Вправа «Веселий страх»

Мета: корекція тривожності, стабілізація емоційного стану.

Психолог розповідає казку: «Жив – був Страх. Всі його боялися, і ніхто не хотів з ним грати. Сумно і нудно стало страху одному, і вирішив він піти пошукати собі друзів, але нікого не знайшов, тому що всі його боялися і ховалися від нього. Набридло Страху всіх лякати, і вирішив він стати веселим і смішним. Що зробити Страху, щоб дітям стало весело? ... ».

Дитина пропонує свої варіанти.

Вправа «Похвалянки»

Мета: формування впевненості в собі

За що можна похвалити людину?

За що можна похвалити себе?

Рефлексія заняття

Прощання

### **Заняття № 9**

Мета: формування навичок володіння собою, своїми емоціями

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Вправа «Коллективна казка»

Мета: розвиток емоційного та соціального інтелекту, розвиток креативності, емоційна стабілізація

Матеріали: папір, олівці, фарби

Інструкція: Необхідно придумати казку. Можливі теми казок: сміливий їжачок, правда і брехня, жадібний багатій, непереможний лицар, кмітливий кіт, самотня принцеса / принц.

Хід вправи (можливо декілька варіантів):

1. Перший оповідач говорить слово, другий його повторює та додає своє, яке відповідає за змістом, наступні продовжують.

2. Перший учасник каже речення, другий друге тощо. Ведучий записує усе, що говорять учасники. Учасники разом придумують назву. Далі малюють спільний малюнок казки на ватмані або кожен на своєму А4.

В кінці обговорення психолог ставить питання:

- чого вчить казка?
- які риси здобуває головний герой?
- що було смішного у цій казці?
- а що страшного?

Вік: від 5 років

Форма: групова

### Вправа «Поплавок»

Мета: навчання малят прийомів саморозслаблення.

Заплющ очі й уяви, що ти поплавок, який плаває по морських хвилях... Ти рухаєшся туди, куди несе тебе вітер і морські хвилі... Сонячні промені граються з тобою, а шум моря і крики чайок заколисують... Тобі так приємно плавати на хвилях, ні про що не думати... Ти відчуваєш спокій... Але час вже повертатися. На рахунок 3 відкривай оченята й посміхнись. 1,2,3. Час вставати.

### Бесіда «Як зрозуміти настрій»

Мета: формування адекватних форм прояву емоцій.

Матеріали: фотографії смайликів із різними емоціями.

1. У мене сьогодні поганий настрій. А у тебе?

Чи завжди у буває хороший настрій?

Подивися на ці фотографії і скажи, чим вони відрізняються?

2. Чому буває так сумно?

Якщо тобі сумно, погано, як ти себе ведеш?

А якщо у твого друга, мами поганий настрій, як це помітиш?

Яким буває обличчя у такої людини?

Як можна підняти настрій?

Як можна спитати про причину поганого настрою?

Якщо людині просто хочеться побути одному?

Як ви дізнаєтесь, що у людини гарний настрій? Від чого воно буває?

Яка погода діє на настрій людини?

Якщо в будинку гості, всі веселі, свято, а в тебе поганий настрій, чи будеш ти його показувати іншим? Як ти думаєш їм це не сподобається?

Давай візьмемо один одного за руки і заглянемо один одному в очі, скажемо один одному лагідні слова. Хай у всіх буде гарний настрій.

Рефлексія заняття

Прощання

**Заняття № 10**

Мета: моделювання поведінки в конкретних життєвих ситуаціях.

Привітання

Рефлексія попереднього заняття

Вправа «Створи слова»

Мета: розвиток уважності, кмітливості, креативності, емоційного та соціального інтелекту

Матеріали: заздалегідь надруковані букви, олівці, фарби, папір

Інструкція: Заздалегідь підготувати два великих аркуші з літерами, написаними хаотично або вирізаними з паперу. З цих літер закодувати слова: мама, мир, добро, радість, сім'я, сила, щастя, сонце, небо, дерево, посмішка, школа, цукерка тощо.

1-й ЕТАП Із запропонованих літер скласти слова. Використовувати можна лише ті букви, які є на аркуші. Час на виконання – 10 хв.

2-й ЕТАП З наявних слів учасникам необхідно обрати три слова, які найбільше їм відгукуються.

3-й ЕТАП Намалювати ці слова.

4-й ЕТАП Подарувати учасникам на вибір ці слова-малюнки.

Вік: від 6 років

Форма: групова

Вправа «Малювання свого настрою»

Мета: навчання вмінню розпізнавати, оцінювати свої емоції та почуття.

Матеріал: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери.

Малюй, що бажаєш. Вибери олівці, які тобі знадобляться.

Пам'ятай, який ти гарний, розумний, милий! Це важливо.

Бесіда «Як можна привітатися»

Мета: моделювання поведінки в конкретних життєвих ситуаціях

Давай з подумаємо, що ми говоримо, коли зустрічаємо знайомих людей або приходимо в гості? (Так ми говоримо: “Здрастуйте”). А чи всі ми однаково вітаємо? Як, наприклад, зустрівши свого друга? (Привіт, здорово).

– А як ти думаєш, чи можна дорослим сказати так само? (Ні). Так, дорослим краще говорити: “Здрастуйте”, але своїм батькам (мамі , татові ) можна сказати як одному.

– А ти знаєш, що, коли вітаємося, ми бажаємо цій людині здоров’я.

– А чи можна сказати незнайомій людині: “Привіт”. (Ні). Так, це буде виглядати непристойно. “Привіт” – це тільки для найближчих людей.

– А чи можна сказати: “Доброго ранку”? (Так). А коли саме? Чи можемо ми вдень сказати: “Доброго ранку”? (Ні) . Вранці ми говоримо : “Добрий ранок”, вдень – “Добрий день”, увечері – ” Добрий вечір”. Говорячи людині “Добрий ранок”, ми бажаємо людині, щоб ранок пройшов добре, щоб був добрим і вдалим.

– Як можна вести себе, коли вітаємося? (Посміхатися, кивати головою, дивитися в очі). Правильно, а літнім людям, як ти думаєш, як потрібно говорити? (Голосніше). Так, адже вони можуть недочути, і кивок головою може служити їм сигналом, що з ними привіталися . Давай спробуємо привітатися.

Обговорення ситуації «Хочу і все»

Мета: корекція імпульсивності, виховання поваги до інтересів і бажань інших людей.

Хлопчик з мамою прийшов до магазину, щоб купити черевички. В тому самому магазині, в іншому відділі продавалися двоколісні велосипеди.

Я хочу велосипед, — сказав хлопчик. Мама відповіла, що в неї нема грошей.

А мені байдуже! — голосно закричав хлопчик і навіть тупнув ногою.

Мама озирнулася й побачила, що покупці й продавці дивляться на її сина. Вона хотіла взяти його за руку, щоб вийти швидше з магазину, але хлопчик підігнув під себе ноги й повалився назад. І ось він лежить на брудній підлозі, гупає по ній кулаками й ногами, повторюючи вередливим голосом: «Хочу, хочу і — все!»

Дайте відповіді на запитання:

—Чи подобається вам поведінка хлопчика у магазині? Чому?

—Що йому слід було зробити?

Рефлексія заняття

Прощання

### **3.2. Оцінка результатів програми психологічної допомоги дітям дошкільного віку засобами арт-терапії**

У результаті проведення програми психологічного супроводу зниження тривожності у дітей дошкільного віку за допомогою методів арт-терапії в умовах воєнного стану було проведено контрольний зріз, інтерпритацію по методикам ми описали вище у другому розділі, ефективність програми була підтверджена також за допомогою математичної статистики.

Після проведення програми психологічного супроводу нами було поічено й поведінкові зміни дітей дошкільного віку, а саме: зниження тривожності, підвищення самооцінки, вміння встановлювати соціальні контакти, діти стали більш щирими, відкритими та дружелюбними.

Підібрані методи роботи з дітьми, такі як: арт-терапія, казкотерапія, сюжетно-рольові ігри, етюди, бесіди, сприяли саморозкриттю дітей, розслабленню, зняттю емоційної напруги, формуванню впевненості в собі та своїх діях. Якщо раніше учні з підвищеним рівнем тривожності відчували свою невпевненість, на високому рівні був фактор страху самовираження та страх не відповідати очікуванням оточуючих, боялися висловлювати власну думку, то після проведеної корекційної програми малюки почали впевненіше себе почувати, проявляти ініціативу у вправах та іграх.

Після проведення корекційної програми зменшилась кількість учнів з завищеною та низькою самооцінкою, та зросла кількість з адекватною. Якщо раніше малюки з завищеною самооцінкою та високою, не реагували на зауваження, то після проведеної програми психологічного супроводу малюки почали адекватно ставитися до себе та своїх можливостей, грати з іншими дітками. В той же час, діти із заниженою самооцінкою, боялися висловлювати

власну думку, проявляти ініціативу, після проведення корекційної програми стали більш впевненими у власних силах та можливостях.

Показники рівня страху теж зазнали змін. Якщо раніше діти дошкільного віку наголошували, що дуже бояться темряви, сирен, вибухів, лікарів, самотності, сильного вітру, то після психокорекції говорять вже не з такою сильною тривожністю та схвилюванням, спокійніше ставляться до речей, які їх пугають.

Покращився психологічний стан дітей. Малюки із негативним психологічним станом, відчували тривожність, підвищену агресивність, мали поршення сну, погіршення апетиту, небажання грати в ігри та спілкуватися з вихователями або з іншими дітками. Після програми психологічного супроводу, діти дошкільного віку стали більш розслабленими та впевненими у своїх діях, знизився рівень напруги дітей, відчуття страху, невпевненості в собі, що позитивно сприяло встановленню контакту між дітьми та вихователями.

В умовах сьогодення стрес та підвищену тривожність відчувають не тільки діти, але й вихователі. Варто пам'ятати, що спочатку дорослий має собі надати допомогу, потім тим, хто перебуває поруч. Тому на основі даних змін, ми підготували рекомендації, які допомагають вихователям розпізнати стрес як у себе, так і в дітей, та знайти стратегії дії у стресових ситуаціях.

1. Вчасно розпізнати стрес. Перш за все, важливо виявити причини самого наявного стресу і проаналізувати, як людина може впоратися зі стресом у світлі впливу тих чи інших причин. Тепер важливо проаналізувати власні думки, почуття, звички та ставлення до причин стресу. Пам'ятайте, що причина стресу не завжди очевидна. Тому аналіз допоможе вам краще вирішити, як справлятися зі стресовими подіями і чого саме уникати. Після цього потрібно подумати, чи є кращі способи зміцнити своє фізичне та психічне здоров'я, зберігати спокій і допомагати контролювати ситуацію.

2. Визначити стратегії керування стресом. Тут важливо те, як індивід вирішує впоратися зі стресом: зміною ситуації чи зміною ставлення до неї.

Змінити ситуацію можна двома способами:

- Уникайте стресових факторів – якщо можливо, залежно від контексту ситуації, уникайте тем, які викликають дискомфорт або конфлікт.
- Трансформація стресора - визначте для себе стратегію, яка дозволить вам трансформувати або вирішити ситуацію до рівня, який мінімізує ризик повторення.

Як правило, це зміна повсякденної життєдіяльності або зміна кола людей чи ситуації спілкування з певною людиною.

Зміна ставлення включає такі стратегії:

- Адаптація до стресорів - здатність людини вирішувати проблеми та дивитися на них з іншої точки зору, визначати позитивні аспекти в ширшому сенсі, встановлювати перед собою досяжні цілі, наприклад, обґрунтовувати стандарти, за якими вона живе.
- Прийняття стресорів - людина не може змінити обставини і не може контролювати деякі аспекти свого життя, наприклад, поведінку оточуючих.

У цьому випадку головна рекомендація полягає в тому, щоб, навпаки, зосередити увагу на тих сторонах особистості, які більш піддаються контролю і впливу.

### 3. Застосовувати техніки релаксації.

Це вміння чергувати (з умовами тиші, комфорту, зосередженості, контролю дихання, пасивності тощо) не менше 5 хвилин. Тут варто застосувати фантазію та інші можливості, наприклад, природа, красиві пейзажі, приємні фото, розглядання квітів, прослуховування музики або, навпаки, повна відсутність шуму, повна тиша. У таких випадках рекомендується вдатися до прийомів масажу, ароматерапії та ін.

### 4. Виконувати фізичні вправи.

Значна кількість дослідників називають фізичні вправи одним із найефективніших способів підвищити стресостійкість і миттєво подолати стрес. Фізичні вправи підвищують здатність організму використовувати

кисень, покращують кровообіг, стимулюють вироблення ендорфінів і покращують роботу дихальної системи.

Отже, дотримуючись відносно простих рекомендацій, людина може швидко подолати стрес і набути такої якості, як стресостійкість, що допоможе їй більш продуктивно функціонувати в подальшому житті. Ці вправи дозволяють також надати допомогу людині або дитині, яка відчуває стресову реакцію, підвищену тривожність, відчуття страху, внутрішнє хвилювання.

Тому для розвитку стресостійкості у сучасних малюків дошкільного віку широко використовується профілактичне та розвиваюче навчання, формується позитивне ставлення до ситуації, формуються навички трансформації стресорів у поведінку меншої інтенсивності.

### **3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо подолання тривожності у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії**

Рекомендація вихователям та батькам по зниженню тривожності у дитини дошкільного віку. У роботі з дітьми з тривожністю необхідно:

- Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
- Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, вміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок;
- Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
- Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ; допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем;

- Не сваріть дитину за те, що вона проявляла емоції гніву чи агресії. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.

- Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій.

- Будьте обережні. Часто ми дозволяємо нашому гніву зростати і терпіти, поки він не вибухне, як вулкан, який вийде з-під контролю. Набагато простіше і зручніше вчасно усвідомити своє невдоволення і показати його так, щоб не принижувати і не звинувачувати дитину, а просто висловлювати невдоволення.

Симптоми стресу проявляються у дітей у віці від трьох років.

Тому радимо спробувати стратегію TALK від Мішель Бурби.

T – Налаштуйтеся на емоційний стан вашої дитини. Уважно спостерігайте за дитиною і подивіться, як вона справляється зі стресом.

Наприклад: чи боїться вона залишитися на самоті чи перебувати в темних чи закритих місцях, чи має труднощі з концентрацією уваги, чи надмірно дратівлива, чи надто емоційно реагує на будь-які раптові звуки, повертається до моделей поведінки, притаманних попереднім періодам розвитку, чи страждає від нічних кошмарів тощо.

A – Створіть по можливості безпечне середовище.

Головне завдання дорослих – переконати дитину, що їй нічого не загрожує. Наголосіть своїй дитині, що такі люди, як поліція, парамедики, військові та пожежники, вживають заходів для забезпечення безпеки нашої країни та допомоги постраждалим. Обійміть дитину, вислухайте та будьте поруч.

Пам'ятайте, що травмовані діти більш вразливі.

L – Слухайте дитину.

Діти повинні знати, що ділитися своїми почуттями з вами – це нормально, і злитися – це нормально. Ведіть постійний діалог зі своєю дитиною. Немає потреби пояснювати більше, ніж вона хоче почути.

Найголовніше - дати зрозуміти дитині, що ви готові слухати.

**К – Розпаліть надію і зробіть щось позитивне.**

Один із найкращих способів зменшити страх і почуття безнадії – це допомогти дітям знайти позитивні способи подолання своїх страхів.

Це також допомагає дітям зрозуміти, що вони можуть змінити світ, який може здаватись страшним і небезпечним.

Запропонуйте написати листа або створити малюнок чи пропозицію зі словами віри та підтримки для військових. Знайдіть час, щоб повеселитися всією родиною. Під час стресових ситуацій ваша дитина має відчувати, що її родина поруч із нею. Ось чому заняття та проведення багато часу разом змушують її відчувати себе в безпеці та дають їй зрозуміти, що «ми всі разом».

Наприклад, вирушайте на прогулянку, грайте в словесні чи рухливі ігри, слухайте заспокійливу музику або дивіться відео про котів на YouTube.

### **Навчіть дітей прийомам для подолання напруги й тривожності:**

**«Розмова з собою».** Проговорюй про себе слова, які допоможуть впоратися зі стресом: «Я можу це зробити», «Зберігай спокій і дихай повільно», «Все з часом налагодиться».

**«Ліфт-дихання».** Закрий очі, тричі повільно видихни, а потім уяви що ти в ліфті на найвищому поверсі дуже високої будівлі. Натисни кнопку першого поверху й спостерігай, як повільно загоряються кнопки поверхів, які ти минаєш. Коли ти досягнеш першого поверху, напруга зникне.

**«Розтанення стресу».** Знайди місце в тілі, де відчуваєш найбільшу напругу; це може бути шия, плечі, щелепа чи живіт. Закрий очі, сконцентруйся на цьому місці, напруж декілька разів на 3-4 секунди, а потім розслаб. Стрес по ходу виконання вправи зменшуватиметься.

**«Візуалізуй спокійне місце».** Подумай про місце, де ти відчуваєш спокійно. Наприклад: пляж, ліжко тощо. Коли виникає тривога, уявляй щоразу це місце.

**Обмеж перегляд новин.** Переглядаючи новини більше звертай увагу на

позитивні події і історії героїв. У світі є щось більше, ніж загрози та страх.

**Опануй свій гнів.** Життя під час війни транслює ідею про те, що агресія та насильство – це нормально. Це не так. Говоріть з дітьми на дотичні до цієї теми.

**Висловлюй свої почуття.** Багато дітей проявляють агресію – б'ються, кусаються, кричать і т. д. Така поведінка пояснюється тим, що вони не знають, як прожити і висловити фрустрацію. Разом давайте назви почуттям: «Зараз ти гніваєшся/тобі страшно/ти засмучений».

**Використовуй формулу самоконтролю 1+3+10.** Скажи собі «Я джерело спокою». Потім зроби три глибоких, повільних вдихи животом. Тепер подумки повільно порахуй до десяти.

### **Поговори про війну з близькою людиною.**

Ми не повинні захищати наших дітей від новин про війну, але ми також не повинні дозволяти їм бути одержимими війною або дивитися на світ як на небезпечне місце. Частина нашої роботи як батьків полягає в тому, щоб допомогти нашим дітям жити щасливо в реальному світі, навіть якщо він недосконалий.

Таким чином, дані рекомендації та техніки допомагатимуть вихователям та батькам дітей вчасно розпізнати тривожний стан дитини та знати як використовувати ефективні вправи й техніки для швидкого подолання стресової реакції

### **Висновки до розділу 3**

Метою нашої програми психологічного супроводу було знизити тривожність дітей дошкільного віку за допомогою засобів арт-терапії в умовах стресу війни.

Відповідно до мети, було виконано наступні завдання програми психологічного супроводу:

- Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження тривожності;

- Зняття емоційного та м'язового напруження;
- Підвищення впевненості в собі;
- Навчання прийомам прояву емоцій і почуттів соціально прийнятними способами;
- Збагачення емоційної сфери дитини;
- Формування адекватної самооцінки.

Підібрані методи роботи з дітьми, такі як: арт-терапія, казкотерапія, сюжетно-рольові ігри, етюди, бесіди, сприяли саморозкриттю дітей, розслабленню, зняттю емоційної напруги, формуванню впевненості в собі та своїх діях. Обрані методи роботи підтвердили свою ефективність у застосуванні програми психологічного супроводу. Адже після повторної дігностики, були помітні наступні зміни у рівні тривожності дітей, рівні самооцінки, психологічному емоційному стані дітей, прояву страху та переживань.

Якщо раніше учні з підвищеним рівнем тривожності відчували свою невпевненість, на високому рівні був фактор страху самовираження та страх не відповідати очікуванням оточуючих, боялися висловлювати власну думку, то після проведеної корекційної програми малюки почали впевненіше себе почувати, проявляти ініціативу у вправах та іграх.

Після програми психологічного супроводу, діти дошкільного віку стали більш розслабленими та впевненими у своїх діях, знизився рівень напруги дітей, відчуття страху, невпевненості в собі, що позитивно сприяло встановленню контакту між дітьми та вихователями.

На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації вихователям та батькам дітей, щодо подолання тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни. Було наведено ряд рекомендацій, вправ та методів арт-терапії, що сприяють підвищенню знань про тривогу, страхи дітей та способи подолання труднощів, зняття емоційної напруги; корекція негативних установок та зниження тривожності; розвиток позитивного образу «Я» та самооцінки.

## ВИСНОВКИ

1. В науково-психологічній літературі поняття арт-терапія означає динамічну систему взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої діяльності й арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі. Аспекти творчості у вихованні дітей дошкільного віку, зокрема особливості застосування арт-терапії, досліджують педагоги та психологи Н.Атаманчук, Л.Бондар, О.Вознесенська, І.Чорна та ін.

Арт-терапія є поєднанням прийомів, спрямованих на «активізацію внутрішніх ресурсів дитини та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва».

2. Одним із найважливіших завдань застосування арт-терапії в роботі з дітьми є розвиток їх пізнавальних та творчих здібностей, це сприяє гармонійному та всебічному розвитку дитини, а саме, розвитку самостійності, активності дитини, впевненості в собі, відкритості до нових знань, довіри до світу та формуванню творчого мислення дитини.

Більшість арттерапевтичних методик спрямовані на:

1. переключення від травмуючих переживань;
2. активізації художніх, артистичних, музичних здібностей;
3. концентрації уваги на відчуттях і почуттях;
4. пробудженні спонтанності, оригінальності, що сприяє оптимізації психофізіологічного стану, поліпшенню відносин з партнерами й підвищенню самооцінки.

3. Емпіричному вивченню підлягали рівень тривожності, рівень самооцінки, рівень депресивних тенденцій, психологічний стан дитини; за допомогою авторської анкети вихователів було досліджено емоційний стан дітей дошкільного віку.

Отримані результати до та після програми психологічного супроводу, свідчать про зміни дітей в умінні справлятися із стресовими ситуаціями та негативними переживаннями, це видно по результатам після психокорекційної

програми із застосуванням засобів арт-терапії, так як зменшився рівень тривожності, депресивних тенденцій та стабілізувався психологічний стан дітей дошкільного віку, що підтверджує ефективність психокорекційної програми. Була здійснена математично-статистична обробка отриманих результатів за критерієм Стьюдента. Математично-статистична обробка визначила шкали, за якими спостерігалися значимі відмінності – це рівень тривожності, рівень самооцінки, депресивні тенденції, позитивний психологічний стан та негативний психологічний стан.

Підсумовуючи результати авторської анкети для вихователів на аналіз емоційного стану дітей дошкільного віку в умовах стресу війни, можна констатувати той факт, що психокорекційна програма подолання тривожності засобами арт-терапії допомогла підвищити рівень стресостійкості, знизити тривожність дітей та переживання негативних емоцій.

4. На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації вихователям та батькам дітей, щодо подолання тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни. Було наведено ряд рекомендацій, вправ та методів арт-терапії, що сприяють підвищенню знань про тривогу, страхи дітей та способи подолання труднощів, зняття емоційної напруги; корекція негативних установок та зниження тривожності; розвиток позитивного образу «Я» та самооцінки. Особливостями подолання тривожності у дітей дошкільного віку в умовах стресу війни є підтримка з боку вихователів, батьків, проведення бесід, тренінгів, вправ щодо підтримки емоційного стану та психологічної стійкості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аракелов Н.Є, Шишкова Н.М. Тривожність: методи її діагностування та корекції. Вісник МУ, Психологія. 2008. № 1. 18 с.
2. Арт-терапія як постнекласична практика повсякденності / під. ред.. Ю. К. Гундертайло, 2007. 190 с.
3. Арт-терапія і війна : контексти і досвід практичної роботи./за заг.ред. Н. Кальки, Г. Одинцової.[ Колективна монографія ]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
4. Арт – терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти URL: <https://static.Klasnaocinka.com.ua>.
5. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами / І. В. Бабарикіна // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Харків: ХНУ, 2011. – Вип. 45. № 937. 18-20 с.
6. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс / І. В. Бабій. – Умань, Алмі – 2014. – 75 с.
7. Буркало Н.І. АРТ – терапія в сучасній психології. *Психологічний часопис*.2019. Т. 5, №9. С. 189 – 204. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_5\\_9\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_9_15)
8. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки: навч.пос. [для студ.вищ.навч.закл.] /М.Ю.Варій, В.Л.Ортинська-[2-ге вид.]-К.: Центр учбової літератури, 2009. – 376 с.
9. Виготський Л.С. Питання дитячої психології .М.: Просвіта, 1997. 224 с.
10. Вознесенька О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // Вознесенька О. Л. / Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка.

– № 3 (29). – 40-47с.

11. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті// Бібліотечка шкільного психолога/ Методичний посібник. – К.: Шкільний світ, 2007. – 92 с.

12. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.

13. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К. : Золоті ворота, 2015. – 148 с.

14. Горшкальова Т. Арт – терапія як метод психокорекції та інноваційних психологопедагогічних технологій особистості. Грааль науки, (10), 392 – 395. URL: <https://dei.org/10.36074/grail-of-science.19.11.2021.078>

15. Данілюк І.В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. PSYCHOLOGICA/JOURNAL/. Volume №5. 2019. С. 161 - 171

16. Дацун О.В. (2020). Розвиток емоційності вихованців позашкільних навчальних закладів засобами арт-терапії. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. №17, 116-124с. URL: <http://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/issue/view/797>

17. Дмитрієва, Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: [у дошкільному дитячому закладі] / Людмила Дмитрієва // Психолог дошкілля. – 2014. – № 8. – 31–41 с.

18. Дудкевич Т.В. Дитяча психологія : навч. посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 424 с.

19. Дудкевич Т.В. Дошкільна психологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури. 2020. 392 с.

20. Дудкевич Т.В. Дитяча розвивально-корекційна психологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури. 2022. 304 с.

21. Жадько Ю.Г. Використання арт-терапевтичних технологій у роботі практичного психолога: методичні рекомендації / Ю.Г.Жадько 2018 р.

– 103 с. URL: <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-art-terapevticnih-tehnologij-u-roboti-practicnogo-psihologa-1178.html>

22. Живанова В. А. Дослідження страху як психічного феномену в історичній ретроспективі / В. А. Живанова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2000. № 3. 121-125 с.

23. Животенко, Л. Арт-терапія: популярні методи у роботі психолога / Леся Животенко // Психолог дошкілля. - 2016. - № 1. - 26-27 с.

24. Зливков В., Лукошська С., Євдокімова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ – Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

25. Енциклопедичний словник з арт – терапії /за ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар. К: Золоті ворота, 2017. 312 с.

26. Ільченко І.С. Арт – терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо – поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.

27. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт - терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1., Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

28. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г., Практикум з арт – терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2., Львів: ЛьвДУВС, 2021. 148 с.

29. Карапетрова О.В. Використання методів арт – терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. №2 (20) С.34 – 39 DOI: 10.32 342/2522411520202204.

30. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей // Початкова школа. 2002. № 3. 4–7 с.

31. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості: навч.посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

32. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Біла І.М., Лазос Г.П. Психологічна допомога дітям в кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / за ред. Кісарчук З.Г./ . – К. 2015. С.232.

33. Ковальчук З. Практикум з арт – терапії: навч. – метод. посібник. Ч.1. Львів: ЛьвДУВС. 2020. 232 с.

34. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
35. Копытин А.И. Основы арт – терапии / А.И.Копытин. – СПб.: Изд.во «Лань», 1999. – 256 с.
36. Копытин А.И. Теория и практика арт – терапии. Питер, 2002. 368с.
37. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
38. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152с.
39. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, Том 33 (72), № 2, Київ, 2022. 43–50 с.
40. Кошель А.П., Кульбабко Н.П. Використання елементів арт – терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку – Чернігів: ФОП Баликіна О.В.,2020 – 90 с.
41. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник після дипломної освіти*. Сер. Соціальна та поведінкові науки. 2019. Вип 7. С.98 – 117.
42. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, Том 3. Вип. 14, Вінниця, 2018. 26 – 64 с.

43. Макєєва І.П. Казка як засіб розвитку емоційної сфери у дошкільнят з порушеннями поведінки // І.П. Макєєва // Дошкільна освіта. 2002, № 1. 70-75с.
44. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72с.
45. Мельнічук І.В. Арт – терапія як засіб корекції негативного психоемоційного стану у дітей дошкільного віку // В. Мельнічук, Ю.О.Асєєва, А.С.Степанова // ГАБІТУС. – 2022. – Вип.35. – с.67-71. URL: [dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17140](https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17140).
46. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ«ХП», 2017. Вип. 46(50). 18–31 с.
47. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів / М. М. Мовчан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 7: Релігієзнавство. Культурологія. Філософія : Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). 210-218 с.
48. Мовчанюк О.М., Прокопенко Л.І., Слабинська С.А. Спроби зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Харків , 2020. 93 с.
49. Назаревич В. Психологічні детермінанти проявів шкільних страхів у молодших школярів / В. Назаревич, А. Корнієнко // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації : [український науковий журнал] / Ун-т "Україна", Всеукр. асоц. політ. наук. – Київ : Україна, 2010. № 1. 236-240 с.

50. Назаревич В. АРТ Практичний посібник із саморегуляції засобами мистецтва. Київ «Прінтхаус», 2020, 180 с.
51. Напрєєнко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. № 2 (103), 2019. 20–28 с.
52. Никоненко О.В. Арттерапевтичні методики в роботі зі стресом під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно – правові, соціально – економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародна конференція ( 7 грудня 2023 ), м. Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1713>.
53. Оденцова, В. М. Використання символів та арт-терапії у коригувальній роботі з подолання дитячих страхів у консультативній практиці / В. М. Оденцова // Шкільному психологу - 2011. - № 4. - 8- 17с.
54. Ольховецький С.М. Психологічні чинники дитячих страхів. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Київ: Фенікс, 2019. Вип.26. С. 233-241.
55. Омельченко Л.М., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Яніна Омельченко, Зоя Кісарчук. – К: Шк. Світ, 2008. – 112 с. – ( «Бібліотека шкільного світу» ).
56. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги / //Психолог. 2004. № 13.9–12 с.
57. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ, Кондор, 2015. 469 с.
58. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія. 2012. № 109. 93–95 с.
59. Петрунько О.В., Демченко Л.В. Арт – терапія як технологія зниження тривоги у дошкільників в умовах війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно – правові, соціально – економічні

аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародна конференція ( 7 грудня 2023р.), м.Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1713>

60. Підлипишина Л.В. Основи арттерапії. К. : Марич, 2009. 60 с.
61. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія [Текст]: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
62. Приходько Ю.О., Юченко В.І. Психологічний словник – довідник. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
63. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (29 квітня 2021 р.). Ізмаїл, 2021. 122–127 с.
64. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
65. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник.— Дрогобич, 2004. 287 с.
66. Сингаївська І.В., Валькова М.О. Застосування методів арттерапії для розвитку резильєнтності у дітей під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно – правові, соціально – економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародна конференція ( 7 грудня 2022р.),м.Київ: Університет «КРОК» 2022.URL: <http://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1307>
67. Тарарина О.В. Глубинная арт – терапия: практика трансформаций: науч. – метод. пособ. Киев: Астамир – В, 2017. 240 с.
68. Тарарина О.В. Практикум по арт – терапии в работе с детьми. Киев: Астамир – В, 2017. 215 с.
69. Терлецька, Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості /Л. Г. Терлецька // Психологічна газета. –

2006, 3-14 с.

70. Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого - педагогічному супроводу освітнього процесу // Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL:

[http://virtkafedra.ucoz.ua/el\\_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf](http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf).

71. Ткач Р. 50 цілющих казок для дітей / Ткач Разіда. – К.Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. – 196 с.

72. Токар І.Є., Склярова Г.О. Особливості роботи зі страхами та тривожністю дітей біженців за допомогою методів арт – терапії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно – правові, соціально – економічні аспекти розвитку: тези доповіді IV Міжнародна конференція. К: Університет «КРОК», 2022. URL: <https://conf/krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1305>

73. Хіля А. Арт – терапія як об’єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених / А.Хіля // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016. - № 5. – С. 394 – 45. URL: [http://nbuv.gov.ua/USRN/pednauk\\_2016\\_5\\_5\\_2](http://nbuv.gov.ua/USRN/pednauk_2016_5_5_2)

74. Хозраткулов І. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Випуск 4. С. 137 – 144

75. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014.115с.

76. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. 479–491 с.

77. Цумарева Н. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей дошкільного віку. Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія. 2020.Том.31 (70 ) № 4. С. 260-266.

78. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально –психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165 – 170.
79. Як допомогти дітям подолати тривожність через війну? веб-сайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/>
80. Як розмовляти з дітьми про війну? веб-сайт. URL: <https://meclee.com/blog/detskaya-psihologiya/yak-rozmovlyati-z-ditmi-pro-viynu>
81. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т.С. Яценко, І. В. Калашник, І. О. Чернуха. – К. : Марич, 2009. – 68 с. – (серія «Психологічний інструментарій»).
82. American Art Therapy Association [Електронний ресурс]. – URL:<https://arttherapy.org/about-art-therapy>
83. Art Therapy Information. – London: The British Association of Art Therapists, 2014. – 10 p.
84. A systematic review of child – focused outcomes and assessment of art therapist delivered in primary mainstream schools: URL: [https://arro.anglia.ac.uk/idleprint/705337/6/Moula\\_et\\_al\\_2020.pdf](https://arro.anglia.ac.uk/idleprint/705337/6/Moula_et_al_2020.pdf)
85. Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI), *Psicothema*, 18, suppl., 2006. -13-25 p.
86. Edwards D. Art Therapy: Creative Therapies in Practice / David Edwards. – London: SAGE, 2014. – 198 p.
87. Gain important education outcomes: Implement a successful art therapy program within k-12 schools [Електронний ресурс]. – URL: [www.americanarttherapyassociation.org/upload/toolkitarttherapyinschools.pdf](http://www.americanarttherapyassociation.org/upload/toolkitarttherapyinschools.pdf)
88. Gershanoff A. Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях: Матеріали навчального онлайн семінару. Україна – Ізраїль. 2022.
89. Hill A. Art versus Illness: A Story of Art Therapy / Adrian Hill. – G. Allen and Unwin, 1948. – 94 p.
90. Malchiodi C.A. Handbook of Art Therapy / C.A.Malchiodi. – London; NY: The Guilford Press, 2003. – 480 p.

91. Rubin J.A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique / J.A.Rubin. – NY; London: Routledge, 2016. – 511 p.
92. Shapiro E. 4 Elements Exercise. Journal of EMDR Practice and Research. 2012. 1(2). P. 113-115
93. The British Association of Art Therapists [Електронний ресурс]. – URL:<http://www.baat.org/About-Art-Therapy> 13.UCLA Centre For Health Policy [Електронний ресурс]-URL:<http://healthpolicy.ucla.edu/Pages/homt.aspx>
94. Електронний ресурс - URL:<https://vseosvita.ua/library/zahalnyi-protokol-metodyky-parovozyk-713301.html>

Всього джерел – 94

Джерел за останні п'ять років – 34

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 2 (82, 86)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 32 (3, 7, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 24, 27, 28, 29, 33, 34, 39,40, 41, 44, 47, 49, 50, 51, 53, 58, 61, 62, 65, 70, 71, 73, 76,77 )

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### ТЕСТ «ТРИВОЖНІСТЬ» (Р.ТЕМПЛ, М.ДОРКІ, В.АМЕН)

**Мета.** Виявити рівень тривожності дитини.

**Обладнання.** Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію.

**Інструкція.** «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини — сумне чи веселе? Вибери».

Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі.

#### Інтерпретація результатів

Потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

*Якісний аналіз* передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проєктивне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий ІТ (індекс тривожності).

*Кількісний аналіз* може бути виражений як у балах, так і у відсотках;

$IT = (\text{кількість емоційно-негативних виборів}/14) 100\%$

Рівні:

*Слабкий* – бали – 0-1; ІТ – 0-7,2 %.

*Середній* – бали – 2-5; ІТ - .14,3-35,7 %.

*Добрий* – бали – 6-7; ІТ – 42,9-50 %.

*Високий* бали – 8 і більше; ІТ – 57,1 % і більше.

## ПРОТОКОЛ до тесту «Тривожність»

Ім'я дитини \_\_\_\_\_

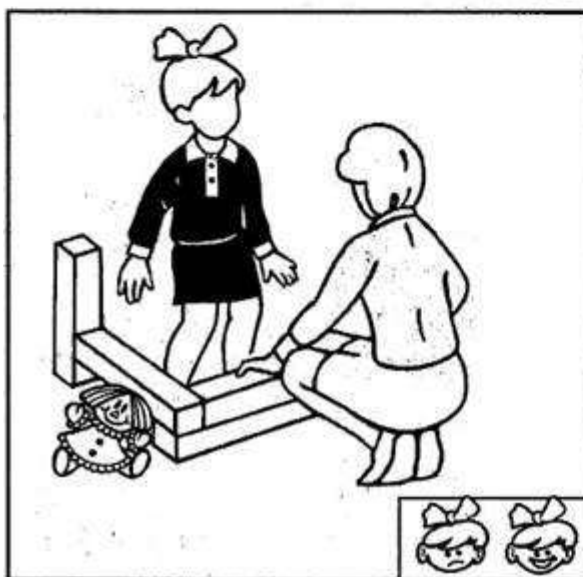
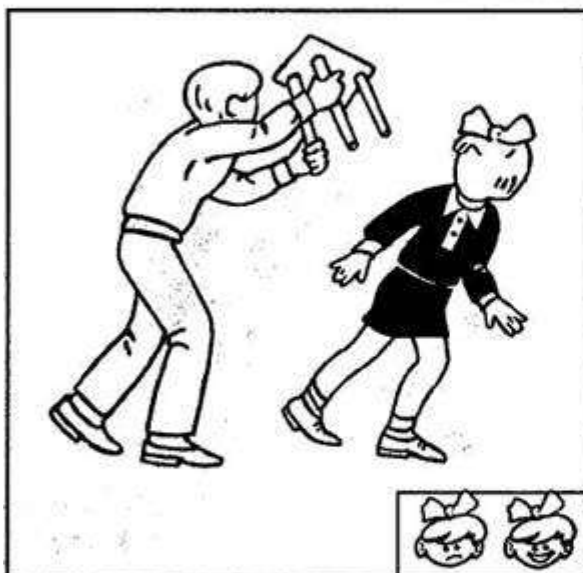
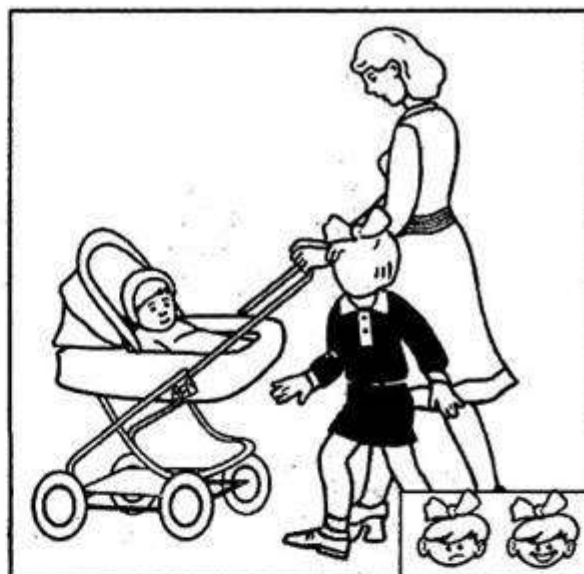
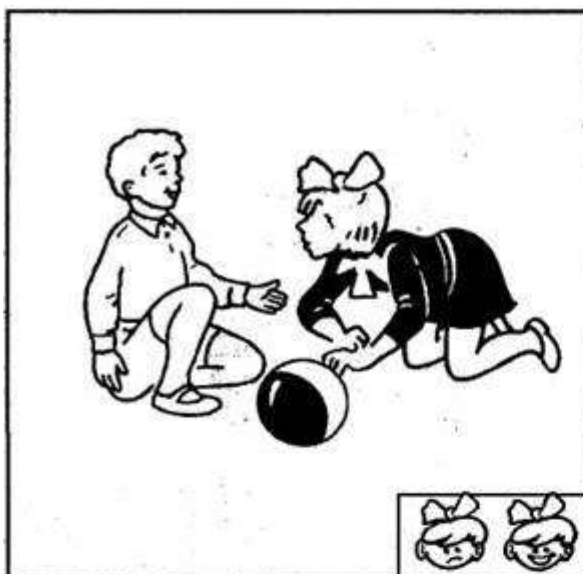
Вік дитини \_\_\_\_\_

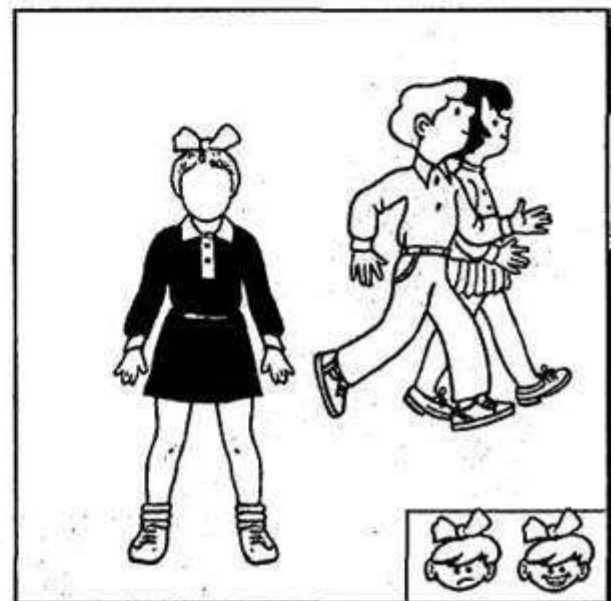
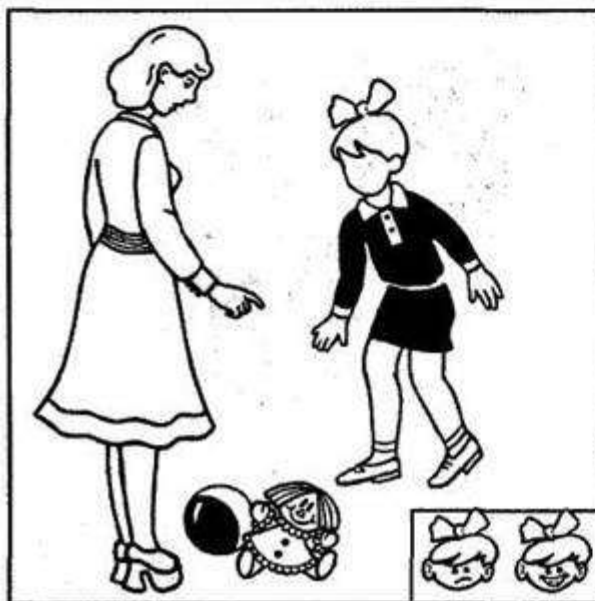
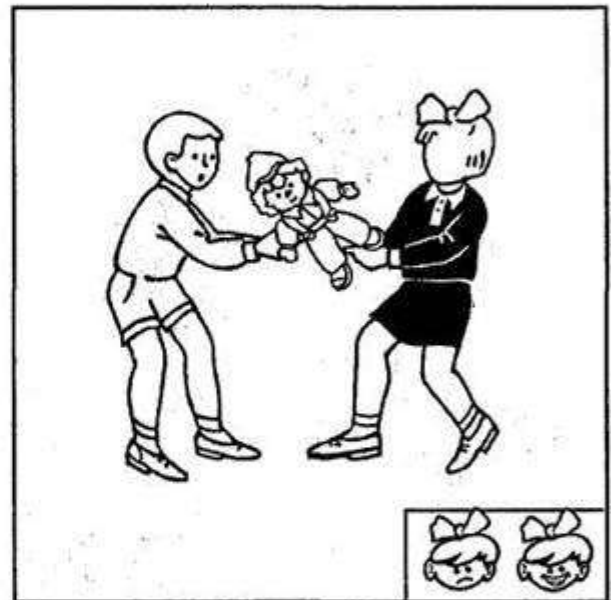
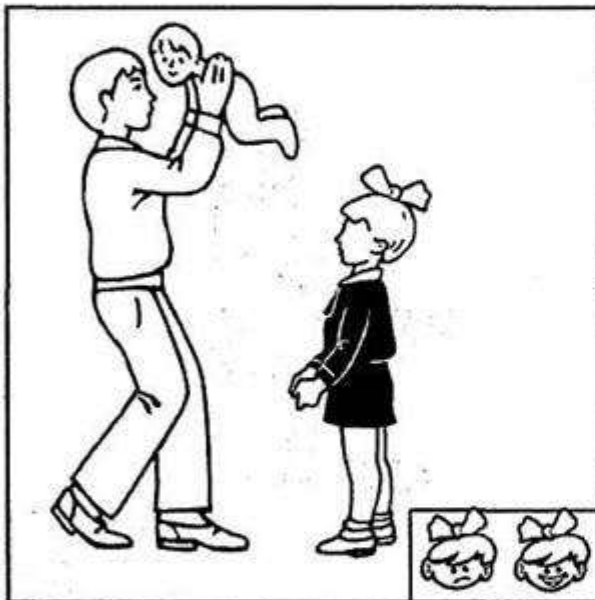
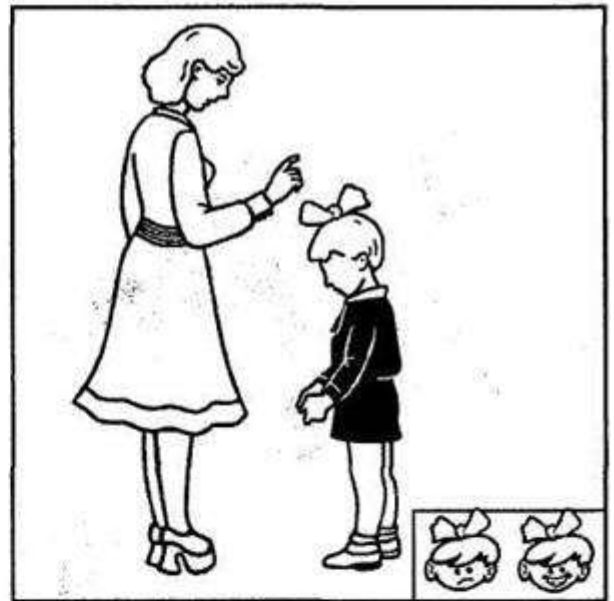
## Дані обстеження

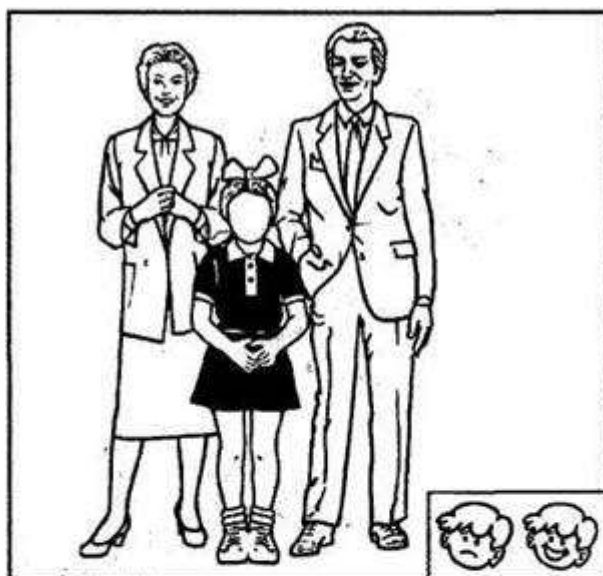
Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		Веселе обличчя	Сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми.	-	-	-
2. Дитина і мати з дитиною	-	-	-
3. Об'єкт агресії.	-	-	-
4. Одягання.	-	-	-
5. Гра зі старшими дітьми.	-	-	-
6. Укладання спати на самоті.	-	-	-
7. Умивання.	-	-	-
8. Догана.	-	-	-
9. Ігнорування.	-	-	-
10. Агресивний напад.	-	-	-
11. Збирання іграшок.	-	-	-

12. Ізоляція.	-	-	-
13. Дитина з батьками.	-	-	-
14. Їжа на самоті.	-	-	-

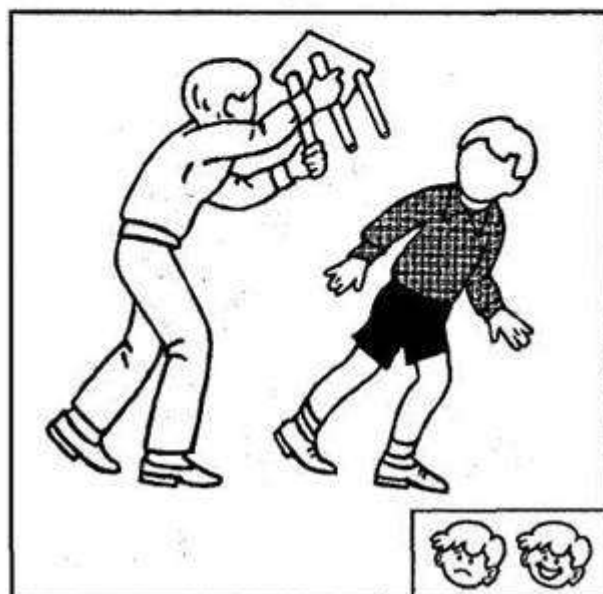
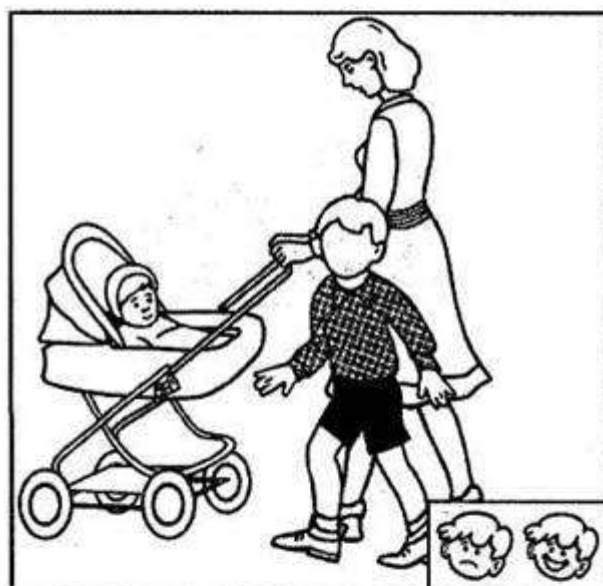
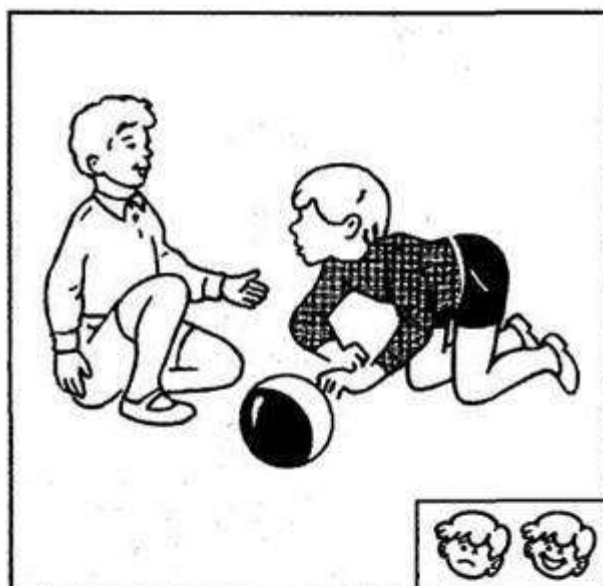
## Варіант для дівчаток

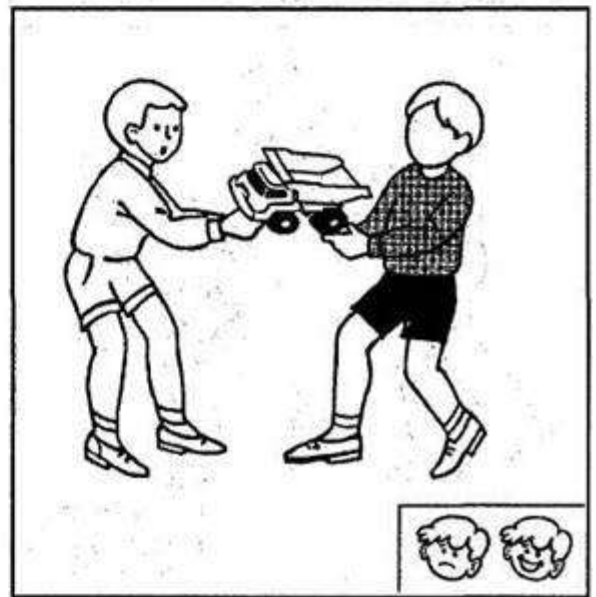
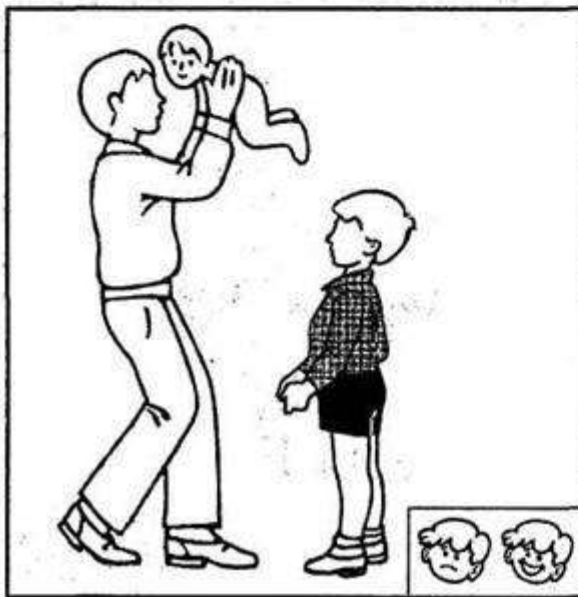
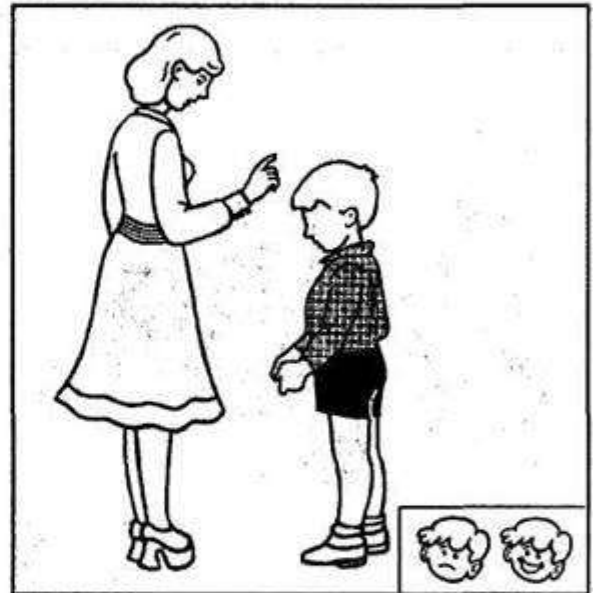
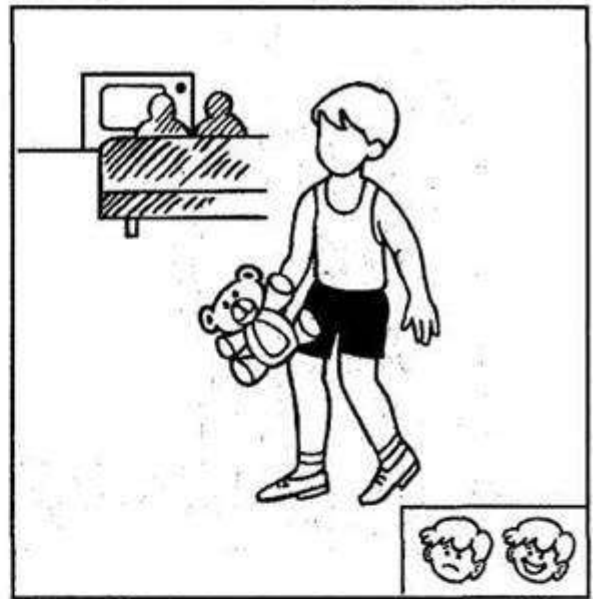
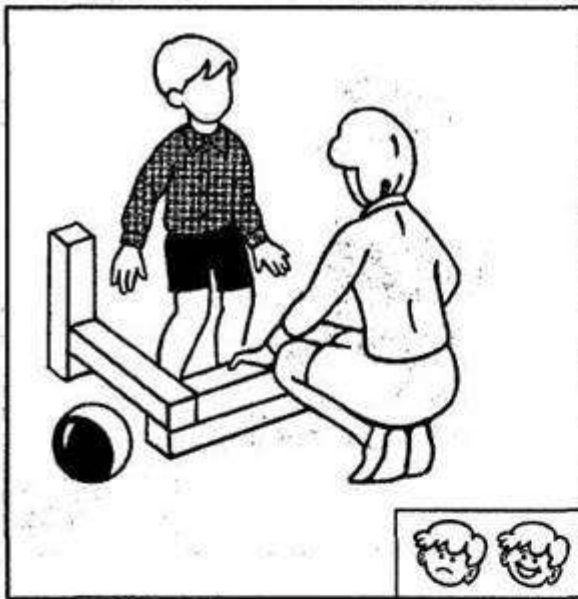


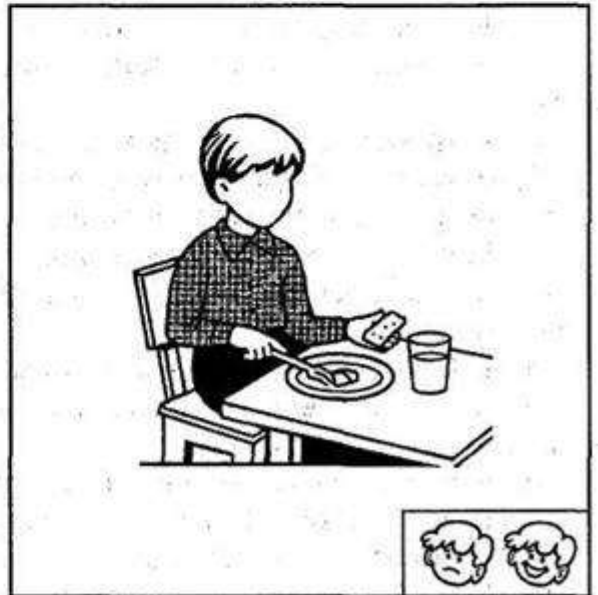
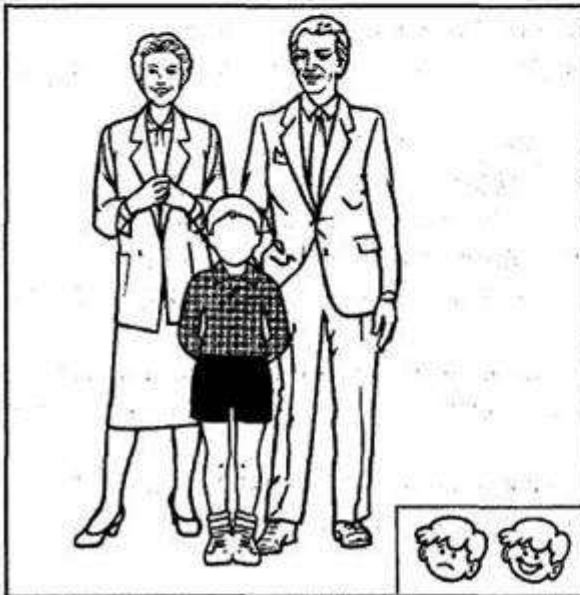
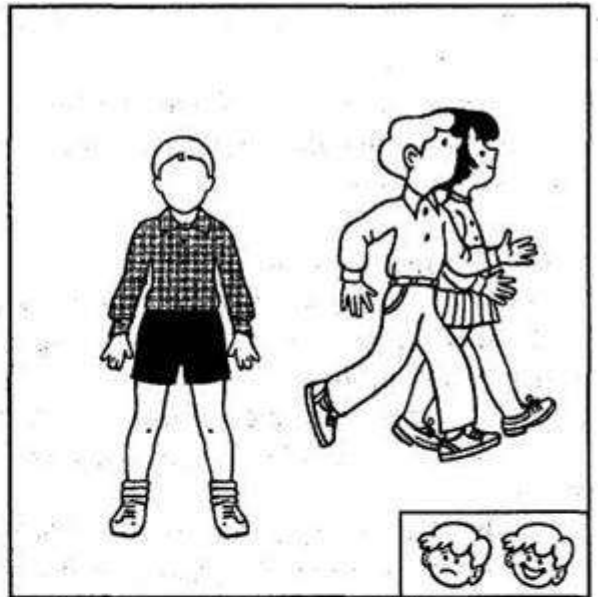
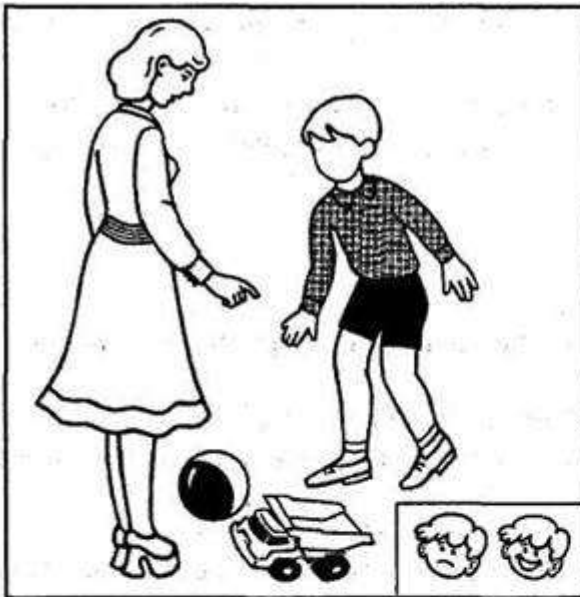




ВАРІАНТ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ







## ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА “НЕІСНУЮЧА ТВАРИНА”

**Мета:** дослідити загальні особливості особистості дитини, агресивність, труднощі у спілкуванні. Методика може допомогти зрозуміти внутрішній світ дитини, те як вона сприймає оточуюче середовище

**Процедура:** намалювати малюнок на аркуші папера А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

**Інструкція:** “Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім’ям”. За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

**Оповідання** можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: «Найбільш злу і найстрашнішу тварину» (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), «Щасливу тварину» (цінності і прагнення досліджуваного), «Нещасну тварину» (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення досліджуваного про його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів).

### Тип тварини

Реально існуюча – інтелектуальне або емоційне порушення; гостра тривога; іноді психічне захворювання (з семирічного віку). Це говорить про відсутність фантазії, творчого початку або повного небажання малювати, брати участь у тестуванні.

Людиноподібна – незадоволеність потреби в спілкуванні; типово для підліткового віку.

Існуюча раніше (наприклад, динозавр) або існуюча в культурі (наприклад, дракон) – бідність уяви; низький загальнокультурний рівень; іноді педагогічна занедбаність (з семирічного віку).

Сконструйована з частин різних тварин, яка відповідає стандартній схемі тварини – раціоналістичний, нетворчий підхід до задачі.

Цілісна, побудована за стандартною схемою з головою, тулубом, кінцівками – художній, але в цілому стандартний підхід до задачі.

Побудована за оригінальною схемою, що не нагадує звичайних тварин – творчий підхід до задачі; низька конформність.

Надоригінальна, вигадлива – демонстративність; шизоїдність.

Наявність механічних деталей, вмонтованих в тварину найчастіше скаже про проблеми з психікою. Психологу треба звернути увагу на випадки вмонтування механічних частин в тіло “тварини” – постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини – рукоятки, клавіші і антени. Це зазвичай відзначається у людей, схильних до оригінальних суджень, інакомислення, що мають шизоїдні тенденції.

З кінцівками, спрямованими назовні – екстравертність.

Замкнутий, без кінцівок або з кінцівками, спрямованими до тіла – інтровертованість.

Фігура кола (особливо – нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання давати відомості про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки зазвичай дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Можна умовно розділити тварин на: загрозливих (вовк, лев...), уникаючих (заєць...) і нейтральних (мураха, равлик...). Вибір типу тварини говорить про ставлення до власної особистості, до свого «Я». Людина вибирає

той тип тварини, з якою себе ідентифікує. З іншого боку, так як тварина – це символ самого себе, то і розподіл тварин на хижаків і нешкідливих, дає уявлення про ставлення людини до світу – завойовник і сильний звір або слабка боязка жертва.

Положення малюнка

У нормі малюнок має бути розташований по середній лінії вертикально поставленого аркуша.

Розташування малюнка ближче до верхнього краю аркуша (чим ближче, тим більш виражено) трактується як завищена самооцінка, як невдоволення своїм становищем в соціумі, почуття недостатності визнання з боку оточуючих, тенденція до самоствердження.

Якщо малюнок розташований в нижній частині, то зворотна тенденція: непевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму положенні в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

Центр фігури (зазвичай голова)

Якщо голова дивиться вправо – людина орієнтується більше на практичну діяльність, реалізацію планів. Їй не властиві голослівні заяви.

Голова дивиться вліво – досліджуваний більше міркує, обмірковує, ніж робить. Лише невелика частина планів реалізовується. Мають місце часті нерішучість, страх діяльності, багатогодинні переживання з приводу правильності рішення.

Голова дивиться прямо – властивий егоцентризм. Більш ніж 1 голова – наявність внутрішніх суперечностей, протилежно спрямованих тенденцій, іноді внутрішній конфлікт.

Голова відсутня – імпульсивність, іноді психічне захворювання. Форма голови грубо спотворена – органічне ураження мозку, іноді психічне захворювання.

Більш велика голова, ніж треба – людиною більше цінується раціональне, корисне, на перше місце ставиться розум, широка ерудиція.

Очі символізують страхи людини. Вони особливо виражені, якщо видно промальовування райдужки. Вії вказують на демонстративність в характері, бажання загальної уваги і захоплення. Закриті очі – труднощі в спілкуванні, безпорадність.

Відсутні очі – аутизація, астенія.

При промальовуванні органів слуху – зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе.

Рот, як орган поглинання вказує на «апетит» Неіснуючої тварини, на вираженість тенденції «присвоєння» їжі, а в символічному плані – речей, предметів. Великий, частовідкритий рот вказує на балакучість суб'єкта. Вискалені зуби, відкритий, затушований рот, висунутий, роздвоєний язик / жало / – ознака вербальної агресивності, уїдливісті висловлювань. Наявність зубів на малюнку – показник вербальної агресії, людина захищається від нападок, критики часто грубістю. Рот щілеподібний, у вигляді літери «О», відкритий як для крику – ознака утрудненого спілкування, тривожності, потреби в допомозі, схильність до висловлення скарг.

Якщо сильно промальовані губи – чуттєвість.

Округлий рот символізує тривожність.

Довгий ніс – прагнення розширювати свої можливості.

Обмеженість кількості і розмірів органів чуття (їх повна відсутність) – інтровертованість, зосередженість на собі.

З'єднання тулуба і голови – показник надійності, захищеності або незахищеності /при тонкій шії/. Довга шия може трактуватися і як прагнення до розширення своїх можливостей – так само як і ніс. Наявність на малюнку рогів говорить про агресію, захист. Особливо, якщо вони присутні разом з іншими агресивними елементами (нігті, голки, щетина). Пір'я свідчить про деяку демонстративність. Шерсть, грива, зачіска вказують на чуттєвість.

Різноманітність кінцівок – прояв творчої активності, їх химерне поєднання – оригінальність мислення, вільнодумство. Ретельне з'єднання з тулубом – ґрунтовність і продуманість поведінки.

Крила: мрійливість, прагнення піти від повсякденної рутини, пошук себе.

Ноги (або елементи, які їх замінюють). Якщо основа міцна, стійка, вона скаже психологу про ґрунтовність, раціональність, виваженість її власника. Якщо ж ніжки маленькі або тонкі – можлива поверховість суджень, часто імпульсивність, легковажність.

Відсутність ніг, їх недостатня кількість або явна слабкість на малюнку – низька побутова орієнтація, пасивність або невмілість у соціальних відносинах.

Особливо великі (товсті) ноги або їх надмірна кількість – потреба в опорі, відчуття своєї недостатньої вмілості в соціальних відносинах. Варто звернути увагу на кріплення ніг до корпусу, якщо промальовування недбале, слабке – малий контроль за своїми рішеннями і зробленими висновками.

Якщо кінцівки основи однотипні і односпрямовані – для людини характерні конформізм, банальність. Якщо в малюнку неіснуючої тварини присутні багато різноманітних несучих деталей, то такій людині властиві творче начало, самостійність у судженнях і установах.

Хвіст: висловлює ставлення до себе, своїх дій /направлений вправо/ або думок /вліво/. Піднятий вгору пишний хвіст – бадьорість, впевненість; опущений вниз «падаючий» – невпевненість, виснаженість. Довгий, звивистий, роздвоєний хвіст – амбівалентність самооцінки, внутрішній конфлікт.

Товстий хвіст – висока значимість сексуальної сфери.

Контур тварини

Гострі кути, штрихування – агресивний захист, досить великий страх і тривога, якщо є обведення ліній по контуру (подвійна лінія) – підозрілість і острах.

Грає роль і «напрямок» захисту. Вгору – значить, людина захищається від вищестоящих людей (вчителів, начальників, строгих батьків). Вниз – від невизнання однолітків, насмішок, страх осуду.

Напрямок захисних елементів в різні боки скаже про готовність до захисту в будь-якій ситуації, хронічну настороженість.

#### Загальні доповнення

Енергія досліджуваного залежить від кількості зображених деталей, якщо тільки необхідні деталі – економія витрат енергії, схильність до астенії, хронічні захворювання. Якщо промальовано багато різних деталей (крила, пір'я, бантики, ще одні ноги або лапи, кучері, квіти і різні інші прикрашаючі деталі) це говорить про впевненість в собі, про високий рівень енергії, яку людина вміє розподіляти в різні сфери діяльності. Натиск на олівець теж важливий, якщо людина сильно продавлює папір – велика тривожність. Якщо тільки один елемент малюнка різко продавлений – це скаже, на що саме більше всього спрямована тривога, негативні емоції.

Сексуальна атрибутика на малюнку неіснуючої тварини говорить про проблему в сексуальній сфері, неможливості налагодити контакт з протилежною статтю. Слід звернути увагу також на акцентування сексуальних ознак – вимені, сосків, грудей у людиноподібної фігури та ін. Це може означати фіксацію на проблемі сексу.

Прикраси: візерунок на шкірі, хвіст павича, вії – демонстративність.

Рани, шрами – невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Внутрішні органи, анатомічні деталі, кровоносні судини – іпохондрія, невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Ступінь агресивності виражена кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії – пазурі, зуби, дзьоби.

Луска, панцир – потреба в захисті, боязнь агресії.

Голки, шипи і т.п. – захисна агресія.

Гострі роги, кігті, ікла (вилазять з рота), гострі нарости – агресивність.

Зброя, ріжуче, колюче або рубаюче знаряддя – агресивність.

Акцентування органів виділення (задній прохід, дефекація) вказує на нехтування нормами поведінки, схильність до хуліганських дій.

Назва – просто звуки, без осмислення повідають про деяку поверховність, легковажність; слова з латинськими закінченнями, наукові вказують на пріоритетність розуму, широкої ерудиції для людини і про демонстрацію переваги розуму; повторювані звукові елементи – про інфантильність; надзвичайно довга назва означає схильність до фантазування; раціональне з'єднання частин слова за змістом – практичність людини.

#### Аналіз оповідання

Оповідання відповідає малюнку – показник логічності мислення. Невідповідність малюнку – іноді порушення логічного мислення. Особливо докладний, з ідеалізацією, вказівкою на красу чи винятковість тварини малюнок – ознака демонстративності; схильність до компенсаторного фантазування.

#### Місце життя

Ізольоване (печера, скелі, інша планета, космос) – брак спілкування, почуття самотності;

Згадка про важкість досяжності (непрохідна гущавина, гори, в яких немає дороги) – боязнь агресії, потреба в захисті;

Екзотичне (острів Мадагаскар, зачарований ліс) – демонстративність;

Емоційно неприємне (болото, бруд) – невротичний стан; низька соціалізованість; іноді психічне захворювання.

#### Харчування

Явно неїстівні речі (каміння, скло, метал) – низька соціалізованість, порушення спілкування;

Особливо великі об'єкти (гори, дерева, будинки) або твердження про те, щотварина їсть все – імпульсивність; низька соціалізованість;

Люди – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність;

Докладний опис поїдання жертв – агресивність;

Емоційно неприємна їжа (черв'яки, бруд, слиз) – невротичний стан; іноді психічне захворювання;

Кров, окремі частини та органи живих істот (серце, мозок) – невротична агресія;

Не харчується нічим або харчується повітрям, енергією – інтровертованість; іноді шизоїдність.

Улюблене заняття або тим чим зазвичай займається тварина

Грає, гуляє, розважається – пряма проекція своїх бажань;

Постійно зайнята пошуками їжі – відчуття труднощів і одноманітності життя;

Ламає дерева, топче будинки – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність; іноді психічне захворювання;

Багато спить – втома; астеничний стан.

Друзі

Відсутні – почуття самотності;

Всі оточуючі, без конкретизації – висока незадоволена потреба в спілкуванні;

Злі, агресивні персонажі (акули, крокодили, дракони) – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність.

Вороги

Дуже багато або повна відсутність – боязнь агресії.

Всі оточуючі – негативізм; асоціальність або антисоціальність.

Опис способів захисту від небезпеки, вказівка на гігантський її розмір – тривожність, боязнь агресії.

Особливо довгий перелік страхів; страхи, нетипові для тварин (темрява, смерть, комахи) – страхи, невротичний стан.

Тема розмноження – значимість сексуальної сфери.

Безстатеві форми розмноження – напружене, внутрішньо конфліктне ставлення до сексуальної сфери.

Бажання тварини

Мати друзів – брак спілкування.

Не мати ворогів – боязнь агресії; іноді настороженість, підозрілість.

Щоб його не боялися – боязнь агресії.

Стати звичайною твариною, стати людиною – емоційний дискомфорт, пов'язаний з відчуттям своєї відмінності від оточуючих;

Стати більшим за розміром – відчуття своєї малої значимості; боязнь агресії, потреба в захисті.

Інтерпретація додаткових завдань

Найбільш зла і найстрашніша тварина порівняно зі звичайною Неіснуючою твариною.

Позбавлене ознак агресивності – прагнення приховати свої агресивні тенденції, іноді повна відсутність агресивності.

З ознак агресивності присутні тільки зуби – схильність до вербальної агресії: грубості, крику, погроз.

Особливо виражена агресивна символіка: гострі роги, зброя – висока агресивність.

Те ж, в поєднанні з ознаками високої тривожності: штрихуванням малюнка, численними виправленнями – невротична агресія як реакція на відчуття емоційного дискомфорту.

Голки, шипи та інші оборонні засоби – боязнь нападу і схильність до захисної агресії.

Великі очі з радужкою замальованою чорним – боязнь агресії.

Розпад форми, поява невротичних ознак: зображення внутрішніх органів, кровоносних судин – низька стійкість до стресу, невротична реакція на стрес; іноді психічне захворювання.

Асоціальна символіка: сигарета, чарка, тварина у вигляді чорта або баби-яги – негативістичні, іноді психопатичні або психопатоподібні реакції на конфліктну ситуацію, загрозу агресії, стресову ситуацію.

Чітка впевнена лінія – висока опірність стресу, здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях.

Щаслива тварина в порівнянні зі звичайною

Завжди забезпечена їжею – висока значимість матеріальних цінностей; відчуття побутового неблагополуччя; уявлення про ненадійність свого матеріального становища. Захищена від будь-яких ворогів або не має ворогів – боязнь агресії; іноді насторожене ставлення до оточуючих.

Якщо здатна жити усюди (на землі, у воді, в повітрі) – висока цінність свободи; прагнення до незалежності, самостійності.

Живе вічно або дуже довго – іпохондричні тенденції; іноді страх хвороби, смерті.

Має багато друзів – висока цінність спілкування; незадоволена потреба в спілкуванні.

Її всі люблять – висока цінність емоційних зв'язків.

Доставляє радість іншим – висока цінність спілкування; іноді гіперсоціальність; прагнення справити хороше враження на психолога.

Красива, розумна – висока цінність відповідних якостей; сумнів у наявності цих якостей у себе.

Щаслива без певного приводу (просто так) – низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів; іноді схильність до зниження настрою.

Нещасна тварина в порівнянні зі звичайною

Розмір сильно зменшений – приховані депресивні тенденції; схильність до депресивної реакції на несприятливу ситуацію.

Ознаки тривоги: штрихування, множинні лінії, розпад цілісної форми, поява ліній, що не відносяться до основного зображення – низька стійкість до стресу; схильність до сильного підвищення рівня тривоги в несприятливих ситуаціях.

Штриховка з сильним натиском, темна частин малюнка – низька стійкість до стресу; схильність до появи високої емоційної напруженості в несприятливих ситуаціях.

Підкреслений контур – тенденція до контролю за своїми емоційними станами.

Живе одна, не має друзів – почуття самотності, незадоволена потреба в спілкуванні. Її ніхто не любить – незадоволена потреба в емоційному контакті.

Хворіє, вмирає – іпохондричні тенденції; депресивні тенденції; іноді страх смерті.

Погано пристосована до життя: насилу пересувається, витрачає дуже багато часу на добування їжі – відчуття труднощів життя; низький рівень соціальної адаптації.

Нещасна тварина без причини – схильність до зниження настрою; іноді депресивний стан; низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів.

## МЕТОДИКА «ПАРОВОЗИК»

Мета: встановлення психологічного та емоційного стану малюків дошкільного віку. Мінімальний віковий поріг – 2,5 роки.

Дана методика спрямована на визначення у малюка ступеня прояву таких станів:

- нормальний або знижений настрій;
- тривожність;
- страх;
- задовільна або низька адаптація, що виявляється в певному соціальному середовищі, нової чи звичної;
- позитивне (ППС) або негативний психічний стан (НПС).

Обладнання: 8 вагончиків різного кольору; білий фон аркуш паперу, картон або тканина.

### **Інструкція по застосуванню методики Паровозик:**

9. На білому тлі безладно розкладаються вагончики і паровозик.
10. Дитині пропонують придивитися до картинок.
11. Він повинен побудувати поїзд, розклавши вагончики в певній послідовності.
12. Послідовність визначається наводить фразою, яка повторюється.
13. Перший після паровоза найкрасивіший вагон.
14. Другий найкрасивіший з тих, що залишилися і т. д., поки всі вагончики не будуть збудовані в склад.
15. При виборі важливо стежити, щоб дитина тримав у полі зору всі картинки.
16. Руками дорослий обводить залишилися вільними вагончики, щоб дитина не плутався з вже обраними.

В процесі проведення процедури батько, психолог або вихователь фіксує послідовність вибору кольорів, а також всі коментарі дитини.

Оціночним критерієм методики є бали. Вони виставляються за конкретну послідовність вагончиків.

## Шкала визначення кількості балів:

Кількість балів	Колір першого вагончика після паровоза	Другий вагон	Третій вагон	Шостий вагон	Сьомий вагон	Восьмий вагон
1	Фіолетовий	Коричневий, сірий, чорний	Зелений, жовтий, червоний			
2	Фіолетовий	Сірий, чорний, коричневий	Жовтий, зелений, червоний	Синій		
3	Чорний, сірий, коричневий	Синій	Жовтий, червоний, зелений			

На основі суми балів визначається психологічний стан малюка.

Кількість балів	Рівень стану
Менше 3	ППС
від 4 до 6	Низьке НПС
від 7 до 9	Середня НПС
9 більше	Висока НПС

Метод Паровозик може застосовуватися для оцінки клімату в групі. Для цього гра проводиться з кожною дитиною. Підраховуються індивідуальні бали кожної дитини, оцінюють його стан.

При оцінці груп стан дитини переводиться в бали:

Стан	Бали
НПС високого ступеня	1
НПС середнього ступеня	2
НПС низького ступеня	3
ППС	4

Бали підсумовуються, діляться на кількість малюків у групі. Отриманий результат множать на 100%.

Методика Паровозик ефективна і затребувана з-за простоти і зрозумілості.

Вона побудована на основоположному принципі співвідношення кольорів та емоцій. У малюка дошкільного віку таке асоціативне мислення вже добре розвинене, він сприймає такі задачі природно.

**АВТОРСЬКА АНКЕТА ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ**

1. Прізвище та ім'я дитини
2. Вік дитини
3. У дитини порушення сну
  - Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
4. Дитина скаржиться на головні болі
  - Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
5. Дитина скаржиться на нудоту
  - Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
6. У дитини погіршення апетиту
  - Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
7. Чи були у дитини розлади травлення
  - Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
8. Дитина скаржилася на болі в області серця
  - Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
9. Дитина часто травмувалася
  - Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
10. У дитини спостерігається надмірна незграбність
  - Часто
  - іноді

- рідко
  - ніколи
11. У дитини сіпання ока
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
12. У дитини часте ковтання
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
13. Ви помічали за дитиною не тримання сечі
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
14. У дитина нечітка дикція
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
15. Спостерігали за дитиною заїкання
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
16. У дитини швидка втомлюваність
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
17. Дитина проявляє байдужість
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
18. Дитині важко зосередити на чомусь увагу
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
19. У дитини спостерігається відсутність інтересу до всього

- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
20. Дитина проявляє жорстокість до тварин та людей
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
21. Дитина хворіє
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
22. Дитина проявляє дратівливість
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
23. Дитина проявляє гнів та агресію
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
24. Дитина сумна
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
25. Дитина плаче
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
26. Дитина боїться
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
27. Дитина проявляє тривогу при розлуці з батьками
- Часто
  - іноді
  - рідко

- ніколи
28. Дитина проявляє завмирання у часі та просторі
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
29. Дитина відтворює травматичний досвід під час гри
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи
30. Дитина ставить запитання про смерть
- Часто
  - іноді
  - рідко
  - ніколи