

## Арт-терапія як технологія зниження тривоги у дошкільників в умовах війни

**Лілія Демченко**

*студентка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: DemchenkoLV@krok.edu.ua*

**Ольга Петрунько**

*доктор психологічних наук,  
старший науковий співробітник, професор кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Поняття «тривога» наразі не має загальноприйнятого визначення, і в різних психологічних школах воно визначається неоднаково. Але важливо те, як саме у тих чи інших визначеннях співвідносяться маркери «страх» і «тривога». Звернемось до понять з інших мов – "angst" – німецька мова, "anxiety" – англійська, "angiosse" – французька мова, "furcht" – німецька, fear – англійська мова. Виходячи з цих перекладів, тривожність – це незрозумілий і начебто безпричинний, неусвідомлений страх, нудьга, важка і болісна туга [1; 2].

З початком повномасштабної війни в Україні, дослідження феномену тривоги та технологій її корекції, а також практичне їх застосування набули особливого значення і поширення. Страх і тривогу стало доцільним розглядати як природний емоційний стан посиленої сенсорної уваги та моторної напруги у ситуації реально існуючої небезпеки [3]. А відтак ці питання надзвичайно актуалізувалися й увиразнилися, а особливо у застосуванні їх до дітей і підлітків! Якщо досі існувало переконання, що страх і тривога дітей логічно і природно виходять із страху і тривоги їхніх батьків, то наразі ми бачимо, що це не так, і що цілком адекватні і спокійні (за даних обставин) дорослі не знають, як допомогти своїм переляканим і стривоженим дітям, а отже вони змушені звертатися по допомогу до фахівців.

Загальновідомо, що природна діяльність дитини пов'язана з творчістю і виходить з її творчої діяльності. Творча діяльність – рушійна сила розвитку дитини. В процесі цієї діяльності дитина не замислюється щодо її 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 [2; 3; 4].

Арт-терапія є позитивною психотерапевтичною технологією, яка:

- створює позитивний психоемоційний стан у терапевтичних групах;
- налагоджує якісний комунікативний процес в різновікових та різних за соціальним статусом групах, а також у групах однолітків чи однодумців;
- сприяє психологічній зрілості дитини;

- сприяє усвідомленню вербалізації наявних проблем і фантазій;
- дає змогу експериментувати з почуттями та висловлювати їх;
- розвиває самоконтроль та інтуїцію;
- сприяє творчому самовираженню;
- допомагає долати негативні емоції та негативні психологічні стани;
- сприяє адаптації до травматичного сьогодення;
- активує внутрішні механізми саморегуляції і самозцілення.

Отже, завдяки засобам арт-терапії у психіці дитини актуалізуються необхідні психологічні механізми, які посилюють її адаптивність та функціональність у складних умовах життя [5].

При розробці корекційних програм із зменшення травматичних наслідків обставин війни для дітей дошкільного віку слід спиратися на методологічні обґрунтування методичних прийомів діагностики та корекції психічної діяльності в дитячому віці: у роботі необхідне зниження або підвищення умовного рівня параметрів, а введення в арсенал – індивідуального досвіду дитини гнучкого та варіативного арсеналу засобів, способів «психологічних знарядь» регуляції, опосередкування, звільнення емоцій та поведінки [4; 5].

Ці засоби мають стати провідними в опосередкуванні безпосередніх емоційних та поведінкових реакцій: самоінструктування, розбиття діяльності на етапи, раціональна оцінка можливостей у діяльності, оперування культурними знаками та засобами. Корекційна робота з конструктивного опосередкування та інтеріоризації тривоги у дітей дошкільного віку є актуальною темою у зв'язку з тим, що багато різних страхів і підвищена тривога створюють труднощі в емоційному та пізнавальному розвитку дитини, змінюють її поведінку не в кращу сторону і заважають самореалізуватися та адаптувати соціум [4].

Отже, у процесі соціального навчання дитина вчиться керувати своїми емоціями. Афекти в онтогенезі відрізняються невимушеним характером, а емоції завжди ґрунтуються на засадах знаково-символічного опосередкування. Коли своєю емоцією не виходить керувати відкрито, то це можна зробити не прямо, а через якийсь об'єкт чи знак. Непрямою силою розвитку емоцій є спілкування з дорослим, насамперед із батьками. За допомогою початкового переведення зовнішніх процесів у внутрішні процеси регуляції створюється зріла емоція, функція якої – володіння та регулювання своєю поведінкою. Так емоція знаходить внутрішню узгодженість, одержувану не прямо (у людини неможливо «не відчувати»), а опосередковано, через знаковосимволічну діяльність. Як первинне знаряддя опосередкування емоції виступає предмет. Дитина навчатиметься управлінню переживаннями у час війни через «оволодіння» їх предметами.

### **Список використаних джерел**

1. Цумарева Н. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70) № 4. С. 260-266.
2. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С.165-170.

3. Хозраткулова 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.
4. Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч.1. Львів: ЛьвДУВС. 2020. 232 с.
5. Сингаївська, І., & Вальковська, М. (2023). . У Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку. Отримано від <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1307>.