

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

«Використання арт-терапії як засобу
психологічної корекції емоційних розладів
(тривожності) у дітей дошкільного віку»

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 6 курсу, 604 групи
спеціальності 053 «Психологія»

Колодрівська Ніна Василівна

Керівник: **проф. Кушнір І.Г.**

Рецензент:

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від «__» _____ 2023 р.

зав. кафедри _____

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ (ТРИВОЖНОСТІ) ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПІЇ

- 1.1. Огляд праць вітчизняних і зарубіжних науковців
- 1.2. Психологічний аналіз поняття тривожності особистості
- 1.3. Особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку
- 1.4. Використання методу арт-терапії у психокорекції дитячих страхів
- 1.5. Арт-терапевтичні техніки надання психологічної допомоги

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТАНУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОШКІЛЬНИКІВ

- 2.1. Методики діагностики тривожності та емоційного стану дитини
- 2.2. Аналіз результатів дослідження.
- 2.3. Програма психологічної корекції тривожності старших дошкільників засобами арт-терапії.
- 2.4. Аналіз занять з арт-терапії проведених з дітьми старшого дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність проблеми Війна, травматичні події, стреси сьогодні сильно впливають на психоемоційний стан дорослих і дітей. Тому очевидною є актуальність нашого дослідження, яке полягає в тому, щоб допомогти дітям використовувати арт-терапію для розвитку життєвого тону, психоемоційного відновлення, адаптації до нових соціальних умов, формування емоційно-вольової саморегуляції поведінки.

Порушення психоемоційного стану, гострі емоційні реакції зі страхами, образами та агресією в критичних ситуаціях часто вимагають своєчасної та термінової психологічної допомоги та самопомоги. Для реалізації самопомоги психологи рекомендують прийоми дихання, самозалучення та релаксації; однак трансформація негативної емоційної енергії відбувається протягом тривалого періоду часу, і її накопичення також має негативні наслідки для психологічного здоров'я. Крім того, цілеспрямоване самостійне виконання певних вправ іноді сприймається певною мірою як внутрішньо обов'язкове і не має такого ефекту, як залучення до творчої роботи чи оволодіння мистецтвом у природній, невимушеній обстановці, яка може замінити психологічно коригувальні стратегії на терапевтичний вплив.

Арт-терапія – це створення візуальних образів, усвідомлення через ці образи неусвідомленого психологічного матеріалу, взаємодія автора твору, самого твору мистецтва та терапевта, створення захисного середовища для прояву сильних переживань.

Цілеспрямоване застосування арт-терапії як наукового напрямку в психотерапії та психологічній корекції використовується в психологічній практиці як сукупність прийомів, що сприяють корекції емоційних розладів і психологічному розвитку особистості.

Дошкільний вік - є надзвичайно важливим етапом у житті кожної людини, упродовж якого найактивніше формується її особистість,

відбувається психічний розвиток, який нерідко супроводжується переживаннями, тривожністю, різними психоемоційними станами, що виникають у ситуаціях небезпеки, несприятливого розвитку подій, зумовлені невдачами у соціальній взаємодії. Тривога може мати як конструктивний (мобілізуюча ситуативна тривожність), так і деструктивний (дезорганізуюча особистісна тривожність) характер.

Найбільш виражені переживання та емоційні реакції, виникають у старшому дошкільному віці. Зокрема, дітям цього віку властиві такі психологічні особливості, як: недостатньо розвинена довільність пізнавальної та емоційно-вольової сфер; безпосередність сприймання зовнішнього світу і обмеженість форм адаптивних реакцій на його впливи; високий рівень наслідування та емоційного зараження; підвищена емоційна чутливість до різних зовнішніх впливів та сильна зовнішня і внутрішня реакція на них; залежність від оцінок та висловлювань дорослих; низька здатність протистояти чужій думці тощо, які сприяють виникненню тривожності. Тому, саме в дошкільному віці, тривожність може закріпитися й згодом стати властивістю особистості. З іншого боку, психологічні характеристики старшого дошкільного віку психологи вважають найбільш сприятливими до навчально-виховних, соціально-організованих впливів, що дає можливість проводити фахівцям ефективну формуючу і коригуючу роботу з подолання особистісної тривожності дітей.

Високий рівень тривожності у дітей може спричинити розвиток неврозу та ускладнити процес формування їх особистості. Тому дуже важливим є визначення необхідних умов, дотримання яких сприятиме подоланню цього негативного явища в розвитку особистості дитини дошкільного віку та попередить його вплив у наступних вікових періодах. Обґрунтування таких умов та науково достовірне знання є актуальним завданням сучасної практичної психології.

Стан дослідження проблеми.

До проблеми дослідження тривожності зверталися багато вітчизняних

та зарубіжних науковців, зокрема, Ф.Є.Василюк, Ю.Л.Ханін О.І.Захаров, І.В.Імедадзе, Б.І.Кочубей, О.В.Новікова, М.Д.Левітов, Ф.Б.Березін, В.М.Астапов, С.О.Ставицька, О.О.Халік, О.О.Залученова, Є.П.Ільїн, О.В.Казаннікова, Є.М.Калюжна, Я.М.Омельченко, Г.М.Прихожан, Л.М.Костіна, В.М.Крайнюк, Д.О.Леонтєв, Д.Айке, К.Ізард, Р.Мей, З.Фройд, К.Хорні, О.Ранк, Ч.Рікфорт, Г.Салліван, Хілл та ін.

У дослідженнях науковців (Г.Айзенк, Н.Є.Лисенко, Н.Д.Левітов, М.Махоні, В.С.Мерлін, Ч.Д.Спілбергер, Є.К.Шотт) тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях.

Методологічні основи впровадження арт-терапії в психолого-корекційну практику та проблема ефективності психологічних впливів арт-терапевтичних засобів на психічну діяльність людини не втрачають своєї актуальності й добре вивчені зарубіжною та вітчизняною психологією, зокрема, (Б.Мун, З.Моула, Л.Ітон, К.Доєрті, О.Халік, О.Вознесенська, Ю.Гундертайло, А.Котляр, З.Ковальчук, М.Козигора, Н.Калька, Т.Кузьменко та ін.).

Таким чином, актуальність та соціальна важливість проблеми, необхідність подальшого дослідження факторів виникнення та особливостей тривожності у дітей дошкільного віку й узагальнення психолого-педагогічних умов його подолання й зумовили вибір теми нашого дослідження:

«Використання арт-терапії як засобу психологічної корекції емоційних розладів (тривожності) у дітей дошкільного віку».

Мета дослідження - проаналізувати проблеми емоційних розладів (тривожності) у дітей дошкільного віку і визначити психологічні засади використання засобів арт-терапії в практичній психокорекційній роботі.

Для досягнення мети дослідження необхідно було вирішити наступні

завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності особистості та розкрити зміст поняття.
2. Охарактеризувати психологічні особливості тривожності дітей дошкільного віку.
3. Теоретично обґрунтувати психологічні засади використання засобів арт-терапії в практичній психокорекційній роботі з тривожністю у дітей дошкільного віку.
4. Провести експериментальне дослідження та апробувати програму проведення психокорекційної роботи з дітьми дошкільного віку з подолання тривожності засобами арт-терапії.

Об'єкт дослідження: арт-терапевтичні засоби та прийоми подолання емоційних розладів (тривожності) у дошкільників.

Предмет дослідження: емоційні розлади (тривожність) у дітей дошкільного віку.

Методи та методики дослідження:

Для вирішення поставлених мети і завдань використовувався комплекс методів дослідження:

- *теоретичні:* вивчення та аналіз психолого-педагогічної літератури, які забезпечили з'ясування загальних теоретичних питань з проблеми дослідження; порівняння та узагальнення отриманих результатів дослідження з метою обґрунтування змісту досліджуваного явища та визначення оптимальних умов подолання тривожності у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії;

емпіричні та експериментальні: діагностичні (усне опитування, бесіда, інтерв'ювання) та методики: 1) Методику для виявлення предмету страхів дошкільників О. Захарова та І. Панфілова; 2) Методику «Шкала явної тривожності» (СМАС), 3) Тест Кактус М.А.Панфілова для виявлення стану емоційної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її спрямованості та

інтенсивності; 4) Тест тривожності Дока, Амен, щоб виявити рівень тривожності дитини, який включає серію малюнків у двох варіантах (для хлопчиків, для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно є типовою для життя дитини ситуацією, 5) Тест для батьків Рівень тривожності та психічного напруження дитини за О. Захаровим.

Базою нашого дослідження є ЗДО (ясла-садок) комбінованого типу №53 «Віночок».

Теоретичне значення результатів дослідження

У процесі нашого дослідження обґрунтовано особливості подолання тривожності у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії. Арт-терапевтична робота сприяє профілактиці емоційних розладів та є надзвичайно корисною та необхідною для допомоги дітям, які постраждали від війни. Використання методик арт-терапії покращує емоційний стан дітей та зменшує їх тривожність.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що основні положення нашої магістерської роботи доповнюють педагогічне знання й можуть бути використані для подальшої наукової розробки проблеми подолання тривожності у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії, а також пригодяться для розробки методичних рекомендацій в межах проблеми дослідження. Матеріали дослідження можна запровадити у навчально-освітній процес в закладах дошкільної освіти.

Структура роботи. Магістерська робота складається з вступу, 1 Розділу *«Теоретичний аналіз проблеми психологічної корекції емоційних розладів за допомогою арт-терапії»*; 2 Розділу *«Експериментальне дослідження рівня тривожності та стану емоційної сфери дошкільників»*; висновків, списку використаної літератури та додатків.

Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ (ТРИВОЖНОСТІ) ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Огляд праць вітчизняних і зарубіжних науковців

До емоційних розладів належать невротичні та депресивні стани, невротичні конфлікти зі спектром негативних емоційних проявів, підвищена тривожність, фобії та страхи. Причини їх виникнення найчастіше є сукупністю біологічних, психологічних і соціально-психологічних факторів.

Психологи та психотерапевти знають, що одним із найефективніших методів психологічної корекції емоційних розладів є арт-терапія з її різноманітністю напрямків: *ігротерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, анімаційна терапія, бібліотерапія, глинотерапія, драматерапія, ізотерапія, казкотерапія. терапія, кінотерапія, кольоротерапія, ландшафтотерапія, лялькотерапія, мандалотерапія, сміхотерапія та фототерапія* тощо.

Арт-терапія є відносно новим методом психотерапії. Термін «арт-терапія» вперше використав британський художник Андріан Хілл у 1938 році в книзі «Мистецтво проти хвороб». Метод арт-лікування став на той час унікальним і зацікавив багатьох лікарів [11]. Художник малював поранених бійців, які поверталися з війни, пацієнтів санаторію, де він перебував у той час. Спостереження показали, що образотворче мистецтво сприяло поліпшенню стану і сприяло одужанню хворих. Хілл (1945) пізніше заснував Британську асоціацію арт-терапевтів і став її президентом.

Арт-терапія – це створення візуальних образів, усвідомлення через ці образи неусвідомленого психологічного матеріалу, взаємодія автора твору, самого твору мистецтва та терапевта, створення захисного середовища для прояву сильних переживань [1, с. 75].

Арт-терапія – це метод розвитку та зміни свідомих і несвідомих сторін психіки людини за допомогою різних форм і видів мистецтва [17, с. 46].

Арт-терапевтичну роботу розглядають як емоційний «аутотренінг», гармонізацію позитивної взаємодії з соціальним середовищем, фактор формування позитивної «Его-концепції», інноваційну здоров'язберігаючу технологію психічного здоров'я.

До базових методів психологічної корекції емоційних розладів у дітей відносяться базові в психодинамічній і поведінковій сферах, зокрема, й арт-терапія. Метод арт-терапії запропоновано в психотерапії для корекції емоційних та особистісних проблем дитини ще в 1930-х роках. Арт-терапія - це спеціалізована форма психотерапії, заснована на візуальному мистецтві. Мета арт-терапії полягає в розвитку самовираження і самопізнання дитини. На практиці існує дві форми арт-терапії - пасивна та активна. У пасивній формі арт-терапії дитина розглядає картини, вироби, тобто споживає витвір мистецтва. В активній арт-терапії дитина створює продукти діяльності. Дитячі малюнки відображають не тільки рівень розумового розвитку та індивідуальні риси особистості, а й є своєрідною проєкцією особистості. Малювання діє як зміцнення почуття ідентичності дитини та допомагає дітям пізнати себе та свої здібності [27].

Багато вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема, Хілл Г. [50], Львов О.і Жабко Н. [25], Вознесенська О. [8], Головатюк І. [11], Калка Н. і Ковальчук З.[19], Макдональд А. [45], Моула З. [46]. та інші досліджували цю проблему.

На думку авторів посібника Калка Н. та Ковальчук З. [19, с.7] арт-терапія є одним із найефективніших способів роботи з клієнтами будь-якого віку та з будь-якими розладами, а для особистості – це спосіб самоосвіти, розкриття, самовираження, розвиток і шлях до власної гармонізації. На думку Вознесенської О. та Мови Л. [10, с. 4], арт-терапія є інноваційним методом, який сприяє творчому розкриттю здібностей і сутнісного

потенціалу людини, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції та оздоровлення.

За словами Козігори М. [23, с. 198], арт-терапія – це метод навчання, освіти та зцілення за допомогою творчості, який використовується в психотерапії і в соціальній сфері. Тобто цілющий засіб, який допомагає дітям подолати психологічні проблеми, стабілізувати емоції, перейти від негативних думок до позитивних.

Димитрова Л. [14, с. 3], арт-терапія здатна простими та екологічними засобами актуалізувати внутрішній потенціал кожної людини, сприяти оздоровленню та гармонії особистості, формувати творчу позицію людини.

Головатюк І. [11, с. 63] проаналізував специфіку арт-терапії зарубіжних вчених і довів, що арт-терапія – це не «вчення» образотворчого мистецтва, а засіб, за допомогою якого дорослий чи дитина може самовиразитися, висловити негативні емоції, поділитися своїм досвідом.

Вознесенська О. [8] у публікації називає 6 методичних засад навчання арт-терапії:

- принцип толерантного прийняття і сприйняття: нікчемності, відсутності критики, порівняння;
- принцип позитивного мислення: акцентування потенціалу, підтримка та стимулювання пошукової активності;
- принцип опори на унікальність: кожен - унікальна особистість;
- принцип безпеки та конфіденційності творчості;
- принцип спонтанності творчості: свобода в темпі роботи, виборі матеріалів, вправ, стилів, жанрів, право на експеримент;
- принцип імпровізації: пошук власних шляхів самовираження, розкутість.

Арт-терапія існує в індивідуальній і груповій формах. Індивідуальна форма використовується в роботі з дорослими та дітьми, а також у психіатрії: для осіб, до яких неможливо застосувати вербальну психотерапію; хворі з поверхневими психічними розладами невротичного характеру; Люди з проблемами вербалізації (аутизм, заїкання тощо) і посттравматичним стресовим розладом. Індивідуальний психотерапевтичний процес відбувається, здебільшого, на основі психодинамічного підходу - дослідження несвідомого на продуктах зорової діяльності. Арт-терапевт діє гнучко, підлаштовуючись під індивідуальний ритм і стильові особливості діяльності клієнта, намагаючись впливати на динаміку його станів. Моделі арт-терапії включають: психодинамічну: психоаналітичну, юнгіанську, групову; гуманістичний (клієнтоцентричний); родина (парні малюнки); модель гри; клінічна модель; цілісна модель (інтеграція досвіду на всіх рівнях); трансперсональна модель; еkleктична модель Карпенко С. [17].

В. Нікітін [29] у методології теорії арт-терапії розглядає творчість як вираження «внутрішнього через зовнішнє», а твір мистецтва як продукт створення знакової структури «зсередини себе»: вдивляючись у свою творчість, розпізнає в собі те, що недоступне сприйняттю на рівні раціональної свідомості, що не піддається точному тлумаченню. Нікітін стверджує, що арт-терапія є, по суті, інтегративним міждисциплінарним утворенням. Представники гештальтпсихології зосереджені на аналізі характеру сприйняття суб'єктом художніх образів, на інтерпретації феноменологічного та екзистенційного аспектів самовираження творця. Відповідно до психоаналізу, нереалізовані почуття і потреби витісняються зі свідомості в несвідоме. Зміщений контент має травматичний характер і потребує вирішення. Художня дія виступає як акт маніфестації витісненого наміру, надаючи йому завершеної смислової форми. Отже, інформація, прихована в художньому образі, дає змогу розкрити сторони його «внутрішнього» буття, релевантного предмету.

Арт-терапевт Т.М. Кузьменко [18] представив авторську розробку психологічного арт-інструменту «Набір метафоричних асоціативних образів і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс життя». Метафоричні асоціативні образи в процесі арт-терапії є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, що дозволяє новий погляд на ситуації та пошук шляхів їх вирішення. Здоров'язберігаючий ресурс пропонуваної психотерапевтичної діяльності дозволяє значно знизити психологічне та емоційне навантаження як на клієнта, так і на психолога, що дозволяє значно підвищити рівень ефективності психологічного консультування та психолого-корекційного процесу. Вітчизняний дослідник вважає метою арт-терапії збереження або відновлення здоров'я особистості, гармонізацію особистісного розвитку через розвиток самовираження та самопізнання. Креативність допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час відновити свою життєву силу та спосіб спілкування з самим собою. Арт-терапія як засіб невербальної комунікації є цінною для тих, кому важко описати свої переживання словами (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань і уявних образів). Методика арт-терапії передбачає безумовне прийняття клієнта в будь-якому його прояві. Емоційні розлади часто пов'язані з труднощами соціальної адаптації, неадекватними емоційними реакціями на зовнішні стресори, поганою емоційно-вольовою саморегуляцією, емоційним нездужанням на тлі ворожості, образи, незадоволеності та нервово-психічної напруги через емоції.

Вітчизняні дослідники С. М. Томчук, М. І. Томчук [35] детально розглядають деструктивні психічні стани особистості, які можуть бути пов'язані з різноманітними емоційними розладами, з тривогою, страхами та агресивністю.

Мун Б. Л. [47] у свою чергу, поділився практичним досвідом терапії постраждалих із застосуванням арт-терапії, яка може бути цінним ресурсом

для медичних працівників і фахівців у сфері психічного здоров'я, ерготерапевтів та інших фахівців з реабілітації, які прагнуть стати ефективнішими в надання психологічної допомоги іншим.

Леслі Г. Ітон, Кімберлі Л. Доерті, Б.С. Ребека, М. Відрік Б.А. [43] у свою чергу підтверджують ефективність арт-терапії як методу лікування дітей, які пережили травматичну подію.

О. Л. Вознесенська та М.Ю. Сидоркіна [7] детально розглянули арт-терапію як метод допомоги людині в кризовий період, описали арт-терапевтичні методи та техніки для застосування в роботі з психологічними травмами, відновлення посттравматичних подій, реабілітації.

І. І.Мамайчук [27] розглядає арт-терапію як метод корекції емоційних розладів у дітей. Пропоновані автором психолого-корекційні технології апробовані в ході багаторічного досвіду роботи з дітьми та підлітками з проблемами психологічного розвитку.

Т.М. Кузьменко [18] добре обґрунтовано теоретичні та практичні аспекти використання інноваційних арт-терапевтичних методик у процесі психоконсультації та психокорекції.

Грубер Х. і Опен Р. [42] описали важливу психологічну роль арт-терапії для психологічних моделей регуляції емоцій. Активно проводяться емпіричні дослідження впровадження технік арт-терапії в психологічну практику закордонними спеціалістами. При цьому А.С.Аbbing, Е.В.Ваars, О. Van Haastrecht та А.С. Ponstein [38]. запевняють, що арт-терапія дає позитивні результати в клінічній практиці, але механізми її психологічного впливу є недостатньо вивченими. Тому важливо систематично описувати процес арт-терапевтичного втручання та ідентифікувати діючі механізми, щоб оцінити їх.

Прейс Ньюман обговорює причини стресу у дітей, які були свідками війни. Найпоширенішою травмою було стати біженцем, тобто втікати зі своєї

країни через страх врятувати своє життя. Причинами є: смерть рідних, поранення близьких, перебування в концтаборах, знущання чи бачення тортур інших, постійна депресія матері. Симптоми включають сильні важкі спогади, які призводять до плачу, порушення сну, тривоги та систематичного страху.

Львів О. та Жабко Н. [25] зазначають, що діти, які побували на території бойових дій, отримують психологічну травму. Вони не відразу усвідомлюють дії навколо, тому що зазвичай фіксується миттєва ситуація: гуркіт військових вертольотів, свист падаючої зброї, страшні звуки вибухів, палаючий вогонь. Як наслідок посттравматичний симптоми проявляються на емоційному, когнітивному, фізіологічному та поведінковому рівнях. З боку емоційних процесів у дітей розвиваються страх, тривожність, дратівливість, плаксивість. З когнітивної - діти стають неуважними, погіршується пам'ять. На фізіологічному рівні порушення сну спостерігаються картини кошмарів, часто скаржаться на головний біль, тремор, часте сечовипускання, посмикування. Негативні зміни спостерігаються і в поведінці: дії стають більш схожими на поведінку в молодшому віці, прояви агресії, злості, упертості, ворожості, конфліктності тощо. Такі порушення можуть проявлятися тривалий час, тому потребують корекції.

Шоу [52] обговорює психічні захворювання дітей під час війни, тобто, терористичні акти. Досліджувалися чотири категорії: біженці, діти, які отримали тілесні ушкодження, діти-сироти та діти військовослужбовців. Наслідки захворювань можна класифікувати за 3 факторами стресу: слабка реакція, гострі емоційні та поведінкові розлади, тривала реакція. У постраждалих дітей виявили психічні розлади, симптоми посттравматичного стресового розладу, перепади настрою, агресивну поведінку.

Заслуговують на увагу дослідження Varchmin et al. [49], який визначає наслідки дитячих трав: соціальне відчуження, знущання, дискримінація, які в будь-якому віці можуть спричинити серйозні психічні розлади. Подібні

психічні розлади спостерігаються у емігрантів та біженців (що характерно для сучасної ситуації в Україні) і можуть призвести до шизофренії. Основним фактором ризику є насильство над дітьми (сексуальне, фізичне та емоційне). Крім того, до стресових переживань відносяться булінг, смерть батьків або родичів, зміни в спілкуванні з батьками.

Дослідженню розвитку соціальних навичок і навичок психологічного відновлення присвячено підручник Богданова С. та ін. [2]. Авторами розроблено та запропоновано корекційний і розвивальна програма для вчителів та батьків, яка допоможе дітям, які перебували в зоні бойових дій, подолати стрес після психотравмуючих подій.

Автори Else та ін. [40] стверджують, що саме арт-терапія може впливати на розвиток сенсорних факторів у когнітивному розвитку людини із затримкою психічного розвитку.

У соціальній сфері арт-терапія використовується для допомоги населенню під час бойових дій, у роботі з правопорушниками, безробітними та іншими соціально незахищеними верствами населення, вагітними жінками та їхніми родинами (Вознесенська О., Мова Л.) [10, с. 18].

Чіанг та ін. [51] наголосили на доцільності використання методів арт-терапії (образотворчого мистецтва, музики, хореографії, драматургії, письма) для профілактики та лікування психічних розладів у дітей та дорослих.

Gattaа, Gallo, Vianello [42] доводять ефективність і необхідність використання арт-терапії з дітьми, які проживають у реабілітаційному центрі. Арт-терапія як невербальний метод залучає підлітків як до активної, так і до пасивної діяльності. Таким чином діти розвивають свою художню творчість, а відтак створюють свій внутрішній світ. Психіатри використовують цю техніку для подолання депресії, посттравматичного стресового розладу, лікування шизофренії. Таким чином, арт-терапія буде надзвичайно корисною

для підлітків, особливо у воєнний час, коли у дітей надзвичайно глибоко простежуються тривога, страх, паніка, депресія.

Слід відзначити тезу Козігори М. [23, с.198], яка наголошує на сутності арт-терапії. Художня творча діяльність вже є своєрідним арт-терапевтичним процесом і дає можливість спостерігати за дитиною в процесі спонтанної творчості, наближатися до розуміння її інтересів, цінностей, побачити її унікальність і внутрішній світ.

Варто зазначити, що публікація Haeyen і Staal [44], в якій автори визначають, що арт-терапія є ефективною для подолання травматичних спогадів, які призводять до безсоння та кошмарів. Цей метод лікування заснований на створенні образів, а не на використанні слів. Засоби арт-терапії спонукають уявляти, фантазувати, грати, що створює творчий простір людини, який може впливати та змінювати картини сновидінь, сюжетну лінію на більш позитивні.

У публікації Smriti et al., [48] наголошується, що образотворче мистецтво може відновити психічне здоров'я людини, тобто в результаті вона може почуватися впевнено, мати достатню самооцінку, розширити соціальні навички тощо.

Відомо, що практично кожна дитина в зоні бойових дій потребує психосоціальної підтримки. У своїй роботі педагоги та психологи віддають перевагу арт-терапевтичному методу – «серійне малювання». Це «вільне» малювання, коли дитина малює 10 уроків. Негативний вплив війни на психоемоційний стан дітей простежується з дитячих творів. Спочатку ілюстрації темних кольорів, які згодом переходять у світлі відтінки; іноді прояв замкнутості. Тривога, небажання малювати. Тож війна, розстріли – і як наслідок гірша оцінка у навчанні, неуважність, забудькуватість тощо. До речі, травми війни не завжди можна відразу відчутти, побачити, бо більшість із них закріплені в голові, серці, душі. Таким чином, творчість допомагає

дитині покращити настрій, відкинути переживання, змушує її стати витривалішою, відчути полегшення.

Серед переваг арт-терапевтичних засобів, які відзначають Вознесенська О. та Мова Л. [10], немає вікових обмежень: чи це дитина, чи дорослий; не вимагає здібностей, таланту до мистецтва; засіб невербальної комунікації, тобто. д. не вимагає «відкритого» спілкування; творча діяльність є містком співпраці для клієнта і спеціаліста; засіб досліджувати себе; при взаємодії з мистецтвом людина вільно, самостійно створює твір; малюнок - результат настрою, думок людини; налаштовує на позитивні емоції, сприяє активній життєвій позиції, підвищує самооцінку; самоактуалізація особистості.

Димитрова Л. досліджує вплив арт-терапії як сучасного методу на розвиток дітей з обмеженими можливостями [14]. Автор наголошує, що корекційне навчання засобами арт-терапії сприяє усуненню психогенних розладів у дітей з вадами мовлення, розвиває комунікативні здібності.

Вознесенська О. [8] зазначає, що всі громадяни «переживають» колективну травму через події війни на сході України. Для лікування автор наголошує на двох способах використання мистецтва в терапевтичних цілях:

- 1) рецептивний (пасивний) – сприйняття творів мистецтва;
- 2) творчий (активний) – творче самовираження.

Варто зазначити у дослідженні Котляр А. [22], де розповідається про арт-терапевтичні заняття з дітьми-переселенцями, які внаслідок військових дій були змушені залишити рідне місто чи село та переїхати в безпечну територію. У 2015 році на заняттях з арт-терапії діти малювали антивоєнні малюнки, які показують, що в їхніх душах оселився страх. Згодом, через чотири роки, діти знову малювали ілюстрації, але видно, що вони звикли до повсякденності. Малюнки нинішніх дітей 2022-2023 років відрізняються від попередніх тим, що вони надзвичайно реалістичні: танк рухається по рідній вулиці, а не намальований з книги, в небі ворожі літаки, які атакують і

призводять до горіння будинків, бетонних блокпостів, «їжаків». Майже на кожній картині летять ракети, бомби падають на будинки, гинуть люди. Звичайно, кожна дитяча робота супроводжується страхом, тривогою, агресією. Переважаючими кольорами є чорний і червоний.

Дослідженню використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості присвячена робота Борщенко Н. [4]. Під час арт-терапевтичного заняття фахівець може виконувати ряд діагностичних, психотерапевтичних, навчально-розвивальних, корекційних завдань. У процесі творчої діяльності, яка проходить в атмосфері комфорту, довіри, доброзичливості, у дітей формується відчуття спокою, радості, успіху в своїх досягненнях, емоційна стійкість.

Вознесенська О. та Мова Л. [10, с.17] стверджують, що існує дві функції арт-терапії: діагностична та лікувальна. Картина завжди символічна, відображає поточний стан автора, навіть якщо він намагався приховати це від оточуючих і від самого себе. Кожен знімок містить величезну кількість діагностичного матеріалу, але не може бути основою для діагностики.

Терапевтичний – зцілення особистості засобами мистецтва, повернення до психологічної цілісності. Отже, арт-терапія як унікальний метод за допомогою символічних образів допомагає оздоровити людину як духовно, так і фізично.

Основою арт-терапії, на думку Кальки Н. та Ковальчук З. [19], є ізотерапія, адже завдяки малюнку дорослий чи дитина може за допомогою кольорів, образів висловити свої думки, почуття, радість, страх тощо. Автори відзначають, що ізотерапія активізує вищі психічні процеси: сприяє поліпшенню спілкування, людина легше сприймає, мислить, покращується рухова координація. Будь-яка картинка і зображення в ньому, певним чином, виступають психологічним захистом, в якому людина акумулює свій травматичний і негативний досвід [19, с. 16].

Ізотерапія покращує зорове сприйняття, розвиває мислення, здатність спостерігати, аналізувати, запам'ятовувати, виховує такі волеволі якості, як вимогливість до праці, акуратність, чіткість у виконанні роботи та відповідальність (Козигора М.) [23, с.199].

Крім того, у посібнику Калька Н. та Ковальчук З. [19], детально розглядається сутність методу, алгоритм та принципи основних напрямів арт-терапії: пісочна терапія, глинотерапія, казкотерапія, мандалатерапія, колажотерапія, маскотерапія, метафоричні асоціативні карти. Крім того, арт-терапевтичні техніки допомагають людям заспокоїти емоції та почуття, допомагають поставити цілі, зрозуміти Я-концепцію (самооцінка, самосприйняття, самооцінка), можуть мотивувати.

У посібнику Гридковець Л. [12] основним девізом фахівця, який допомагає дітям і дорослим подолати відчай, страх, тривогу, які переживали переселенці на військовій території, є «дивись - слухай - направляй». Автор звертає увагу на два підходи до використання пісочної терапії: юнґіанська терапія та арт-терапевтична практика з пісочницею. Юнґіанська терапія допомагає розшифрувати внутрішній конфлікт дитини за допомогою фігур.

Пісочна терапія - це комплекс процесів, спрямованих на усвідомлення учасником внутрішнього досвіду. Цей метод буде корисний дітям, які відчуваються невпевнено, мають занижену самооцінку. Відзначають переваги цієї методики [12, с.103]: розвиток рефлексії у дорослих і дітей; гармонізація емоційного стану учасників процесу; виявлення та вирішення внутрішніх конфліктів; розвиток емоційної сфери у дітей та їх батьків; підвищення рівня емоційного інтелекту; розкриття творчого та особистісного потенціалу.

Іванова В. [16, с. 45] досліджувала музикотерапію як один із методів арт-терапії та підкреслювала, що музика здатна знімати втому та заряджати людину енергією, позитивно впливати на кровоносну та дихальну системи. Музикотерапія поділяється на 2 види: активна – коли людина бере

безпосередню участь: грає мелодію на музичному інструменті, виконує музичний твір наспівуючи або плескає в долоні в такт мелодії; пасивний – коли людина просто слухає мелодію. Музикотерапевти стверджують, що кожна мелодія по-різному впливає на психіку людини: релігійна - сприяє духовній гармонії, спокою, заспокоює біль; а музика композиторів стає «ліками» від втоми, покращує настрій і стабілізує сон. Але не вся класична або сучасна музика може бути корисною для людини, тому тут потрібно підбирати тільки індивідуально.

Одним із цікавих напрямків арт-терапії є фототерапія, тобто використання фотографій, тематичних зображень, метафорично-асоціативних карт у роботі з пацієнтами Борецьук. І. [3]. Метафоричні асоціативні карти - це набір картинок на певну тематику, на яких зображені люди («Персона», «Персоніта»), їх взаємодія, предмети побуту, абстрактні картини («Екко»), життєві ситуації («Бути. Діяти. Володіти»), («Фейсбук»), пейзажі, тварини, деякі колоди карт поєднують картинку з написом («Хасидська мудрість») тощо» [3, с. 14-15].

Драгоманова Т. [15] порушує окремі аспекти залучення особистості до процесу психокорекційної роботи. Автор зазначає, що травматичний стан людини можна трансформувати шляхом впливу на самопізнання, самомотивацію та розвиток особистісних якостей. Для цього була розроблена асоціативно-метафорична колода карт «Терапевтичний живопис». Адже «вчені та художники давно помітили, що просто в процесі споглядання певних пейзажів чи портретів у людини покращується настрій, вона відчувається краще на психічному та фізіологічному рівнях» [51, с.41]. Для успішності цього методу необхідні такі умови: відкритість, співпраця, невербальний зворотній зв'язок між спеціалістом і пацієнтом.

Варто відзначити статтю Гундертайло Ю. [13], в якій наголошується, що використання технік арт-терапії покращує емоційний стан дорослих і дітей: зменшує страх і тривогу, гнів і депресію тощо.

Отже, арт-терапевтичну роботу можна розглядати як емоційний «аутотренінг», гармонійну взаємодію з навколишнім світом, здоров'язберігаючу технологію та психологічний засіб самопомоги самодостатньої особистості для попередження емоційних розладів. Арт-терапія має психологічно корекційний (терапевтичний) вплив, активізуючи відображення суб'єктом внутрішнього світу через творчі продукти, надаючи психологічну підтримку та можливості психологічної самопідтримки, будучи творчим способом самовираження та самопізнання. В основі методу арт-терапії лежить механізм проекції емоційних переживань особистості, який психокорекція досить успішно використовує як предмет дослідження з метою відновлення його здоров'язберігаючого ресурсу та підвищення ефективності корекції емоційних розладів. Арт-терапія активізує внутрішні механізми емоційної саморегуляції суб'єкта та сприяє емоційному зціленню через творчість – а її продукти, у свою чергу, мають цінний зміст для психологічного аналізу, відображаючи емоційний світ особистості у свідомих і несвідомих проявах.

1.2. Психологічний аналіз поняття тривожності особистості

До проблеми вивчення тривожності зверталися багато вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема, Ф.Є.Василюк, Ю.Л.Ханін, О.І.Захаров, І.В.Імедадзе, Б.І.Кочубей, О.В.Новікова, М.Д.Левітов, Ф.Б.Березін, В.М.Астапов, С.О.Ставицька, О.О.Халік, О.О.Залученова, Є.П.Ільїн, О.В.Казаннікова, Є.М.Калюжна, Я.М.Омельченко, Г.М.Прихожан, Л.М.Костіна, В.М.Крайнюк, Д.О.Леонтєв, Д.Айке, К.Ізард, Р.Мей, З.Фройд, К.Хорні, О.Ранк, Ч.Рікфорт, Г.Салліван, та ін.

Дослідження з проблеми тривожності у вітчизняній психологічній літературі носять достатньо фрагментарний характер. Це обумовлено не тільки соціальними причинами, але й впливом суспільної та наукової думки, зокрема, таких закордонних напрямків, як психоаналіз та екзистенційна філософія.

Більшість дослідників, зокрема, Я.М.Омельченко, С.О.Ставицька, О.О.Халік, Є.М.Калюжна та ін. дотримуються спільної думки, та переконані, «що тривожність - індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. Безпосередньо, такої думки й інші українські психологи, які присвятили свої роботи вивченню цього явища» [31; 34; 36].

Ставицька С.О. переконана, що «знайдеться не так багато таких психологічних явищ, значення яких одночасно оцінюється і надзвичайно високо, і достатньо вузько, навіть функціонально. З одного боку, це «центральна проблема сучасної цивілізації», а з іншого найважливіша характеристика нашого часу: їй надається значення основного «життєвого переживання сучасності». Тому, не дивно, що цій проблемі присвячена велика кількість досліджень, причому не тільки у психології та психіатрії, але й в біохімії, фізіології, філософії та соціології» [34, с.6].

На загально-психологічних засадах, зауважує О.О.Халік, «тривожність визначається як багатопланове системне явище, що проявляється на всіх рівнях психічної активності особистості і може бути охарактеризовано кількісно (за рівнем інтенсивності прояву: низька, помірна, висока), якісно (за різновидами, тобто, залежно від того, який аспект особистості фрустрований з боку соціального оточення: шкільна (гностичний), самооцінна (афективний), міжособистісна (поведінковий)) і змістовно (за детермінантами: ситуативна та особистісна тривожність)» [36, с.663].

Вивчаючи тривожні стани в дошкільному віці, Я.М.Омельченко вказує на «особистісну тривожність як індивідуальну рису особистості, яка найчастіше домінує в структурі психіки» [30, с.12].

Особистісну тривожність С.О.Ставицька розглядає як «інтегративне особистісне явище, стале особистісне утворення, пов'язане з переживаннями негативної модальності; схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення її реакції; стабільну

індивідуальну властивість особистості. Виникнення особистісної тривожності зумовлене незадоволеністю основних потреб індивіда та переживанням, у зв'язку з цим, постійно діючих фрустраційних станів. Поведінкові прояви особистісної тривожності полягають в загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість та продуктивність» [34, с.6].

О.О.Халік вважає, що «особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію» [36, с.665].

Тривожність, на думку О. Вознесенської, «знаходиться в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини. Вивчення тривожності на різновікових етапах дитинства є важливим як для розкриття суті даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини» [8].

Незважаючи на досить значну кількість досліджень з даної проблеми, ми зустрічаємо багато думок різних науковців щодо визначення терміна «тривожність». Така багатозначність і семантична невизначеність у психології є наслідком його використання у різноманітних значеннях.

За визначенням С.О.Ставицької «тривожність - це психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості» [34, с.12].

Тривожність, на думку А.М Прихожан, «це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти. Згідно з її точкою зору певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення - свідчення порушень в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності,

спілкуванню. Тривожність як стійке утворення обумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, перш за все потреб "Я"» [32, с.89].

Під тривожністю, як зауважує Ставицька С.О., «психологи розуміють і гіпотетичну «проміжну змінну» і тимчасовий психічний стан, який виникає під впливом стресових факторів, і фрустрацію соціальних потреб, і властивість особистості, яка дається через опис внутрішніх факторів і зовнішніх характеристик, і мотиваційний конфлікт. З іншого боку, між дослідниками існує згода по ряду основних моментів, які дозволяють окреслити деякі «загальні контури» тривожності (розгляд її у співвідношенні «стан-властивість», розуміння функцій стану тривоги, стійкої тривожності) і виділення тривожного типу особистості. Тривожність має захисну (передбачення небезпеки і підготовка до неї) та мотиваційну функції (легка тривожність посилює мотивацію досягнення). Нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога). Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки і діяльності. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явище, що перешкоджає нормальній адаптації і також, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності» [34, с.12-14].

Отже, О.О.Халік вважає, що «сучасний стан дослідження проблеми тривожності характеризується:

- багатозначністю та семантичною невизначеністю поняття «тривожність»;
- взаємообумовленим зв'язком всіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності;
- складністю у виявленні домінуючого джерела тривожності, а отже, трактуванням тривожності як інтегрального психічного явища, яке має як зовнішні, так і внутрішні джерела;
- різноманіттям у здійсненні психотерапевтичних впливів на особистість

- з метою зниження рівня тривожності;
- недостатньою експериментальною та клінічною доведеною загально-прийнятими положень» [36, с.670].

1.3. Особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку

Дошкільний вік - є важливим етапом у житті кожної людини, періодом формування потреби, а з часом і здатності встановлювати і підтримувати контакти з тими, хто її оточує.

Пізнаючи світ, дитина переживає все з чим зустрічається, що сприймає, спостерігає, про що думає: із задоволенням і незадоволенням, радістю і сумом, обуренням і захопленням та ін., у неї виникає емоційне ставлення. Неможливо зрозуміти закономірності психологічного особистісного розвитку дитини, без розгляду її емоцій. Таким чином, виникнення емоцій у дошкільному віці, передусім, пов'язане з конкретними явищами, подіями, людьми, які оточують малюка.

Психологи, зокрема Максименко С., Максименко К., Главник О., зауважують, що «емоції керують зв'язком дитини із довкіллям та спрямовують його. Чим менша за віком дитина, тим меншої об'єктивної значущості набуває для неї навколишній світ. Він постає перед нею таким, яким показують його власні емоції.

Емоції, як і інші психічні явища, є різні форми відображення у свідомості дитини. На відміну від пізнавальних процесів, що відображають навколишню дійсність у відчуттях, образах, уявленнях, поняттях, думках, емоції і почуття відбивають об'єктивну реальність у переживаннях. У них виражається суб'єктивне ставлення дитини до предметів і явищ довкілля. Одні предмети, явища, речі радують дитину, вона захоплюється ними, інші - засмучують або викликають відразу, треті - залишають байдужою. Психологи наголошують на тому, що розвиток емоційної сфери дитини є частиною її психічного розвитку. При цьому вони підкреслюють, що існують значні відмінності у психічному розвитку дитини на різних вікових етапах.

Перші емоції малюка пов'язані з органічними потребами і є безумовно-рефлекторними за своїм походженням (до них належать переживання задоволення і незадоволення, страху та гніву) Вони проявляються у вигляді плачу, крику, яким дитина реагує на різні подразники зовнішнього і внутрішнього середовища (порушення режиму годування, різку зміну положення тіла, больові подразники тощо). Провідною діяльністю немовлят є емоційне спілкування з дорослими, у процесі якого задовольняється їхня потреба у постійних контактах із ними (наприклад, позитивне реагування на матір, посмішка у відповідь, на її посмішку).

Поступово на появу дорослого у дитини виробляється специфічна емоційно-рухова реакція - «комплекс пожвавлення». Емоції малюка значною мірою визначаються і мимовільним наслідуванням. На посмішку дитина відповідає посмішкою, плач інших дітей викликає у неї також плач, їй передається поганий настрій, нервовість дорослого. Це явище у психології отримало назву «емоційного зараження».

Особливо помітні зміни в емоційній сфері дитини відбуваються на другому-третьому році життя. Зумовлені вони передусім розширенням її спілкування з людьми, оволодінням мовними засобами та розвитком елементів самостійності» [26, с.85].

Поступово в емоціях зменшується елемент мимовільного наслідування (дитині, яка захоплена своєю діяльністю, вже не так легко передається емоційний стан інших); розширюється сфера стимулів, що викликають у емоції налагоджується ігровий емоційний контакт з іншими дітьми (ігрове спілкування тощо).

Під впливом стосунків із близькими людьми розвиваються також соціальні емоції, джерелом яких стають взаємини між членами родини, атмосфера сімейного життя тощо. Важливу роль у розвитку емоцій дітей вказаного віку відіграють слова-оцінки дорослих. Пов'язані з відповідною мімікою, жестами, ставленням до дитини чи певної ситуації, слова «гарно», «погано», «можна», «не можна», «добре», «соромно» стають сильними

стимулами емоцій малюка, підкріпленням його дій. Джерелом естетичних емоцій у цьому віці є яскраві, блискучі, мелодійні, кольорові предмети та явища довкілля. Особливий інтерес діти двох-трьох років виявляють до потішок, казок, віршиків та музики.

Численні запитання, що виникають у дітей переддошкільного віку, свідчать, як стверджують учені, про появу саме інтелектуальних емоцій. На цьому етапі вони виявляються у формі задоволення від отриманої дитиною відповіді на запитання, які її цікавлять [16, с.86].

У результаті досліджень науковців виявлено суттєві зміни в емоційній сфері малюка при переході від раннього дитинства до дошкільного у зв'язку з розвитком взаємин дитини з людьми, які її оточують, а також зі зміною характеру діяльності.

У процесі емоційно-пізнавальної діяльності дитина подумки виконує певні уявні дії, мовби «програючи» варіанти взаємин з оточенням, і, таким чином, завчасно передбачає і переживає ту чи іншу ситуацію та результати своїх дій. Таке емоційне передбачення має вирішальне значення у формуванні в дошкільника моральної поведінки [26, с.85]. Отже, у дитини дошкільного віку почуття і переживання стають складнішими, проте вони мають переважно ситуативний характер. Саме у цей період формуються наступні морально-етичні категорії: гарний - негарний, хороший - поганий, добрий - злий та інші, розвиваються почуття сорому, власної гідності, справедливості, гумору, вміння поставити себе на місце іншого, співпереживати йому. Емоційні переживання дедалі більше набувають вербалізованого характеру. Таким чином, дошкільникам притаманні різноманітні емоційні переживання, які лежать, передусім, у сфері стосунків із близькими людьми (батьками, вихователем). Малюк набуває певного емоційного досвіду у період свого дошкільного дитинства, у нього формується відповідна емоційна реакція на вплив однолітків та дорослих, а на основі цього складаються особливості його емоційної поведінки [26, с.86].

Емоції є компонентом низки характерологічних та вольових якостей

особистості дитини: впевненості у собі, тривожності, доброзичливості, егоїзму. Вони входять до системи невербальної комунікації та доповнюють мовленнєву інформацію у соціальних контактах, а також дають можливість дитині робити своєрідні висновки про те, як необхідно поводити себе в тій чи іншій ситуації, чи безпечна вона та до яких наслідків можуть призвести конкретні дії.

Вчені, вивчаючи розвиток емоцій у дітей дошкільного віку, особливу увагу приділяють факторам, які призводять до появи емоційних порушень. Зокрема, емоційні порушення дітей вони умовно поділили на дві основні групи:

- До першої групи відносять дітей неврівноважених, швидко збудливих. Нестримність емоцій у таких дітей стає причиною їхньої дезорганізації. Емоції збудливих дітей виражаються дуже бурхливо у різних ситуаціях з ровесниками: спалахом гніву, гучним плачем, відчайдушною образою, але ставлення таких дітей до однолітків в основному залишаються доброзичливим.
- До другої групи відносять дітей із стійким негативним ставленням до спілкування. Вони уникають безпосереднього спілкування з однолітками, але здалеку все ж спостерігають за подіями в групі [26, с.87].

В основі такого розподілу, як бачимо, лежать сфери життя, в яких, безперечно, проявляється емоційне неблагополуччя дитини: сфера стосунків дитини з людьми, які її оточують та власні дитячі переживання.

Вразливість дитини може призвести до емоційного неблагополуччя та численних страхів, які з'являються у разі усвідомлення нею небезпеки.

Конкретні страхи у дитини з'являються наприкінці раннього віку (до 2-3 років) на різні предмети, тварини, явища. У цей період, на думку психологів, у дитини існує відповідна залежність між її інтелектуальним рівнем і страхами, зокрема, чим вищий інтелект дитини, тим більше конкретних страхів вона відчуває. Тобто, ці страхи, викликані здатністю

дитини передбачати наслідки цієї ситуації, виконують захисну функцію.

На думку Ставицької С.О., «починаючи з 3-х років кількість конкретних страхів, які переживає дитина, зменшується: з'являється здатність розпізнати ступінь небезпечної ситуації (тигр на картинці вже не страшний). Розпочинається період символічних страхів. Наприклад, страх темряви більшою мірою відноситься саме до символічних страхів. З острахом пов'язано також і стан тривожності, яка виникає у випадку, коли ситуація, яка загрожує небезпечними наслідками, не визначена. При нормальному емоційному розвитку дитини страх і тривога достатньо легко змінюються домовленостями і поясненнями дорослого. Однак страх і тривожність можуть займати значне місце в емоційному житті дитини, яка починає перебувати в стані тривоги або страху занадто часто і без видимих на те причин. Підвищена тривога і лякливість дітей виникає від багатьох причин, наприклад, від особливої чутливості нервової системи. Найбільш серйозним джерелом дитячих страхів є атмосфера в сім'ї. У таких сім'ях діти переживають дуже сильні, безпредметні, невизначені для них самих страхи і тривогу» [34, с.20].

1.4. Використання методу арт-терапії у психокорекції дитячих страхів

Арт-терапія, вважає О.Вознесенська, «це засіб психокорекції дитячих страхів дітей старшого дошкільного віку. Даний вік у край суперечливий. В особистості дитини відбуваються якісні зміни в біологічній, психологічній, особистішій і соціальній сферах. Майже завжди вони супроводжуються труднощами - підвищеним рівнем самотності, тривожності, фрустрації, агресивності, порушенням адаптації, самосприйняття, емоційної комфортності. Актуальними в період дорослішання є потреби особистості в самоствердженні, самовираженні, самореалізації і саморозвитку. Тому основною метою психолого-педагогічного супроводу дітей старшого дошкільного віку є створення умов для їхнього індивідуального розвитку,

пошук засад гармонізації суспільних та особистісних інтересів, актуальних особистісних позицій і надання допомоги в саморозвитку і самореалізації у суспільстві.

Враховуючи психофізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку, виникла необхідність впровадження нових розвивальних технологій, які базуються не на вербальному каналі комунікації, а на використанні «мови» візуальної пластичної експресії. Саме таким методом є арт-терапія - динамічна система взаємодії між учасником, продуктом його образотворчої діяльності та арт-терапевтичному просторі» [9].

Використання арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку, переконана дослідниця, «дає надзвичайні результати, адже процес творення (не за вимогою, не за зразком) завжди приносить радість. За допомогою образотворчої техніки роботи дошкільники мають можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того творча діяльність допомагає зняти напруження, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах, і взагалі розвиває творчі здібності. Основне завдання таких технік не в тому, щоб навчити дітей дошкільного віку малювати. Головна мета - це духовний розвиток, самопізнання через творчість і покращення адаптації дітей. Цінність застосування мистецтва в терапевтичних цілях полягає в тому, що за його допомогою можна на символічному рівні висловити і досліджувати самі різні почуття: любов, ненависть, образу, злість, страх, радість і т.д. Внутрішнє «Я» людини відбивається у відчутних образах щоразу, коли вона малює, грає, танцює. Енергія, яка стає відчутною, перестає нами керувати» [9].

Омельченко Я. зауважує, що «арт-терапія допомагає: отримати матеріал для діагностики, знайти причину проблеми; розвинути самоконтроль; опрацювати пригнічені думки і почуття; сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях; дати соціально прийнятний вихід агресії та іншим негативним почуттям; розвинути творчі здібності та підвищити самооцінку.

Перш за все, важливо зрозуміти, що саме по собі малювання - це ще не

терапія. Терапія починається тоді, коли ми відходимо від шаблонних, стереотипних зображень, перестаємо працювати на результат - красиву картинку, а віддаємося процесу і починаємо саме творити, проявляючи внутрішнє Я. Для цього навіть не потрібно вміти малювати. Часом, навіть краще не вміти малювати для того, щоб не триматись за шаблонне міркування про естетику малюнку. Діти - творці, і не треба забирати в них свободу в творчому самовираженні, бо дитинство - це час, коли істина знаходиться дуже близько, і головні почуття відкриті, як на долонях. Тому дорослі повинні оберігати ніжний настрій своїх дітей, і ні в якому разі не заважати втілювати їх тендітні мрії, хоча б на папері» [30, с.14].

Перевага застосування цього методу, вважає психолог, «полягає в тому, що дітям дошкільного віку важко вербалізувати свої проблеми і переживання. Невербальна експресія, у тому числі образотворча, для них є більш природною. Варто брати до уваги й те, що діти більш спонтанні й менш здатні до рефлексії своїх почуттів і вчинків. Їхні переживання «звучать» у зображеннях більш безпосередньо, не пройшовши «цензури» свідомості, відбиті в образотворчій продукції вони легко доступні для сприйняття й аналізу. Мислення дітей дошкільного віку більш образне й конкретне, ніж мислення більшості дорослих, тому вони використовують образотворчу діяльність як спосіб осмислення дійсності й своїх взаємин із нею» [30, с.15].

Арт-технології все частіше можуть використовувати в освітньому процесі на різних рівнях навчання. Художнє самовираження дітей дошкільного віку розглядають як психопрофілактичний і психокорекційний фактор, пов'язаний зі зміцненням їхнього психічного здоров'я. В багатьох випадках, застосування арт-терапії виконує також й психотерапевтичну функцію, допомагаючи справитися зі своїми психологічними проблемами, відновити емоційну рівновагу та виправити порушення поведінки.

Вознесенська О. зауважує, що «сьогодні арт-терапія більше використовується у роботі з дітьми дошкільного віку, так званої «групи

ризик», або зі школярами, у кого є емоційні чи поведінкові порушення, які призводять до низької успішності, тому арт-терапевтична робота може допомогти їм не тільки позбутися цих порушень, але й сприяти покращенню успішності у навчанні. Зокрема, арт-терапія дозволяє:

- дати вихід агресивності та іншим негативним почуттям у процесі творчої роботи;
- зробити процес терапії цікавим та показати неусвідомлені внутрішні конфлікти й переживання на своїх малюнках;
- отримати необхідних матеріал для аналізу та діагностики;
- пропрацювати думки й переживання, які дитина звикла витісняти;
- сприяти створенню емпатії та взаємного прийняття, встановленню тісних стосунків між психологом і дитиною;
- розвивати свій внутрішній контроль;
- зосередити увагу на своїх відчуттях та позитивних почуттях;
- підвищити самооцінку та розвинути свої художні здібності» [8].

Отже, малюнки та образи, які створюються дітьми на заняттях арт-терапії у процесі їхньої творчості - це особлива символічна мова, в якій відображені несвідомі процеси, закодовані дитячі травми, страхи, їх внутрішні конфлікти, життєвий досвід.

Важливим для психологів та вихователів буде *розуміння дитячого малюнка*.

- важливою ознакою, що у дитини підвищена тривожність є *самовиправлення*, які не покращують малюнок. Якщо частина малюнка заштрихована, то це також вказує на рівень тривожності дитини. Якщо очі на малюнку збільшені або із заштрихованими зіницями, то дитина відчуває страх;
- *прикрашання малюнка* не обов'язковими, додатковими деталями вказує на бажання дитини бути помітною, важливою для інших, особливою.

- низька деталізація малюнка, дуже *слабкий натиск олівця*, свідчать про емоційну чуттєвість дитини, швидку втомленість, психічну нестабільність;
- *змінюють натиск олівця* декілька разів *впродовж малювання* діти, в яких дуже швидко змінюється настрій;
- малюнки несиметричні, великі, на яких зображення неакуратні, не доведені лінії до кінця часто у імпульсивних дітей;
- малюнки, на яких всі *фігури зображені дуже маленькі*, а вся композиція розміщується десь внизу листка, то це означає, що дитина не вірить у власні сили і відчуває себе слабкою і у неї низька самооцінка. Це свідчить про те, що вимоги батьків або вихователів занадто високі та не відповідають її можливостям;
- *якщо на дитячому малюнку зображені люди у відкритих позах*, (руки розкриті, фігурка велика) то це вказує на оптимізм і життєрадісність дитини, її відкритість. Якщо ж навпаки - *«закрита» поза* (руки притиснуті до тіла або сховані за спиною, фігурка витягнута), це вказує надмірну стриманість, на замкнутість дитини;
- на малюнках хлопчиків часто можна помітити символи агресивної поведінки: *зброя, агресивна поза, збільшені кулаки, чітко підкреслені нігті та зуби*. Ці деталі вказують на захисну позицію у поведінці [6].

Отже, дитина дошкільного віку в цьому арт-терапевтичному процесі отримує багато позитивних змін, поглиблене самопізнання, самоприйняття, особистісне зростання, гармонізацію свого розвитку та цінний досвід. Це, звісно, сприяє подальшому потенційному самовизначенню, самореалізації, самоактуалізації особистості.

1.5. Арт-терапевтичні техніки надання психологічної допомоги

Війна, травматичні події, стреси сьогодні сильно впливають на психоемоційний стан українців. Тому очевидною є актуальність нашого

дослідження, яке полягає в тому, щоб допомогти дітям і дорослим використовувати арт-терапію для розвитку життєвого тону, психоемоційного відновлення, адаптації до нових соціальних умов, формування емоційно-вольової саморегуляції поведінки.

Арт-терапія актуалізувала в них процеси усвідомлення нових можливостей і шляхів подолання кризи та показала можливість покращення емоційного благополуччя дітей та зменшення їх психологічного стресу, зокрема, шляхом малювання мандал онлайн, дистанційно.

О.О.Мішкулинець [28] розглянула особливості використання різноманітних технік арт-терапії в психокорекційній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі та виявила, що ефективність арт-терапії в інклюзивному навчанні залежатиме від урахування потреб, здібностей дітей, кваліфікованої роботи спеціалістів для досягнення спільної мети – створення належних умов для особистісного розвитку кожної дитини.

Порушення психоемоційного стану, гострі емоційні реакції зі страхами, образами та агресією в критичних ситуаціях часто вимагають своєчасної та термінової психологічної допомоги та самопомоги. Для реалізації самопомоги психологи рекомендують прийоми дихання, залучення до творчої роботи чи оволодіння мистецтвом у природній, невимушеній обстановці, яка може замінити психологічно коригувальні стратегії на терапевтичний вплив. Науці відомо чимало випадків, коли людина творчою працею відновлювала психічну діяльність і нервову систему після кризи психотравми. Реалізація внутрішніх ресурсів, логічна оцінка складної життєвої ситуації можливі тоді, коли під впливом арт-терапії слабшають психічні захисти від гострих психотравмуючих переживань – творчої стратегії, яка самозцілюється, вивільняє тілесні емоційні «несправності» через роботу з тілом, сприяє «переробці» (розумінню) своїх негативних

емоційних переживань, підвищує внутрішню здатність контролювати емоційні стани, розвиває стійкість і самоефективність.

Ефективним методом психологічної корекції невротичних станів у підлітків є метод арт-терапії «нейрографія» - техніка перенесення образу проблеми або складної ситуації в зорові образи, інструмент візуалізації та усвідомлення проблеми як системи запитань і відповіді, які на папері знаходять видимі зв'язки і стають більш зрозумілими для сприйняття, дозволяють знаходити прості виходи із здавалося б заплутаних ситуацій.

Нейрографічний метод базується на таких психологічних підходах, як гештальт-терапія, «теорія поля» Курта Левіна (це метод аналізу життєвого простору, в якому нейрографія має справу з особистісним і навколишнім полем), а також теорія геометричних символів К. Юнга і архетипи: коло (прагнення до створення гармонійного замкнутого способу життя), трикутник (вказівка на «гострі» складні проблеми), багатокутники (підсвідомі спроби зв'язати прості форми в складні системи запитань і відповідей) тощо, які резонують через наші глибинна психіка. Нейрографія найкраще використовувати в поєднанні з музикотерапією, казковою терапією, з техніками аутотренінгу та тілесно-орієнтованої терапії, що позитивно впливає на невротичну симптоматику, знижує тривогу та нервово-психічну напругу (Кротенко В., Фрунзе А.) [24]. Психологічні рекомендації щодо корекції емоційних розладів за допомогою арт-терапії

Безперечно, впровадження психолого-коригуючих засобів в арт-терапію є ефективним при емоційних розладах, зокрема, при депресивних, невротичних і кризових станах, зниженні емоційного тону, лабільності, імпульсивність емоційних реакцій, емоційна депривація, страхи і фобії. Важкі емоційні розлади також можуть служити підставою для проведення арт-терапії. Важливою метою психологічної корекції емоційних розладів за допомогою арт-терапії є покращення та збереження психологічного здоров'я шляхом надання соціально прийняттого виходу з негативних почуттів.

Під час проведення психолого-корекційної арт-терапії (як в індивідуальній, так і в груповій формах) доцільно дотримуватись таких загальних рекомендацій: спочатку визначити потреби та очікування клієнта щодо обраного спільно з психологом типу або напрямку арт-терапії та запропонувати дотримання принципи психологічної партнерської роботи; під час першого заняття психологу необхідно створити позитивну атмосферу довіри, безпеки та доброзичливості; в інтерпретації продукту творчості (подається після відредагованих почуттів і основних запитань для з'ясування предмета творчості) висловлюється враження – «у мене таке враження...», «я так собі уявляю, що...» зі зверненням до «Его - твердження», а не критики щодо якості малюнка, здібностей тощо.; прийняття клієнта як особистості, прояв поваги та емоційної емпатії до нього/неї та спонукання до рефлексії; питання психолога про зв'язок продукту творчості з психоемоційним станом або емоційною проблемою клієнта - його професійна компетентність щодо врахування індивідуально-психологічних, когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних особливостей клієнта, його ресурсних можливостей, внутрішні конфлікти та особливості емоційного реагування на психологічні травми; методи арт-терапії доцільно поєднувати з психотерапевтичними техніками – когнітивно-поведінковими, психодинамічними, гештальттерапевтичними підходами; для інтерпретації готових малюнків (малюнків) клієнтом і їх вибору психологом необхідно враховувати вік клієнта та особливості його емоційних розладів і особистих проблем; музичний супровід (музикотерапію) необхідно поєднувати з арт-терапією, але з урахуванням психічного стану та бажання клієнта; результатом психолого-корекційної роботи психолога є поліпшення емоційного стану, вдячність і проникливість з боку клієнта. Викладені психологічні рекомендації стосуються переважно роботи із ізотерапевтичними методами та дорослими клієнтами, хоча вони є універсальними та не претендують на вичерпність, однак дотримання їх консультантом, який проводить психологічну корекцію емоційних розладів, буде свідчити про його високу професійну

компетентність. в освоєнні ефективного використання технік арт-терапії. Вони можуть бути застосовані в практиці психологічних служб освіти, медичних закладів та громадських волонтерських організацій, розробляючи рекомендації щодо особистої психогігієни та розвитку психологічного благополуччя.

Важливим принципом арт-терапії є обов'язкове схвалення та прийняття всіх продуктів образотворчої діяльності дитини незалежно від їх змісту, форми та якості. Музикотерапія широко використовується в психологічній корекції емоційних розладів у дітей. У психологічній літературі виділяють такі напрями корекційного впливу музикотерапії, як емоційна активізація в ході вербальної психотерапії та регулюючий вплив на психовегетативні процеси. Традиційно виділяють наступні варіанти музикотерапії: рецептивну музикотерапію, що передбачає сприйняття музики з корекційною метою, і активну, що є корекційно спрямованою, активною музичною діяльністю. Рецептивна психологічна корекція сприяє досягненню катарсису і здатна знизити нервово-психічну напругу. Рецептивну музикотерапію доцільно використовувати для вирішення конкретних психолого-корекційних завдань: оптимізації спілкування членів групи, створення довірчої емпатичної атмосфери групи, зниження емоційного дискомфорту. Ритмічна музика діє активізуюче на дитину з емоційними проблемами, особливо з проблемами міжособистісного спілкування.

У процесі психологічної корекції дітей з емоційними розладами доцільно використовувати різні психологічні корекційні методики з обов'язковим урахуванням гостроти емоційної проблеми, спрямованості конфлікту, особливостей соціального середовища, що оточує дитину, індивідуально-психологічні особливості дитини [27].

Нейропсихологи припускають, що нейропсихологічний аналіз порушень сприйняття і зображення об'єкта показує, як спотворення в малюнку пов'язані з ураженням різних рівнів зорової системи, конфліктом

емоційних установок і розуміння художнього образу. При емоційних розладах можливі спотворення просторових параметрів малюнка, надмірна схематизація елементів зображення, навмисне перебільшення одних предметів і зменшення розмірів інших предметів (переднього плану і заднього плану). Як виглядає поняття «композиція» стосуються методології арт-терапії? Терапевтична дія - це подія, структурована в просторі та часі. Психолог знаходить таке композиційне вирішення проблеми, при якому всі елементи значущої події з'єднуються на новому, більш продуктивному рівні відносин. Таким чином, інтерпретація характеру сприйняття суб'єктом проблемної ситуації може здійснюватися в процесі дослідження результатів її композиційної побудови. Художній образ розглядається як проекція його актуальних смислів, відношень і значущості сторін життя. Спотворення характеру логіки побудови образу свідчить про когнітивні та емоційно-сенсорні розлади, про внутрішні та зовнішні конфлікти особистості. При афективних розладах спостерігається надмірність, незв'язність у зображенні деталей композиції, необґрунтованість у виборі центрального елемента образу [29].

Останнім часом арт-терапія почала активно використовуватися в лікувально-реабілітаційній роботі з учасниками бойових дій, які мають психоемоційні розлади, наслідки психотравматичного стресового розладу, прояви деструктивних емоційних станів тощо. Це пов'язано з тим, що арт-терапія не має протипоказань, а також ефективна при корекції різних вад; її можна застосовувати індивідуально та на групових заняттях. З огляду на вибір індивідуальної арт-терапії, важливо встановити психотерапевтичний контакт, який відбувається на перших зустрічах. При цьому і арт-терапевт, і учасник мають реакції один на одного (не завжди позитивні), що в подальшому впливатиме на атмосферу арт-терапевтичного процесу. Арт-терапевт детально пояснює мету, особливості, характер та умови арт-терапевтичної роботи. Якщо учасник узгоджує правила арт-терапевтичної роботи, укладається «захисний» договір як клієнта, так і арт-терапевта, що

формує відповідальність обох сторін за взяті на себе зобов'язання. Іноді в учасника можуть виникати негативні почуття – страх, провина, гнів, образа, злість тощо, які не рекомендується стримувати. Під час малювання, наприклад, у техніці «Моє минуле», опрацьовуються різноманітні спогади-зв'язки між характером образотворчої діяльності людини, досвідом дитинства, стосунками з іншими людьми і проблемами, характерними для даного періоду життя. Тривалість індивідуальної арт-терапії залежить від загального стану учасника, покращення його психоемоційного стану, характеру образотворчої діяльності – від кількох місяців до року і більше [5].

Структура арт-терапевтичного заняття включає такі послідовні етапи: налаштування на творчість (привчання учасників до спонтанної образотворчої діяльності та внутрішньогрупового спілкування; для цього можуть використовуватися ігри, рухові і танцювальні вправи, прості зображувальні прийоми); актуалізація зорових, аудіальних і кінестетичних відчуттів (для цього можливе застосування малювання в поєднанні з елементами музичної та танцювальної терапії, які покращують настрій і стимулюють волю до одужання, краще обирати мелодійні композиції без тексту, гучність регулювати у взаємодії з учасниками); індивідуальна образотворча діяльність - індивідуальна творчість для дослідження власних проблем і переживань (тут важливий процес спонтанної творчості, емоційний стан клієнта, його внутрішній світ, цей етап передбачає непряму діагностику при інтерпретації малюнків за критеріями відомі проективні методики, але слід уникати узагальненості та враховувати суб'єктивні фактори автора, наприклад, психічний стан); активізація вербальної та невербальної комунікації (створення умов для внутрішньогрупового спілкування, кожному учаснику пропонується показати свою роботу та розповісти про неї - ступінь відкритості та відвертості самопрезентації залежить від рівня довіри в групі, арт-терапевт та особистісні особливості автора, якщо вони відмовляються від розмови, то не наполягають; колективна робота в малих групах (учасники придумують сюжет і розігрують короткі п'єси; переведення травматичних

переживань у комічну форму призводить до катарсису, звільнення від неприємних почуттів та емоцій). Рефлексивний етап, який повинен проходити в атмосфері душевної теплоти, співпереживання, турботи (це дозволяє учаснику арт-терапевтичного заняття пережити ситуацію успіху в тій чи іншій діяльності). Тривалість сеансів арт-терапії може бути значною – до 12 сеансів – короткострокові, до року – середньострокові, кілька років – довгострокові; а також позиція психотерапевта, яка може бути директивною і недирективною. Останнє визначається не лише теоретичною орієнтацією психотерапевта, а й його особистісними характеристиками [17].

У психолого-корекційній роботі з емоційними розладами мандали (коло або центр на санскриті) також використовують у випадках страху втратити контроль, песимізму та депресії, накопиченої фрустрації та агресії, емоційної підвищеної чутливості або навпаки, алекситимії (труднощі в регуляції почуттів, емоції), почуття тупика, страхи і тривоги, криза розвитку (вікова, особистісна), психосоматичні проблеми. Є правила роботи психолога з клієнтом при використанні мандали: якщо планується робота з розмальовками мандал, то пропонується декілька - нехай клієнт сам вибирає форму, орнамент і той, який ближче до його настрою; клієнт самостійно обирає мандалу та сюжет твору; матеріали для роботи та кольорову гаму (олівці, фломастери, фарби, пастель, туш тощо.) клієнт обирає самостійно; процес праці обмежується лише ступенем насичення, ситості та задоволення від роботи; психолог фіксує стан напруги/розслабленості, пов'язаний з процесом роботи; дотримується принцип невтручання в роботу дитини, підлітка, дорослого без його згоди; і принцип уникнення оціночних коментарів щодо твору; клієнт за бажанням дає назву намальованій та створеній мандалі; після роботи важливо дати клієнту можливість розповісти про власні відчуття, почуття до мандали та ставлення до результату (правильно допускаються навідні запитання) [1].

Висновки до 1 розділу

Отже, арт-терапія – це створення візуальних образів, усвідомлення через ці образи неусвідомленого психологічного матеріалу, взаємодія автора твору, самого твору мистецтва та терапевта, створення захисного середовища для прояву сильних переживань. Найбільш виражені переживання та емоційні реакції, виникають у дошкільному віці. Високий рівень тривожності у дітей може спричинити розвиток неврозу та ускладнити процес формування їх особистості. Тому дуже важливим є визначення необхідних умов, дотримання яких сприятиме подоланню цього негативного явища в розвитку особистості дитини дошкільного віку та попередить його вплив у наступних вікових періодах.

У нашому дослідженні висвітлено переваги застосування арт-терапії. Новизна полягає в тому, що арт-терапія розвивається, з'являються нові методики, які стають надзвичайно актуальними та корисними для психологічної корекції дорослих та дітей.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТАНУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОШКІЛЬНИКІВ

3.1. Методики діагностики тривожності та емоційного стану дитини

Для дослідження рівня емоційного розвитку особистості у дитячому віці використовуються різноманітні експериментально-психологічні методи, їх застосування у практиці психологічного дослідження ціленаправлено, з урахуванням поставлених завдань.

При виборі експериментальних методик для проведення дослідження у кожному конкретному випадку необхідно враховувати:

а) мету обстеження - визначення рівня психічного розвитку, його відповідність віку та освіті, виявлення особистіших особливостей та їх співвіднесення з характером поведінки тощо;

б) вік дитини і її життєвий досвід, умови, у яких здійснюється навчання та виховання;

в) особливості встановлення вербального контакту, комунікативність та адаптованість дитини до експериментальних умов.

Важливо, щоб дані, одержані в ході експерименту, могли доповнити відомості об'єктивного анамнезу про розвиток дитини, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування як позитивних, є так і негативних особистісних утворень.

У експериментально-психологічних дослідженнях важливе місце посідає спостереження за поведінкою дитини під час експерименту. Воно включає реакції на інструкції, запропоноване завдання, на ситуацію успішного чи невдалого його розв'язання. При цьому емоційне забарвлення багато у чому залежить від того, як дитина актуалізувала для себе ситуацію експерименту. Для багатьох піддослідних ситуація експерименту набуває

характеру якогось «екзамену» або «експертизи». У кожному випадку у дитини досить чітко помітні прояви вегетативної і мимічної сфер. Тому спостереження за піддослідним, який виконує різні за рівнем складності завдання, дає цікавий матеріал для характеристики його емоційної сфери.

Особливе місце посідають методики дослідження міжособистісних стосунків у малих соціальних групах (наприклад, у сім'ї), які використовуються для розв'язання завдань психокорекційної роботи. Бажано, щоб вони були не лише констатуючими, тобто розкривали б картину існуючих стосунків, але й евристичними - давали психологу можливість розуміння суб'єктивного світу, який досліджується у всій його складності, розширювали діапазон психічної реальності як для психолога, так і для дитини. У цьому випадку вони виконують функцію введення у психокорекційну роботу, готують досліджуваного до усвідомлення прихованих, багаторівневих його стосунків з іншими людьми.

До методик дослідження міжособистісних стосунків, які використовуються для розв'язання завдань психокорекційної роботи, зазвичай не ставляться надто жорсткі вимоги щодо їх діагностичної та прогностичної валідності - вони служать для побудови робочих гіпотез, які потім уточнюються та верифікуються. У цій сфері дослідження з'являються і нові вимоги до методик, такі як психокорекційний ефект самої процедури дослідження або, у крайньому випадку, відсутність негативного впливу на клієнта. Вони також повинні допомагати встановленню гарного емоційного контакту психолога з клієнтом.

Базою нашого дослідження є ЗДО (ясла-садок) комбінованого типу №53 «Віночок». В дослідженні взяли участь 32 дитини старшого дошкільного віку. Ми використали такі методики: 1) Методику для виявлення предмету страхів дошкільників О. Захарова та І. Панфілова; 2) Методику «Шкала явної тривожності» (CMAS), 3) Тест Кактус М.А.Панфілова для виявлення стану емоційної сфери дитини, виявлення

наявності агресії, її спрямованості та інтенсивності; 4) Тест тривожності Р. Темпл М. Доркі, В. Амен, щоб виявити рівень тривожності дитини, який включає серію малюнків у двох варіантах (для хлопчиків, для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно є типовою для життя дитини ситуацією, 5) Тест для батьків Рівень тривожності та психічного напруження дитини за О. Захаровим.

3.2. Аналіз результатів дослідження

На першому етапі дослідження за Методикою для виявлення предмету страхів дошкільників О.І Захарова, І. М. Панфілова ми запропонували дітям відповісти на запитання: «Скажи, будь ласка, ти боїшся чи ні?». За іншою методикою «Шкалою явної тривожності» СМАС, розробленою групою американських психологів, провели опитування з кожною дитиною індивідуально. Завдання методики виявити ті прояви тривоги, які найчастіше зустрічаються, і найбільше заважають дитині. Після того, як дитина відповіла, здійснювався кількісний аналіз результатів і визначався рівень тривожності у дітей.

Результати дослідження за Методикою для виявлення предмету страхів дошкільників представлені у **таблицях 1, 2, 3.** (експериментальна група, контрольна група і загальна кількість страхів у балах в двох групах).

Оцінку результатів складає число позитивних відповідей, які дала дитина, що свідчить про загальну тривожність. Низький рівень 0-5 позитивних відповідей. Середній рівень 6-11. Підвищений рівень 12-16. Високий рівень - 17 і вище.

Варто звернути увагу на дітей із низьким рівнем страхів за цим тестом, бо насправді це можуть бути високотривожні діти, глибокі страхи можуть ними не усвідомлюватися та активно витіснятися.

Таблиця 1.

Ім'я група А	Неочікуваних різких звуків																					
	Залишатися одному	Захворіти	Вмерти	Інших людей	Вихователів	Бабу Ягу	Страшних снів	Темряви	Диких тварин (змія, ведмідь, вовк)	Транспорту (машин, літаків поїздів)	Явища природи (буря, гроза, ураган)	Тісних приміщень	Висоти	Води	Вогню	Війни	Лікарів	Крові	Уколів	Болю	Середня кількість страхів	
Максим	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	9
Дмитро	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+	3
Катерина	-	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	-	10
Анна	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	4
Микола	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	8
Варвара	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	2
Дмитро	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	-	11
Вікторія	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	-	10
Михайло	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	4
Іван	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	4
Тимофій	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	7
Ніколь	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+	+	+	-	+	7
Анна	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	8
Богдан	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	6
Макарій	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	+	5
Мілана	+	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	-	11

Таблиця № 3.

Види страхів	Залишатися одному	Захворіти	Вмерти	Інших людей	Вихователів	Бабу Ягу	Страшних снів	Темряви	Диких тварин	Транспорту (машин, літаків поїздів)	Тісних приміщень	Висоти	Води	Вогню	Війни	Лікарів	Крові	Уколів	Болю	Неочікуваних різких звуків/лькості с
Загальна к-сть	17	16	28	14	6	22	22	22	24	10	17	21	11	14	20	7	18	22	17	18

Послідовність відповідей дошкільників дає нам можливість виявити такі результати. Найбільше бояться діти старшого дошкільного віку: померти - 87%; диких тварин (ведмедів, вовків, змії) - 75%, висоти - 65%, війни - 62%; болю - 53% дітей. Високі показники за цими критеріями свідчать про страх дітей за своє життя і страх втратити його. З трьох до п'яти років діти починають усвідомлювати, що ж таке смерть.

Низькі показники були виявлені за такими шкалами: страх вихователів - 18%; страх лікарів - 21%. Для дітей, які включені в соціум, відвідання садка чи поліклініки є буденною справою, а особливо коли вони підкріплені позитивним досвідом. Тим більше, проблеми соціального характеру глибше усвідомлюються дітьми вже з восьми років. І хоч лікарів діти не бояться, проте уколи лякають 68% дітей.

Баби Яга, страшних снів та темряви бояться 68% дітей. Зазвичай, боятися темряви діти починають із 3 – 4 років. В уяві дітей це

супроводжується очікуванням монстрів, які можуть вистрибнути з кутка чи з-під ліжка. Це стає перешкодою у пересуванні в приміщенні. Якраз пік страхів зловісних істот, які вимальовує фантазія, припадає на вік шести – семи років.

Машини, літаки, поїзди - це реально існуючі речі, до яких діти звикли, однак є 31 % дітей які асоціюють їх з чимось страшним. Ймовірно, такі діти чули про наслідки авто чи авіакатастроф, або й стали їх свідками.

З даного дослідження ми бачимо, що діти спокійно ставляться до своїх ровесників. Це може бути пов'язане з тим, що вони ще не повністю усвідомлюють свій мікросоціум і уявляють, що весь світ існує тільки для них і для задоволення їхніх власних вимог.

Дане дослідження дозволяє нам виявити середню кількість страхів у хлопчиків - 7,5 та у дівчаток - 9,1. Ці показники підтверджує також теоретичний матеріал, тобто навіть у такому віці діти вже усвідомлюють свою стать та соціальну роль.

За наступною методикою «Шкала явної тривожності», результати наведені нижче у таблиці 4.

Таблиця 4.

п/п	Прізвище ім'я дитини	Рівень страхів	Рівень тривожності
1	Максим	середній	Кілька підвищена
2	Дмитро	низький	Явно підвищена
3	Катерина	середній	Явно підвищена
4	Анна	низький	Кілька підвищена
5	Микола	середній	Явно підвищена
6	Варвара	низький	Кілька підвищена
7	Дмитро	середній	Явно підвищена
8	Вікторія	середній	Явно підвищена
9	Михайло	низький	Явно підвищена
10	Іван	низький	Нормальний рівень
11	Тимофій	середній	Явно підвищена
12	Ніколь	середній	Явно підвищена
13	Анна	середній	Кілька підвищена
14	Богдан	середній	Нормальний рівень
15	Макарій	низький	Нормальний рівень

16	Мілана	середній	Явно підвищена
17	Валерія	середній	Нормальний рівень
18	Ігор	середній	Явно підвищена
19	Емілія	підвищений	Явно підвищена
20	Софія	підвищений	Кілька підвищена
21	Анна	підвищений	Явно підвищена
22	Михайло	середній	Нормальний рівень
23	Олександр	середній	Явно підвищена
24	Артем	підвищений	Явно підвищена
25	Марія	середній	Кілька підвищена
26	Каріна	середній	Явно підвищена
27	Кіра	підвищений	Явно підвищена
28	Георгій	низький	Нормальний рівень
29	Емма	підвищений	Явно підвищена
30	Іван	середній	Кілька підвищена
31	Олександр	підвищений	Кілька підвищена
32	Емілія	підвищений	Явно підвищена

На основі кількісного аналізу результатів дослідження, робимо висновок, що існує певна залежність між наявністю страхів та рівнем тривожності дітей. На нашу думку, наявність такої залежності пояснюється тим, що страх і тривога - ніби «дві сторони однієї медалі».

Тривога - сигнал небезпеки, а страх - відповідь на неї; тривога - передчуття, а страх - почуття небезпеки.

Тривога - соціальне, а страх - інстинктивно-обумовлені форми психічної реакції при наявності погрози, але вони мають одну і ту ж основу у вигляді почуття переживання.

Наступну методику, яку ми застосували, це **Кактус М.А.Панфілова**

Мета: виявлення стану емоційної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її спрямованості та інтенсивності.

Інтерпретація:

Агресія: наявність голок, голки довгі, сильно стирчать і близько розташовані.

Імпульсивність: уривчасті лінії, сильний натиск.

Егоцентризм: великий малюнок, в центрі листа.

Залежність, невпевненість: маленькі малюнок внизу аркуша.

Демонстративність, відкритість: наявність виступаючих відростків, незвичайність форм.

Скритність, обережність: розташування зигзагів по контуру або всередині кактуса.

Оптимізм: використання яскравих кольорів.

Тривога: використання темних кольорів, внутрішньої штрихування, переривчасті лінії.

Жіночність: наявність прикраси, квітів, м'яких ліній, форм.

Екстравертованість: наявність інших кактусів, квітів.

Інтровертованість: зображений тільки один кактус.

Прагнення до домашньої захисту: наявність квіткового горщика.

Прагнення до самотності: зображений дикорослий кактус.

Для діагностики тривожності слід користуватися спостереженням за поведінкою дитини, її мовленням та проєктивною методикою.

Після оголошення завдання, діти були схвильовані, оскільки раніше елементи малювання в них супроводжувалися настроями, бажаннями - була загальна картина, що малювати, тобто якась певна сфера життя, однак саме певний предмет, а особливо «кактус», дітям було дивно почути, так як їх увага ніколи на ньому особливо не фокусувалась. Одразу прозвучали питання: як?, що?, де? і т. д. Запитання та додаткові пояснення не допускаються, тому довелось повторити, що це творче завдання і намалюй, будь ласка, як ти уявляєш кактус.

Деякі діти відразу почали малювати великі кактуси на цілий листок, що свідчить про ознаки егоцентризму і їм важко прислухатися до іншої точки зору - є тільки їх бажання і їх думки як єдині правильні.

Однак, були діти, що витримали паузу або підкріпили початок роботи негативною оцінкою: “Я погано вмю малювати”, “Кактус я намалювати не можу”, і “Щось не те у мене виходить” - у процесі діяльності, або по її закінченні “Нічого не вийшло!”. Такі оцінки, зазвичай, у дитини, яка

звикла до неуспіху і свідчить про тривожність, невпевненість у собі. Саме в цих дітей, кактус був розташований в одному із кінців листка і мав дуже маленькі розміри порівняно з масштабами аркуша.

Ці діти постійно уточнювали, що і як «правильно» треба робити, що ще раз наштовхує на думку, що така дитина скоріше всього тривожна та невпевнена у собі.

Наявність голок, голки довгі, сильно стирчать і близько розташовані, свідчить про наявність агресії у 18 дітей. Серед малюнків були й ті, де голок не було, а на їх місці були крапки, й діти на питання, що буде якщо його потрогати, помацати чи погладити відповідали, що нічого. Інші ж, відповідали, що він може випустити голочки, проте зараз сховав, тобто дитина в спокійній обстановці реагує нормально й агресії не виявлено, проте за наявності небезпечної для неї обстановки, дитина готова до нападу чи самооборони. А це свідчить про досвід пережитої ситуації, де є потреба в реакції - агресія, чи бачила таку. Серед довгих, проте хвилястих голок, що близько розташовані один біля одного, діти відповідали, що якщо кактус поливати і любити, то нічого не буде, а голочки пригладяться.

Про імпульсивність свідчать уривчасті лінії та сильний натиск - це 14 дітей. Особливо, це було помітно на малюнках, де кольори змішувались, так як перший колір здався не тим, що дитина уявила, вона намагалась перекрити його іншим, з чого виходила мазанина. Або починала малювати один малюнок і, не завершивши лінії, переходила до зовсім іншого зображення.

Про егоцентризм говорить великий малюнок в центрі листка - 11 дітей. Під час групової роботи діти з великим малюнком не зважали на потреби інших дітей, забирали собі більшість олівців, і навіть після використання не бажали віддавати непотрібні їм олівці та інші матеріали, а також відбирали у інших дітей. Лише 7 дітей намалювали маленький кактус порівняно з форматом листка. Основною особливістю цих малюнків було те,

що кактус знаходився внизу лівої сторони аркуша, що можна інтерпретувати як низьку самооцінку, яка склалась у зв'язку зі ставленням до дитини в минулому. І лише 2 дітей намалювали маленький кактус рівно в центрі листка, що відповідає запиту на тут і тепер. Це було помітно з поведінки дитини, яка не сміливо дивилась на потрібний їй олівець та вагалась чи варто їй його зараз брати. В таких дітей інтерпретовано залежність, невпевненість.

Наявність виступаючих відростків, незвичайність форм у 21 дитини - свідчить про демонстративність, відкритість. Діти обговорювали те, що вони малюють, розказували історію кактуса, супроводжуючи її різними захопленими вигуками.

Зазвичай, діти використовували яскраві кольори, що говорить про наявність оптимізму. Використовували в основному 5-6 кольорів. Кактус практично у всіх малюнках був зеленим і характеризував рівновагу, незалежність, впевненість, прагнення до безпеки.

Синій колір був присутній у половини малюнків, як дощ, хмаринки і навіть горщик, в якому стояв кактус - це концентрація на внутрішніх проблемах, потреба в спокої.

Жовтий колір був у 25 малюнках – добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм.

Червоний колір був фрагментарно у 3 малюнках з 32 дітей – сила волі, ексцентричність, направленість у зовнішній світ, агресія (якщо червоного забагато), підвищена збудливість, активність, діти старались його замінити рожевими відтінками, що свідчить про хорошу фантазію, емоційну та інтелектуальну зрілість та фіолетовими, як потреба в душевному контакті.

Коричневий колір зустрічався частіше в половині малюнків, а це незручність, часто неприємні емоції, такі діти чутливі та залежні.

Темні кольори були в декількох роботах, а саме чорний – пригніченість, протест, справжня потреба в змінах та сірий – відсутність кольору, апатія, бажання піти, не помічати нічого, що тривожить.

Про тривогу говорить не тільки використання темних кольорів, внутрішнього штрихування, але й переривчасті лінії, що траплялось в половині робіт. Жіночність, а саме наявність прикрас, квітів, м'яких ліній, форм була як в малюнках дівчат, так і у хлопчиків.

Більшість малюнків містили патріотичну символіку: прапор України, чи малюнок був виконаний у синьо-жовтому кольорі - дощ і сонечко, синьо-жовті люди, чи смайлики, серця, квіти і навіть промінчики у сонечка були не тільки жовті, але й через один промінчик змінювались на блакитний. Це свідчить про те, що війна в Україні має великий вплив на дітей, на їх емоційний стан, оскільки діти чують розмови батьків, переймаються їх тривожністю, а дехто з них відчув ці жахи на собі. Тому війна торкнулась кожного і діти тут не виключення.

Наявність інших кактусів, квітів свідчить про екстравертованість у 16 дітей. Такі діти відкриті до спілкування, в деяких з тих, хто намалював інші рослини поруч, є братики або сестрички, і по розміру більша чи менша рослина можна було зрозуміти й різницю у віці. Також на малюнку були присутні не рослини, а люди. На питання, хто це, дитина відповідала, що люди, які доглядають кактус - звернення до батьківського піклування.

Про прагнення до домашнього захисту - 23 дитини, свідчить наявність квіткового горщика. При прагненні до самотності зображений дикорослий кактус, проте в одному малюнку кактус зображений на вікні, але стоїть зі сторони вулиці, щоб дощик міг його полоти. Можна сказати про суворі правила, яких дитина не бажає дотримуватися. А в деяких малюнках кактус в горщику стояв на вулиці.

Результати діагностики наведені в **таблицях 5, 6,7** (експериментальна група, контрольна група та загальна кількість балів) та **діаграмі 1**.

Таблиця 5.

Діагностика “Кактус” до Арт-терапії													
Ім'я група А експериментальна	Агресія	Імпульсивність	Егоцентризм	Залежність, невпевненість	Демонстративність, відкритість	Скритність, обережність	Оптимізм	Тривога	Фемінізм	Екстравертованість	Інтровертованість	Прагнення до домашнього захисту	Прагнення до самотності
Максим	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-
Дмитро	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+
Катерина	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+
Анна	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-
Микола	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+
Варвара	-	-	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+
Дмитро	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-
Вікторія	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+
Михайло	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	+
Іван	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-
Тимофій	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+
Ніколь	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-
Анна	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-
Богдан	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+
Макарій	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+
Мілана	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-

Таблиця 6

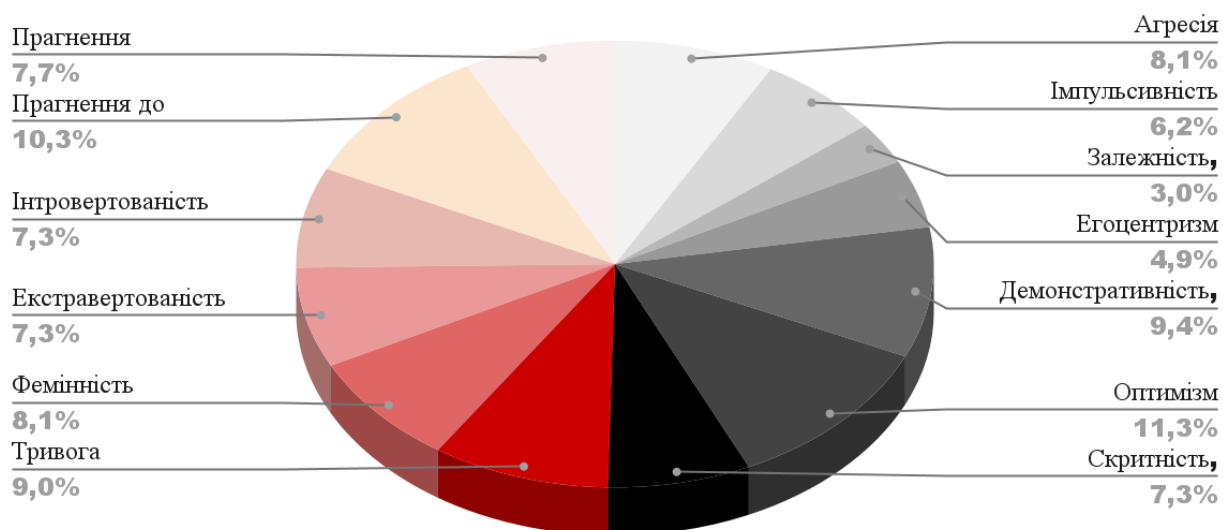
Діагностика “Кактус” до Арт-терапії													
Ім'я контрольна група Б	Агресія	Імпульсивність	Егоцентризм	Залежність, невпевненість	Демонстративність, відкритість	Скритність, обережність	Оптимізм	Тривога	Фемінізм	Екстравертованість	Інтровертованість	Прагнення до домашнього захисту	Прагнення до самотності
Валерія	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+
Ігор	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+
Емілія	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Софія	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	+
Анна	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-
Михайло	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-
Олександр	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-
Артем	+	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	
Марія	-	-	-	-	+	+	+	-	-	+	-	+	-
Каріна	+	-	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+
Кіра	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
Георгій	+	+	-	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-
Емма	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-
Іван	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	-	-	+
Олександр	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	-
Емілія	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+

Таблиця 7.

Діагностика "Кактус" до Арт-терапії група (А,Б)													
Страхи	Агресія	Імпульсивність	Егоцентризм	Залежність, невпевненість	Демонстративність, відкритість	Скритність, обережність	Оптимізм	Тривога	Фемініність	Екстравертованість	Інтровертованість	Прагнення до домашнього	Прагнення до самотності
Бали	18	14	11	7	21	16	25	20	18	16	16	23	18

Діаграма 1

Загальна кількість балів у % методика "Кактус" Група (А, Б)



Після заняття з Арт-терапії помітні зміни в інтерпретації малюнків дошкільників, а саме в експериментальній групі зменшилась агресія з 56% до 43%, імпульсивність 37% до 32%. Тривога в дітей зменшилась з 62% до 37,5%. Збільшилися показники оптимізму з 75% до 93%. Дані наведені в таблиці 8.

Таблиця 8.

Діагностика "Кактус" Експериментальна група А													
Страхи	Агресія	Імпульсивність	Егоцентризм	Залежність, невпевненість	Демонстративність, відкритість	Скритність, обережність	Оптимізм	Тривога	Фемінність	Екстравертованість	Інтровертованість	Прагнення до домашнього захисту	Прагнення до самотності
Бали до	9	6	4	5	10	6	12	10	11	8	9	12	9
Бали після	7	5	5	4	12	4	15	6	12	8	8	12	4

В контрольній групі помічено також зміну результатів. Агресія була - 56%, а при повторній діагностиці - 50%, імпульсивність 50%, при повторній- 43%. Тривога при першій діагностиці 68%, при повторній - 56%. Оптимізм в контрольній групі знизився з 81% до 75% . Дані показані в **таблиці 9**.

З чого можна зробити висновок, що заняття з арт-терапії позитивно вплинули на емоційний стан та корекцію тривожності дітей дошкільного віку.

Таблиця 9

Діагностика «Кактус» Контрольна група Б													
Страхи	Агресія	Імпульсивність	Егоцентризм	Залежність, невпевненість	Демонстративність, відкритість	Скритність, обережність	Оптимізм	Тривога	Фемінність	Екстравертованість	Інтровертованість	Прагненн до домашнього захисту	Прагнення до самотності
Бали до	9	8	7	2	11	10	13	11	8	8	7	12	8
Бали після	8	7	8	2	13	7	12	9	9	9	6	11	5

Наступна методика «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) складається із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію. Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у

спеціальному протоколі. Після проведеного дослідження ми здійснили кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі. Результати показані у **таблицях 10, 11, 12, 13 та діаграмах 2, 3, 4.**

Перший малюнок - емоційно позитивна ситуація. Сприймався дітьми як гра з однолітками, а не з молодшою дитиною. Негативну реакцію викликав у дітей, в яких постійні суперечки з іншими дітьми чи інші діти їх ображають.

На другому малюнку - дитина й мати з немовлям є нейтральною ситуацією. Негативну реакцію викликав у дітей, в яких є братики, або сестрички і мама через це приділяє менше уваги, навіть якщо вони однолітки, або старші від дитини за віком, незважаючи на те, що на малюнку зображено немовля. Негативна реакція може бути викликана порівнянням дитини з іншою “ідеальною” на думку матері, що має різні грамоти чи медалі за певні досягнення. Уточнення можна зробити безпосередньо у процесі бесіди з матір'ю. Дитина й батько на дев'ятому малюнку, який грається з малюком – пояснюється аналогічно.

Дитина як об'єкт агресії на третьому малюнку є емоційно негативною ситуацією. Найбільше діти коментували саме цей малюнок. Звучали питання на зразок: “навіщо цей чоловік ображає дитину?”. Позитивно малюнок сприймається активними дітьми, частіше хлопчиками, які уміють протистояти агресії й бійки є звичним способом вирішення суперечок. Вони люблять демонструвати силу й добре себе почувають після такого з'ясування стосунків. Така дитина не ображається, після бійки, навіть якщо вона зазнала поразки.

Малюнки: чотири – одягання, сім – умивання, чотирнадцять – їжа є нейтральними побутовими ситуаціями. Такі малюнки викликали негативну реакцію, якщо батьки зацікавлені на акуратності та режимі й часто роблять зауваження. Ситуація може загострюватися, якщо дитина уповільнена і її

постійно кваплять.

На п'ятому малюнку, де дитина грається з матір'ю, всі діти сприймають персонаж, який у методиці позначено як старшу дитину, як матір. Малюнок викликав негативну реакцію, коли мати забороняє або суттєво обмежує ігри, або ігри відбуваються тільки у формі навчання, а не як розвага.

Дитина грається сама на шостому малюнку – ситуація є нейтральною. Негативну оцінку дали діти, яким не достатньо уваги від батьків.

На восьмому малюнку – мати сварить дитину є емоційно негативна ситуація. Позитивно малюнок сприймається безтурботними дітьми. Як правило, вони коментують свій вибір: «мама трішки посварить і заспокоїться». Діти, які обрали негативну оцінку, описували ситуації при яких мама може так сваритися: «напевно ця дитина щось розбила, зламала, розлила».

Ситуація суперництва на десятому малюнку сприймалася позитивно дітьми, які коментували її, як процес гри.

Збирання іграшок на одинадцятому малюнку викликав негативну реакцію в тому разі, якщо дитині не дають гратися, як на п'ятому малюнку, або знову ж педантичні, вимогливі батьки.

Ізоляція на дванадцятому малюнку, якщо дитину не виключають постійно зі спільних ігор, то сприймається нею позитивно.

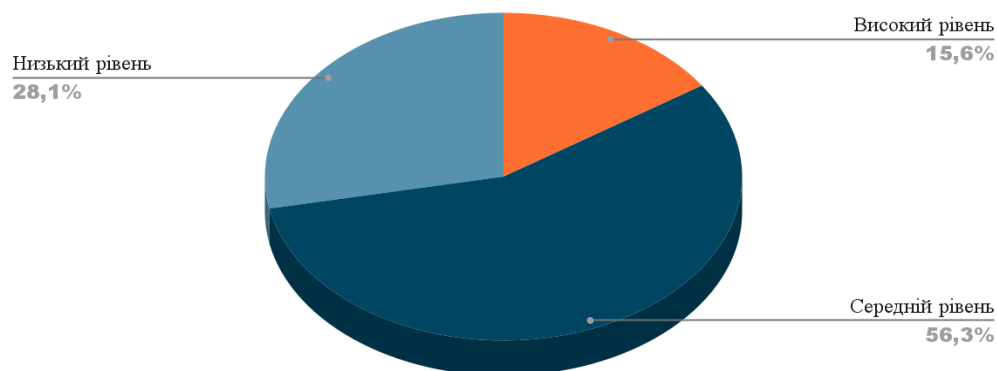
Дитина з батьками сприймався негативно у тому разі, коли зіпсовані стосунки дитини з одним із батьків, або дитина виховується у неповній сім'ї. Однак якщо не відчуває ніякого дискомфорту, то малюнок вона сприймає позитивно.

Загальну кількість балів у двох групах з даної методики наведено у

діаграмі 2. Показники до та після проведення занять з арт-терапії в експериментальній та контрольній групах наведені в **таблицях 10, 11.**

Діаграма 2.

Рівень тривожності Методика «Тривожність» Р. Темл, М. Доркі, В. Амен

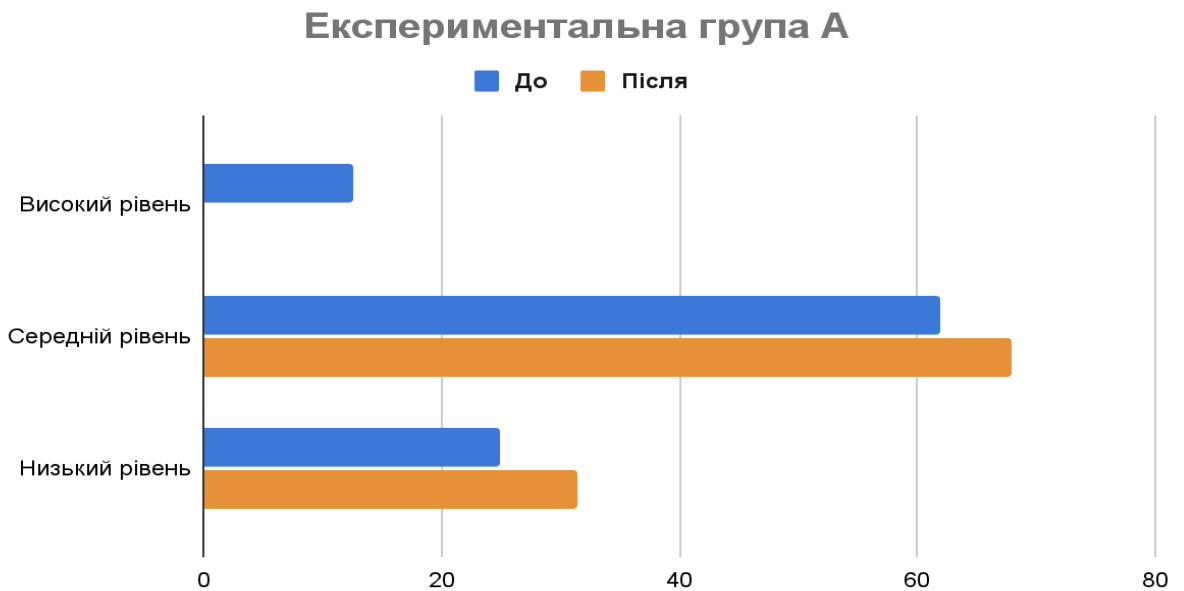


Таблиця 10.

№	Ім'я експериментальна група А	Рівень тривожності до Арт-терапії	Рівень Тривожності після Арт-терапії
1.	Максим	28 середній рівень	21 середній рівень
2.	Дмитро	14 низький рівень	14 низький рівень
3.	Катерина	35 середній рівень	21 середній рівень
4.	Анна	28 середній рівень	28 середній рівень
5.	Микола	42 середній рівень	35 середній рівень
6.	Варвара	7 низький рівень	14 низький рівень
7.	Дмитро	64 високий рівень	50 середній рівень
8.	Вікторія	50 середній рівень	42 середній рівень
9.	Михайло	28 середній рівень	28 середній рівень
10.	Іван	21 середній рівень	14 низький рівень
11.	Тимофій	28 середній рівень	21 середній рівень
12.	Ніколь	14 низький рівень	14 низький рівень
13.	Анна	50 середній рівень	50 середній рівень

14.	Богдан	57 високий рівень	42 середній рівень
15.	Макарій	7 низький рівень	7 низький рівень
16.	Мілана	42 середній рівень	35 середній рівень

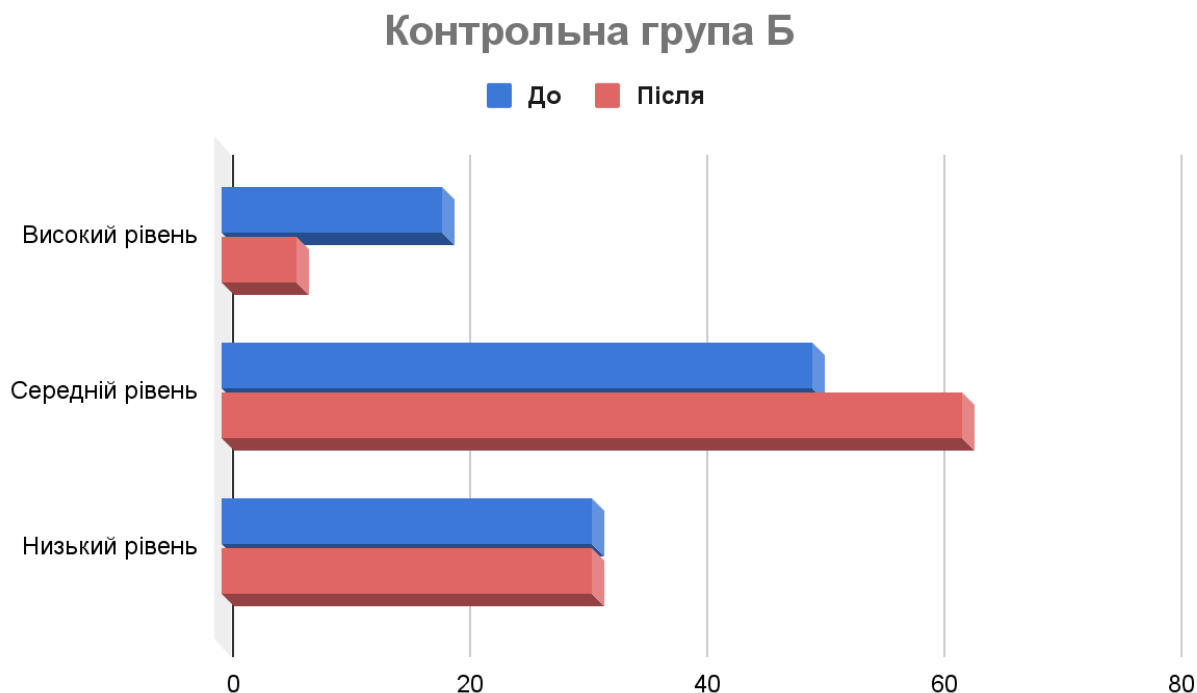
Діаграма 3



За результатами дослідження в групі, де проводилися заняття з арт-терапії, рівень тривожності з високого рівня до занять складав 12,5 % знизився до 0%, так як при повторній діагностиці в дітей з високим рівнем тривожності діагностовано середній рівень. До занять середній рівень 62%, а після 68%. Діти з низьким рівнем 25% - після занять 31% . У тих дітей, в яких рівень тривожності залишився на середньому рівні, помічено зниження балів. Тобто деякі ситуації, в яких діти обирали сумне лице, вже трактувалися ними не як негативні, а домальовувалися якісь позитивні ознаки. Якщо при першій діагностиці тільки двоє дітей описували чи якимось коментували картинки, то при повторній - більшість.

Таблиця 11.

№	Ім'я контрольна група Б	Рівень тривожності	Рівень Тривожності повторна діагностика
1.	Валерія	7 низький рівень	14 низький рівень
2.	Ігор	28 середній рівень	21 середній рівень
3.	Емілія	57 високий рівень	50 середній рівень
4.	Софія	50 середній рівень	42 середній рівень
5.	Анна	14 низький рівень	14 низький рівень
6.	Михайло	14 низький рівень	7 низький рівень
7.	Олександр	14 низький рівень	14 низький рівень
8.	Артем	21 середній рівень	28 середній рівень
9.	Марія	28 середній рівень	28 середній рівень
10.	Каріна	57 високий рівень	50 середній рівень
11.	Кіра	35 середній рівень	35 середній рівень
12.	Георгій	7 низький рівень	14 низький рівень
13.	Емма	71 високий рівень	64 високий рівень
14.	Іван	21 середній рівень	21 середній рівень
15.	Олександр	35 середній рівень	35 середній рівень
16.	Емілія	35 середній рівень	42 середній рівень



В контрольній групі, де арт-терапія не проводилась, також помічений спад високого рівня тривожності з 18,5% на 6,25%. Що призвело до збільшення середнього рівня з 50% на 62,5%. Низький рівень залишився - 31%.

За даною методикою та підрахунку балів можна зробити висновок, що арт-терапія позитивно вплинула, як спосіб корекції тривожності.

На завершення нашого дослідження, ми провели тест для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» за О. Захаровим. Використовували засоби анкетування та діагностики - Google Forms:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdiI7kEo5zFOb8DbrHcLNjZDcIcd6p0-XG4kKzjb35NcdGsuQ/viewform?usp=sf_link

Отримані дані наведено у таблицях 12,13 та діаграмі 5.

Таблиця 12

Бали	Ім'я дитини	Група в закладі дошкільної освіти.	Ваша дитина легко засмучується, багато переживає?	Ваша дитина часто плаче, скислилий, довго не може заспокоїтись?	Вперед, драгуються через дрібниці?	Часто ображається, не переносить будь-яких зауважень?	Трапляються випадки агресії?	Зайкається?	Гризе нігті?	Смокче пальці?	Поганий апетит?	Вживас їжу вибірково?	Важко засинає?	Спить неспокійно?	Неохоче прокидається?	Часто кліпає?	Неспокійні, імпульсивні рухи?	Не вмів зосереджуватись, швидко відволікається?	Намагається бути тихим?	Бойться темряви?	Бойться самотності?	Бойться невдач, невпевнена у собі, нерішуча?	Відчуває почуття неповноцінності?
2	Марія	Б	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	так	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні
9	Михайло	Б	ні	ні	іноді	ні	так	ні	ні	ні	так	так	ні	ні	ні	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні	ні
6	Софія	Б	іноді	ні	іноді	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні
11	Емілія	Б	іноді	ні	іноді	іноді	ні	ні	так	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	іноді	іноді	так	ні	ні
4	Валерія	Б	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	іноді	іноді	ні	ні
8	Георгій	Б	іноді	ні	іноді	іноді	іноді	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	ні
9	Олександр	Б	іноді	ні	іноді	іноді	іноді	ні	ні	ні	іноді	іноді	ні	ні	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	іноді	ні	ні
6	Емілія	Б	ні	ні	так	іноді	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні
7	Іван	А	ні	іноді	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	іноді	іноді	ні	ні
5	Тимофій	А	ні	ні	іноді	ні	іноді	іноді	ні	ні	іноді	так	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні
9	Анна	А	іноді	іноді	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	так	так	ні	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні
2	Максим	А	ні	ні	ні	іноді	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні
12	Ніколь	А	іноді	ні	іноді	іноді	ні	ні	так	ні	ні	так	ні	ні	так	ні	іноді	ні	так	ні	ні	ні	ні
5	Емма	Б	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	так	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні
12	Олександр	Б	ні	іноді	іноді	іноді	ні	ні	ні	ні	іноді	так	іноді	ні	іноді	ні	так	ні	іноді	ні	іноді	іноді	ні
11	Каріна	Б	іноді	іноді	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	так	ні	ні	іноді	ні	іноді	ні	іноді	іноді	ні
4	Кіра	Б	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні
12	Артем	Б	ні	ні	іноді	так	ні	ні	ні	ні	іноді	так	ні	ні	так	ні	ні	ні	ні	іноді	іноді	так	ні
10	Ігор	Б	іноді	іноді	іноді	іноді	іноді	ні	ні	ні	ні	іноді	іноді	ні	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	іноді	іноді	ні
9	Анна	Б	іноді	ні	іноді	іноді	ні	ні	так	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні	так	ні	іноді	ні	ні
12	Дмитро	А	так	ні	ні	так	так	ні	ні	ні	так	так	ні	ні	ні	ні	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні
12	Микола	А	ні	ні	іноді	так	ні	ні	ні	ні	іноді	так	ні	ні	так	ні	іноді	ні	іноді	ні	іноді	іноді	ні
7	Варвара	А	ні	ні	так	іноді	іноді	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні
12	Богдан	А	іноді	ні	іноді	іноді	ні	ні	так	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	іноді	іноді	іноді	так	ні	ні
8	Анна	А	іноді	ні	іноді	іноді	іноді	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	іноді	так	іноді	ні	ні	ні	ні
6	Іван	А	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	іноді	іноді	ні	ні	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	іноді	іноді	ні
9	Михайло	А	іноді	ні	так	іноді	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	ні
7	Мілана	А	іноді	ні	іноді	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	ні	іноді	ні	іноді	іноді	ні	ні
5	Макарій	А	ні	ні	іноді	ні	іноді	іноді	ні	ні	іноді	так	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	ні	ні	ні
7	Вікторія	А	іноді	іноді	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	так	так	ні	ні	так	ні	ні	ні	ні	так	ні	ні	ні
6	Катерина	А	іноді	ні	ні	іноді	іноді	ні	ні	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	іноді	ні	ні	ні	ні

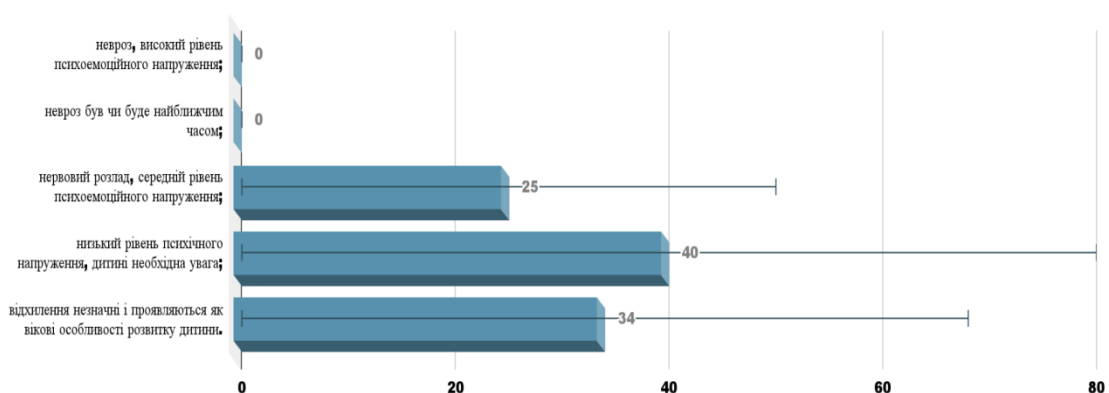
			ді			ді	ді												ді				
10	Дмитро	А	іно ді	ні	іно ді	іно ді	іно ді	ні	ні	ні	ні	іно ді	так	іно ді	іно ді	ні	ні	іно ді	ні	ні	ні	ні	ні

Таблиця 13

Результати тестування	Кількість дітей
Невроз, високий рівень психоемоційного напруження;	0 дітей
Невроз був чи буде найближчим часом;	0 дітей
Нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження;	8 дітей
Низький рівень психічного напруження, дитині необхідна увага;	13 дітей
Відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини.	11 дітей

Діаграма 5

РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ДИТИНИ (за О. Захаровим)



За даною методикою середній рівень психоемоційного напруження мають 25% дітей. Низький рівень психічного напруження і дітям необхідна увага 40,6% дітей. У 35,4% дітей відхилення незначні і проявляються як

вікові особливості розвитку дитини.

2.3. Програма психологічної корекції тривожності старших дошкільників засобами арт-терапії

Корекційна програма спрямована на зниження рівня тривожності, подолання негативних проявів у спілкуванні, зняття напруги.

Програма розрахована на 5 занять, що відповідає віковим особливостям дітей старшого дошкільного віку та вимогам до організації корекційної роботи з ними.

Основна мета програми - забезпечення можливостей для підвищення самооцінки, розвиток навичок саморегуляції емоційних станів дітей старшого дошкільного віку, в першу чергу, тривожності, розвиток комунікативних умінь.

Основні завдання програми:

- Набуття на закріплення дітьми старшого дошкільного віку навичок позитивної вербальної та невербальної комунікації.
- Розвиток навичок експресивної виразності.
- Розвиток уміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміти почуття інших.
- Розвиток взаємної підтримки, довіри, емпатії.
- Підкріплення позитивного образу «Я».
- Оволодіння навичками саморегуляції власного емоційного стану.

Психолого-педагогічні принципи розвивальної роботи:

- комплексності;
- поступового ускладнення розвивальних технік;
- доступності;
- системності;
- зворотного зв'язку;
- активності;

- конфіденційності.

Запропонована програма включає комплекс психолого-педагогічних технік прямого і опосередкованого впливу, що забезпечує розвиток емоційної стабільності та стресостійкості дітей старшого дошкільного віку та позитивно впливає на формування сприятливих взаємовідносин з батьками та ровесниками.

Програма орієнтована на індивідуальні та групові форми роботи. Тривалість кожного заняття може складати 35-50 хвилин в залежності від стану дітей та складності запропонованих вправ та інших видів роботи.

Головний зміст занять складають ігри та арт-терапевтичні вправи, спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери, зниження рівня тривожності та формування навичок соціальної поведінки старших дошкільників. При цьому необхідно пам'ятати, що розвивальний ефект має бути досягнутий не за рахунок збільшення психотехнічних прийомів, а за рахунок найбільш повного використання потенціальних можливостей кожної з комплексних вправ, відібраних для заняття. Так, скажімо, вправа, спрямована на корекцію жахів може одночасно сприяти формуванню навичок спілкування, створювати умови для самопізнання, тощо. Окремі вправи можуть використовуватися багаторазово, з ускладненнями, передачею функції ведучого від дорослого до дитини, різними варіаціями. Якщо вправа повністю відпрацьована, але дуже подобається дитині, її потрібно включати в роботу до тих пір, поки бажання її виконувати зберігається.

Ритуали привітання-прощання є важливим моментом для плідної роботи. Ритуали можуть бути придумані самою дитиною в ході обговорення, або запропоновані психологом чи педагогом. Ритуали

виконуються на кожній зустрічі. З часом контроль за виконанням ритуалів переходить від дорослого до самої дитини.

Розминка є засобом впливу на емоційний стан дитини, рівень її активності, стимулює включення до продуктивної діяльності. Розминка може проводитися не тільки на початку заняття, але і між окремими вправами, а також в тому випадку, коли тренер відчуває необхідність змінити актуальний емоційний стан дитини. Вправи для розминки відбираються з урахуванням змісту та завдань конкретного заняття.

Основний зміст заняття є сукупністю вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань розвивального комплексу. Пріоритет тут складають багатофункціональні техніки, що сприяють розвитку емоційної сфери та соціальних навичок дитини. Послідовність вправ повинна передбачати зміну видів діяльності та психофізіологічних станів дітей: від рухливого до спокійного, від складної, напруженої гри до релаксації тощо. Вправи використовуються з урахуванням фактора стомлюваності дитини. Ігор не повинно бути занадто багато, розпочинати та завершувати заняття бажано одною з улюблених вправ дитини, співзвучною з темою заняття.

Рефлексія передбачає ретроспективну оцінку заняття в двох аспектах: емоційному (що сподобалось - не сподобалось, було добре - погано і чому) і смислового (чому це важливо, навіщо ми це робили). Рефлексія попереднього заняття включає спогади дитини про те, чим вони займались минулого разу, що особливо запам'яталось, для чого вони це робили, тощо. Рефлексія наприкінці заняття дає дитині змогу при допомозі дорослого відповісти на питання: для чого це потрібно, як це може допомогти в житті, створює можливість зворотного емоційного зв'язку між психологом (педагогом) та учасниками групи.

**Програма психологічної корекції тривожності старших
дошкільників засобами арт-терапії**

№ п,п	Тема заняття	Структура заняття	Використані вправи,методики, ігри	Дата	Відмітки про виконання
1	Знайомство, розвиток навичок невербальної взаємодії, поліпшення емоційного стану, зняття напруги, вираження емоцій. Виховання спостережливості , уважності, розвиток дрібної моторики рук.	1. Контакт 2. Самопізнання 3. Арт-терапія	«Ритуал вітання» Вправа «Пташки» Етюд «Слухаємо себе» Вправа «Якого кольору мій настрій» Вправа малювання мандали «Коло безпеки» Вправа «Повітряна кулька» Підсумок заняття, рефлексія. «Ритуал прощання»		
2	Розвиток навичок невербальної взаємодії, вміння розуміти свої емоції та досягати поставленої мети	1. Діагностика 2. Руханка 3. Казкотерапія	«Ритуал вітання» Вправа “Невдоволення – Задоволення” Бесіда психолога з дітьми Вправа «Гарний настрій, пригнічений настрій» Робота з пластиліном Вправа “Злу хмаринку покарали” Казкотерапія: “Історія про Котика” Щоденник настрою «Ритуал прощання»		

3	Розвиток навичок невербальної взаємодії, вміння розуміти свої емоції та досягати поставленої мети, корекція фобій.	1. Діагностика 2. Арт-терапія 3. Релаксація	«Ритуал вітання» Гра «Вгадай емоцію» Етюд «Слухаємо себе» Бесіда «Наші жахи» Малювання Вправа «Де живе страх» Вправа «Дерево» Рефлексія «Ритуал прощання»		
4	Розвиток емоційної сфери, емпатії, корекція тривожності.	1. Розвиток емоційності 2. Казкотерапія з елементами тістопластики 3. Розвиток саморегуляції	«Ритуал вітання» Вправа «Сходинки» Етюд «Слухаємо себе» Вправа «Чарівний пісок» Рефлексія «Ритуал прощання»		
5	Зниження м'язового та нервового напруження, створення позитивного емоційного середовища, розвиток навичок	1. Ауторелаксація Діагностика (соціометрія) 2. Рольова гра 3. Зняття напруги	Вітання Руханка «Жила-була...» Вправа «Куля бажань» Вправа «Піраміда любові» Бесіда «Чарівні засоби розуміння». Ситуативна гра «Історії за картинками» Рефлексія Релаксаційна хвилинка відпочинку		

	<p>міжособистісного спілкування, емоційної саморегуляції, конструктивної поведінки в конфліктній ситуації.</p>		<p>«Ритуал прощання»</p>	
--	--	--	--------------------------	--

Заняття 1. Мета: знайомство, розвиток навичок невербальної взаємодії, поліпшення емоційного стану, зняття напруги, вираження емоцій. Виховання спостережливості, уважності, розвиток дрібної моторики рук.

«Ритуал вітання»

Діти стоять у колі, всміхаються і кажуть «Вітаю», торкаються долонями сусідів справа та зліва. Потім психолог пропонує дітям привітатися з пташками, повторюючи віршовану пальчикову вправу з рухами - «Пташки».

Вправа «Пташки»

Ось пташки літають, крильцями махають. (Схрестити руки на рівні зап'ясть, декілька разів підняти і опустити зап'ястя, помахати крильцями).

Приземлились пташки, крильця склали. (З'єднати долоні разом).

Давайте погодуємо пташок, насиплемо їм зерняток. (Скласти пальці однієї руки, поворушити ними).

Ось як пташки клюють зернятка! (Легенько побарабанити по столу зігнутих вказівним пальцем).

Наїлись пташки і полетіли. (Схрестити руки на рівня зап'ястя, декілька раз підняти та опустити).

Етюд «Слухаємо себе»

(Вправа на ауторелаксацію).

Дитині пропонується сісти в зручній позі. На 1-2 хвилини заплющити очі, розслабитися, прислухатись до себе, «заглянути в себе» і подумати: що відчуває, який у неї настрій. В той час психолог готує картинку з зображеннями різних емоційних станів людини: радості, злості, страху, подиву, спокою. Дитина розповідає, не відкриваючи очей, як вона себе відчуває, який у неї настрій. Після цього психолог пропонує дитині відкрити очі і подивитися на схематичні зображення різних емоційних станів. Разом обговорюються особливості мимічної експресії обличчя в кожному випадку: положення брів, куточків рота, очей. Вправа дозволяє діагностувати емоційне самопочуття, ступінь прийняття форм і методів роботи. Завершуючи вправу, психолог просить дитину швидко та схематично зобразити свій стан та настрої.

Вправа «Якого кольору мій настрій»

Мета: налаштувати дітей на асоціативну роботу. Дитина відчуває силу власного вибору та дає характеристику і наділяє певним сенсом власні почуття та емоції.

Матеріали: різнокольорові наклейки.

Психолог починає перший:

- Сьогодні мій настрій жовтий, бо я щаслива і сяю немов сонечко і наклеюю жовту наклейку собі на руку.
- Евелінка, а якого кольору твій настрій? Чому саме цього кольору?

Евелінка вибирає колір і пояснює чому саме такий. І так по колу усі діти обирають колір свого настрою.

Вправа малювання мандали «Коло безпеки»

Матеріали: мандали-розмальовки, олівці, фарби, пастель, фломастери.

Психолог: - Діти сьогодні ми розмалюємо мандали. Слово «мандала» в перекладі означає «коло». І в цьому колі свої емоції та почуття ми розмалюємо різними кольорами. Мандалу можна зустріти практично скрізь – сонце має форму мандали, рослини, які розвиваються завдяки сонячному світлу, такі як, наприклад, соняшник, теж нагадують мандалу.

Якщо це мандали-розмальовки, то пропонується кілька – нехай дитина сама обирає за формою, по орнаменту, ту яка ближче за настроєм. Вибір мандали і сюжету дитина здійснює самостійно. Матеріали для роботи і колірну гамму (*олівці, фломастери, фарби, пастель*) дитина обирає теж самостійно. Процес роботи обмежений тільки ступенем насичення і задоволення роботою за принципом невтручання в роботу дитини без її згоди.

Психолог: - «Ми вирушаємо в чарівну подорож. Сідайте зручно, закривайте очі і уявіть собі, що ви опинилися в незвичайному, чарівному місці. Це місце тільки твоє і тільки ти вирішуєш, яким воно буде. Ти тут найголовніший. А тепер зроби два глибокі вдихи і видихи, ще більше розслабся. Чи не відкриваючи очей уяви, що ти бачиш перед собою, постарайся запам'ятати. Уважно роздивися, які кольори або картини у тебе виникають. Коли ти будеш готовий, потихеньку відкрий очі і ми спробуємо намалювати все, що побачили в колі, який заздалегідь приготували».

На що слід звернути увагу на малюнку:

– центр – саме те, що є «ядром» особистості – «я» автора. Незаповнений порожній центр говорить про готовність до змін. Часто вся мандала є центром: дитина використовує в своїй роботі сам коло – робить з нього мордочку тваринного або сонечко. Або значна фігура в центрі займає більшу

частину простору в кола. І те, і інше говорить про стійку життєву позицію і самостійності, зрілості особистості на даному віковому етапі.

– зовнішні кордони кола – усвідомлення своїх психологічних меж в процесі взаємодії з іншими, захист свого особистісного простору. Занадто щільна оболонка може вказувати на захист своїх кордонів, тривожність. Розриви, тонка, пунктирна лінія кордону – внутрішній конфлікт. Для гіперактивних дітей характерний вихід за межі кола. Сприятлива ознака – межа обведена кольоровий ліній. Відсутність кордонів – дитина відчуває внутрішній неспокій.

– лінії, що зв'язують центр з зовнішніми кордонами, говорять про здатність ставити цілі і досягати їх, про доброї волі.

– порожнечі, великі незафарбовані ділянки – про бажання приховати або придушити свої почуття.

– симетрія всередині кола говорить про внутрішню гармонію з самим собою.

– асиметрія має означати процес психологічних змін або невротичний внутрішній конфлікт (*характерно для підлітків*).

Дитина дає назву своїй мандалі як розфарбованій, так і створеній. По закінченню розповідає про свої почуття та переживання з приводу роботи над мандалою і її відношення до результату.

Вправа «Повітряна кулька»

Мета: зняти напругу, заспокоїти дітей. Усі гравці стоять чи сидять у колі.

Психолог дає інструкцію: «Уявіть собі, що зараз ми з вами будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через губи надувайте кульку. Слідкуйте очима за тим, як ваша кулька стає все більшою і більшою, як збільшуються, ростуть візерунки на ній. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кулі. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному».

Вправи можна повторити 2 рази.

Етюд «Веселка» (вправа на ауторелаксацію).

Дитина сідає зручно, заплющує очі і протягом 1-2 хвилин уявляють легку, прекрасну веселку, гру кольорів і себе в спокійному, приємному, розслабленому стані. Включається приємна музика.

Підсумок заняття, рефлексія:

- Чим ми сьогодні займалися?
- Що сподобалося більше всього?

Психолог хвалить дітей за те, що вони гарно грались, поважали одне одного, нікого не ображали.

«Ритуал прощання»

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «До нових зустрічей!»

Заняття 2. Мета, розвиток навичок невербальної взаємодії, вміння розуміти свої емоції, висловлювати та досягати поставленої мети.

«Ритуал вітання»

Діти стоять у колі, всміхаються і кажуть «Вітаю», торкаються долоньями сусідів справа та зліва.

Вправа “Невдоволення – Задоволення”

Дітям треба розповісти історію, при цьому імітуючи звірів і їхні емоційні стани.

Історія про ведмедя. Жив у лісі ведмедик, прийшла весна, стало йому голодно, ось виліз він з барлоги, **загарчав, розсердився, нахмурився.** (Дітям треба імітувати ведмедика похмурого, сердитого). А в лісі сніг зійшов, травичка починає де-не-де «прокидатись», пташки починають співати. Подивився ведмедик навколо, **усміхнувся** (діти імітують задоволеного, веселого ведмедика.). Повз лисичка бігла, побачила ведмежа, **здивувалася** (діти зображують лисичку, здивування). А недалеко під кущем зайчик сидів (навпочіпки сідають), прислухався: “Що за шум?”, **Злякався, причаївся**

(діти зображують зайчика). Підвівся зайчик, побачив ведмедика і лисичку, зрадів – адже це його друзі зібралися на галявині перший раз після довгої зими, і весело застрибав до них. І стали вони разом – як ви думаєте, що робити? – Радіти, веселитися, грати, стрибати, годувати ведмежа.

- Коли у вас гарний, радісний настрій, що вам хочеться робити?

Бесіда психолога з дітьми «Гарний настрій, пригнічений настрій»

Вправа «Малюнок людини»

Дитина малює людину. Психолог задає питання: Що відчуває людина? Якій у неї настрій?

Бесіда психолога з дітьми «Гарний настрій, пригнічений настрій»

Сьогодні ми з вами потрапили в гості до незвичайного персонажа, його називають «Смайлик» і всі, хто потрапляє до нього в гості, отримують гарний настрій.

- Діти, а хто мені скаже, що таке «гарний настрій»?

Варіанти відповідей дітей:

- Коли мені весело.
- Коли я з татом і мамою.
- Коли я отримую подарунки.
- Коли зі мною мої друзі
- Наш настрій залежить від наших думок. Тому, якщо хочете, щоб у вас був гарний настрій, намагайтеся думати тільки про хороше.
- Діти, а у вас буває пригнічений настрій? Коли таке відбувається?

Варіанти відповідей:

- Коли у мене хтось забирає іграшку.
- Коли я хворію.
- Коли мене мама забирає пізно з дитячого садка.
- Коли мені мама не купила те, що я просив (ла).

Так, настрій буває сумним, але все буде добре.

Робота з пластиліном

Матеріали: круглі заготовки з картону, пластилін.

Зараз я пропоную вам виготовити смайлики, які підтримуватимуть ваш хороший настрій. Але спочатку давайте підготуємо свої пальчики до роботи і виконаємо пальчикову гімнастику.

Вправа “Злу хмаринку покарали”

Злу хмаринку покарали, (руки скалаємо в спільний кулачок, щоб один великий палець був зверху, потім інший, а тоді всі пальці перехрещуємо в кулачку)

Ти погана їй сказали.

(Долоні по черзі стискаємо в кулак)

І вона заплакала (кулачками крутимо донизу і показуємо слізки)

Кап-кап-кап- накрапала.

(по черзі кожним пальчиком доторкаємось до великого пальця).

- Діти, як ви думаєте, чому заплакала хмаринка?
- Чи мала вона право плакати, якщо поводитись погано?
- Чи бувало у вас таке, що вам хотілось заплакати?

Тепер обираємо колір і починаємо працювати. Коли діти виготовлять смайлики, вони можуть забрати їх з собою, але кожен має розказати який настрій буде приносити саме їх смайлик.

Казкотерапія: “Історія про Котика”

Матеріали: 3 баночки з кришкою, вода, глітер, чорна фарба.

В одній сім’ї живе маленьке кошеня. Його думки, бувають різними. Інколи вони схожі на святковий феєрверк - яскраві, швидкі, виблискують, грають. Для кошеняти світ навкруги здається таким різнобарвним! У його голові з’являються прекрасні ідеї - тоді у нього і настрій чудовий. Кошеня мріє, щоб ці хвилини ніколи не закінчувалися.

Але не завжди думки схожі на феєрверк. Інколи вони, як океан, спокійні та тихі, світлі, як відображення в чистій і прозорій воді. Коли думки такі, кошеня відчуває себе впевнено й добре. Воно мріє, щоб так було завжди, щоб душевний спокій ніколи його не покидав.

Та часом кошеня почувається дуже погано, навіть огидно. Коли всі йдуть по своїх справах, воно залишається вдома одне. Йому сумно і самотньо. Те, що відбувається з ним, нагадує щось неприємне й понуре. Тоді його думки схожі на каламутну воду в негоду. У такі хвилини кошеня хоче якомога швидше позбутися неприємного стану. Йому хочеться якнайшвидше відчути себе знову щасливим. Але що для цього робити, він не знає. Тому сидить і чекає, чекає й чекає.

Магія

(три баночки з водою)

- Коли кошеняті добре, йому все вдається, він усім задоволений і всіх любить. У цей час його настрої схожий на чисту водичку, і думки у нього ясні та чисті (Психолог показує баночку з чистою водою).

- Коли йому на думку спадають чудові ідеї, настрої буває прекрасним, радісним, думки стають схожими на салют: вони блищать, переливаються, як водичка (Психолог збовтує банку, щоб блискітки змішалися з водою й плавно кружляли).

- Та буває, що йому погано, думки сумні й неприємні. Тоді вони схожі на темну, каламутну воду (Психолог збовтує банку щоб з кришечки з водою змішалася чорна фарба).

Рефлексія:

- Чи буває у вас такий настрій, як у кошеняті?
- Який настрій у вас частіше всього?
- Що треба робити кошеняті, щоб його настрої став таким, як в баночці №1?
- Що треба робити кошеняті, щоб його настрої став таким, як в банці № 2?
- Що робить ваш настрій таким, як в №3 банці?

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

«Ритуал прощання»

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «До нових зустрічей!»

Заняття 3. Мета: Розвиток емоційної сфери, емпатії, корекція фобій, формування єдиних цінностей групи та відчуття захищеності її членів.

«Ритуал вітання»

Діти стоять у колі, всміхаються і кажуть «Вітаю», торкаються долонями сусідів справа та зліва.

Гра «Вгадай емоцію»

Дитині пропонується картка з схематичним зображенням емоційного стану, вона повторює і називає.

Етюд «Слухаємо себе». Бесіда «Наші жахи»

Дитина аналізує, які з емоцій, зображенні на картках самі неприємні. Окремо говоримо про жах, страх.

Малювання Вправа «Де живе страх»

Мета: трансформація негативних почуттів, корекція тривожності й страхів, створення емоційно позитивного настрою, розвиток творчої уяви.

Форма: індивідуальна чи групова.

Матеріал: фарби, пензлики, листочки А-3.

Дітям пропонується послухати розповідь про Страх..

Психолог: - У далекій далекій країні жив-був Страх. Всі його боялися і ніхто не хотів з ним гратися. 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. Закрийте очі і уявіть Страх, який живе в далекій далекій країні.

- А тепер візьміть листочки, фарби і намалюйте Страх, який ви уявили.

- Назвіть Страх, що ви уявили.

Шерінг:

- Хто / що це?

- Чому він / вони страшні?

- Кого він / вони лякають?

- Як? Коли?

- А ти їх / його боїшся? Чому?

- Його / їх можна перемогти? Як?

- Що ти відчував, коли малював?

- Що згадував? Про що думав? Чому обрав ці кольори, лінії?

Дітям пропонується зобразити страхи пантомімічними і мімічними засобами (походити як страх, покричати як страх, підняти вгору, ліворуч, праворуч, подивитися на страх зверху вниз).

Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкту жаху, тривоги дитини. Малюнок виконується на окремому аркушу паперу. Після цього тренер пропонує дитині розірвати аркуш з малюнком на дрібні шматочки і повідомляє дитині, що ти переміг свій жах, що жаху більше не існує, тому що розірвані шматки разом з сміттям вивезуть на звалище, сплять, і від жахів більше нічого не залишиться.

Психолог: - Що ви хочете зі страхом зробити?

- спалити або порвати і викинути малюнок Страху;
- перетворити його зі страшного в смішний, домалювати малюнок;
- прикрасити його, щоб він став симпатичним або добрим;
- придумати свій варіант).

Хто знищив свій малюнок, малює на чистому листку нового жителя далекої далекої країни (за бажанням):

- Намалюй свій настрій, який ти відчуваєш на новому листочку.
- Який настрій зображено?
- Чому?
- Тобі подобається малюнок?
- Що ти з ним зробиш?

Шерінг:

- Який спосіб позбавлення від страху ви вибрали?
- Який цей страх зараз?
- Які відчуття у вас виникали під час «позбавлення»?
- Чи змінилося ваше ставлення до цього страху тепер?

Вправа «Дерево» (на саморегуляцію)

Дитина сильно надавлює п'ятками на підлогу, руки стискає в кулачки, міцно стискає зуби. Психолог говорить, звертаючись до кожного: «Ти - могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли хочеться плакати або битися, - стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все здійсниться, і все буде добре. Ти - впевнена людина.» Потім дитина підіймає руки догори.

Рефлексія:

- Чим ми сьогодні займалися?
- Що сподобалося більше всього?

«Ритуал прощання»

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «До нових зустрічей!»

Заняття №4 Мета: розвиток навичок невербальної взаємодії, вміння розуміти свої емоції та досягати поставленої мети.

«Ритуал вітання»

Діти стоять у колі, всміхаються і кажуть «Вітаю», торкаються долонями сусідів справа та зліва.

Вправа «Сходинок»

Дивлячись на зразок дитина малює сходинок. Зміст завдання: уяви собі, що: на першу сходинку посадили самих старанних, розумних дітей, які добре вчаться, старанно виконують всі завдання, на другій сходинці розташувалися учні, які теж добре вчаться, але інколи бувають неуважними, допускають помилки. Подумай на якій сходинці посадили б тебе?

Етюд «Слухаємо себе» (вправа на ауторелаксацію)

Протягом 1-2 хвилин дитина розслабляється та слухає себе. Після чого зображує свій настрій наприкінці заняття [12, с.73].

Вправа «Чарівний пісок»

Матеріали: пластилін, глітер розсипний.

Психолог: - Діти, Пам'ятаєте ми з вами говорили страх, намалювали його і прогнали?! Я хочу розповісти вам історію про хлопчика Євгена який не знав як прогнати свій страх.

Євген ходив в садочок по вулиці де жив страшний великий чорний пес. Його завжди засмучувала дорога до садочку тому, що пес дуже голосно гавкав і це лякало Євгена. А 1 разу пес вискочив на паркан Євген дуже злякався. Мама пояснила що пес за огорожею не зможе на них напасти, але Євгена це все 1 не розрадило.

Якось перед сном Євген знову згадав про того чорного страшного пса і так сумно йому стало так не хотілося йти знову цієї ж дорогою. Але тут за подружки виліз маленький смішний Ельф. Євген не повірив, що Ельф існує він подумав що вже спить і це все йому сниться. Але Ельф пояснив, що прийшов тому що хлопчик засмутився і його задача зробити так щоб Євгену не було страшно. Ельф розповів, що в нього є чарівний пісок який все погане робить добрим, а все сумне - щасливим. Ельф пообіцяв Євгену, що коли той

буде йти в садочок з мамою він залізе за паркан до песика, посипить його чарівним піском і песик стане добрим.

Кожна дитина говорить Як закінчилась казка з Євгеном що саме робив песик і з цих відповідей ми складаємо повноцінний кінець, тобто завершуємо казку. Як метод діагностики, дає змогу зрозуміти яким чином діти вирішують проблеми які їх тривожить чи можливо лякають.

Психолог: -Тільки це секрет і Ельфа та його чарівний пісок не зможе побачити ніхто з дорослих. Ельфи приходять тільки коли відчувають, що мають допомогти дитині.

Сьогодні до мене забігав той самий альф і передав свій чарівний пісочок. Він сказав, що когось із групи старшої А теж щось непокоїть і попросив посипати свої страхи чарівним піском.

Діти роблять з пластиліну фігурки своїх страхів. Описують їх. Дають страху назву. Посипають різнокольоровими блискітками і говорять “Нехай все погане стане добрим, а все страшне-смішним!”. Потім діти описують як змінилися їхні страхи.

Психолог: - Діти Ельф подякував вам за таку гарну роботу. І сказав, що чарівний пісок завжди може опинитись у вас в руках і ви зможете посипати ним свій страх. Варто тільки уявити це і сказати чарівні слова!

Рефлексія:

- Чим ми сьогодні займалися?
- Що сподобалося більше всього?

«Ритуал прощання»

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «До нових зустрічей!»

Заняття 5. Мета: зниження м'язового та нервового напруження,

створення позитивного емоційного середовища, розвиток навичок міжособистісного спілкування, емоційної саморегуляції, конструктивної поведінки в конфліктній ситуації.

Вітання

Мета: налагодження психологічного контакту, створення емоційного настрою, бажання спілкуватися

Дружать в нашій групі всі

І дівчата, і хлопчики.

І ми з вами покружимо, маленькі пальчики подружимо.

Руханка «Жила-була...»

- Жила-була... (своє ім'я). В неї були плечі і плечі робили так
(рухи плечима).
- Наступний учасник продовжує:
- Жила-була ... (своє ім'я). В неї були руки і руки робили так
(рухи руками).

Кожний учасник представляється і виконує рухи.

Привітання «Овації»

Мета: поліпшення настрою; підвищення самооцінки; активізація учасників групи на подальшу роботу.

Учасники сидять колом. Психолог просить встати тих, у кого є певна риса або вміння. Інші учасники аплодують.

Наприклад: «Устаньте ті, хто вміє вишивати, ковзатися, любить дивитися серіали, не боїться висоти тощо». Далі про-понується по колу кожному запропонувати своє висловлювання.

Вправа «Я - чарівник»

Дитині пропонується знову закрити очі і подумки побувати в казковій країні. В ній збуваються всі мрії і бажання, особливо якщо ти могутній чарівник. Уяви себе в ролі чарівника, який може зробити все, що побажає.

Діти повинні подумати, що зробив би кожен з них, якби був наділений такою могутньою силою. Свої відповіді діти спочатку коротко записують в щоденниках, не проговорюючи ніяких варіантів відповідей (щоб уникнути повторення чужих думок), а потім по черзі озвучують. Діагностичним є вибір «сфери чаклування» - дім, дитячий садок, знайомі, друзі, власні особистісні якості.

Малювання на тему «В кого я б перетворився в чарівній країні?» Після виконання вправи «Я - чарівник» дітей просять подумати в кого кожен з них хотів би перетвориться, якби був чарівником. Відповідаючи на це питання, діти найчастіше називають тварин. Відповідь «ні в кого, хочу залишитись собою» свідчить про задоволеність собою, самоприйняття. Учасники групи замальовують тварину, з якою вони себе ідентифікували, і коротко записують відповіді на питання: де живе ця тварина? що вона їсть? Чим подобається дитині. Інтерпретація малюнків і відповідей ґрунтується на аналізі мотивації дитиною свого вибору, певною життєвою характеристикою даної тварини і якостями, притаманними не тільки тваринам, але і людям. Сукупність мотивацій може дати опосередкований психологічний портрет дитини, виявити риси, як бажані, так і небажані, ті які дитина приписує собі або відкидає. Для розвантаження можна запропонувати дітям встати і зобразити свою тварину, її зовнішній вигляд, рухи, ходу.

Вправа «Піраміда любові»

Мета: виховувати турботливе відношення до людей; розвивати комунікативні здібності.

Діти стають у коло.

Слово психолога: «Кожен із вас когось або щось любить. Я люблю свою сім'ю: чоловіка, сина.... Розкажіть і ви: кого і що ви любите». Діти розповідають.

А зараз ми побудуємо піраміду любові із наших рук. Я назву кого я

поважаю і покладу свою руку, потім кожний з вас буде називати того, кого він поважає і класти свою руку. (*Будується піраміда любові*).

Рефлексія: Ви відчуваєте тепло рук? Вам приємний цей стан?

Бесіда «Чарівні засоби розуміння».

Мета: дати поняття пантоміміки.

- Чи можна довідатися про настрій людини, якщо не бачиш її обличчя, не чуєш її голосу? Як? (*за допомогою жестів - пантоміміки*).
- Згадайте, які жести ви знаєте й які жести ви використовуєте під час спілкування.

Привітайтеся за допомогою тільки жестів, попрощайтеся, покличте товариша.

Отже, рухи тіла, рук, ніг – це і є пантоміміка. Є навіть цілий вид мистецтва, коли людина без слів і міміки говорить про свій настрій, почуття за допомогою тільки жестів.

Ситуативна гра «Історії за картинками»

Мета: розвиток мовлення; комунікативних навичок.

Діти діляться на пари методом будь-якої лічилки.

Психологу необхідно підготувати малюнки про історії з повсякденного життя. А пари будуть складати 3-4 речення, розігруючи будь-яку, обрану ними, історію, як діалог за ролями.

Етюд-прощання «Куля бажань»

*Мета:*зворотній зв'язок та підбиття підсумків заняття, узагальнення позитивного настрою заняття.

Усі стають у коло, один з учасників бере у руки кулю, передає її сусіду

ліворуч, промовляючи: «... (ім'я, бажаю тобі...)»

Рефлексія:

- Чим ми сьогодні займалися?
- Що сподобалося більше всього?

Релаксаційна хвилинка відпочинку.

Мета: навчання дітей прийомів саморозслаблення.

Сонячний зайчик заглянув до вас у очі. Заплющте їх. Він побіг далі по обличчю. Легенько погладьте його долонями. Ось він перебрався на чоло далі на носик і ротик, а там і на щічки. Погладьте його ніжно, щоб не сполохати. А тепер промінчик далі пострибав-помахайте йому ручкою! До нових зустрічей.

«Ритуал прощання»

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «До нових зустрічей!»

2.4. Аналіз занять з арт-терапії проведених з дітьми старшого дошкільного віку

Заняття №1. Робота з мандалами допомагає: гармонізувати внутрішній стан; створювати і реалізовувати свої наміри і цілі; розкривати свої творчі здібності; навчитися пізнавати себе; гармонізувати приватний простір; наповнювати себе позитивними емоціями; розвинути саморегуляцію.

За допомогою мандал розвивається дрібна моторика. Як при зафарбовуванні мандал, так і при конструюванні. Тренується посидючість і акуратність. Це актуально для дітей 5-7 років і старше. Тренується почуття ритму, гармонії і почуття порядку, математичного мислення. Діти знайомляться з різними видами симетрії, пізнають мистецтво орнаменту.

На першому етапі діти обирають мандали самостійно. Було 60 мандал на 16 дітей. Жодна дитина не захотіла однакові мандали. Кожен обрав свою, особливу саме для нього.

Другий етап - налаштування. На перших порах, коли дитина ще не знайома з технікою релаксації і психологічного настрою історія ввела їх в це. Час на настрої і формування образу індивідуально, комусь знадобилось більше, комусь менше. Діти не квапились, дехто приступив до роботи, коли відчув, що готовий. На третьому етапі створення мандали діти взяли аркуш паперу з намальованим колом, тихенько сіли за стіл і обирали матеріал яким будуть малювати мандалу. Діти самостійно змінювали кольори, росуваючись від центру до країв листа, поки весь круг не заповнився. Дехто малював щось за межами кола, це також має арт-терапевтичний ефект.

Наступний етап роботи – художній опис мандали. Діти називали свої мандали та одразу ж складали історію, казку, розповідь про свою мандалу. Це не простий опис зробленого, це велика розвиваюча робота. При словесному описі, коли малюк вербалізує малюнок, він вчиться точно передавати свої думки, переводити зорові і чуттєві образи в словесні, описові, а це, в свою чергу, сприяє розвитку зв'язку між правою і лівою півкулями головного мозку.

Назви мандал, які придумали діти: Україна; Бджілка збирає мед; Ніч; Метелик в колі; Веселка; Єдиноріжка; Церква; Дельфінове море; Мія - так звати мою кицю; Дім, де нас немає; Колискове серце; Котик клубочок; Котлета в бургері; Котик-клубочок; Серце квіткове; Прапор і герб.

Назви мандал поділились на сфери життя дітей, де більше всього вноситься акцент. До першої категорії мрії та уява можемо віднести: Метелик в колі; Веселка; Єдиноріжка; Серце квіткове; Дельфінове море. В дітей які так фантазують найнижчі показники тривожності.

Сферу домашнього затишку обрали дітки з низьким та середнім рівнем тривожності: Бджілка збирає мед; Ніч; Мія - так звати мою кицю;

Колискове серце; Котик клубочок; Котлета в бургері.

Діти з середнім та високим рівнем тривожності обрали назву, яка асоціюється з державою, патріотизмом та подіями, які спричинила війна: Україна; Церква; Дім, де нас немає; Прапор і герб.

Після мандала-терапії діти повернулися в зону своїх емоцій, але вже в якійсь мірі збагачену. Ця особливість мандала-терапії дає можливість дитині духовно заповнювати те, що бракує в даний час, компенсувати за допомогою уяви задоволення безлічі потреб. Символічна наклейка на руці з кольором настрою дасть змогу дитині розділити з рідними радість від пройденого досвіду, а також навчить дитину висловлювати свої емоції.

Заняття №2. Елементами арт-терапії була робота з пластиліном. Крім захоплення новою справою, діти навчилися знімати напругу, стрес та тривогу безпечним способом і перетворити її в позитивну. Гармонізували емоційний стан та відчули приплив творчих сил.

Казкотерапія, а саме “Історія про Котика” навчила дітей проживати тривогу проектуючи її в конкретних образах. Це дало змогу втримати певну дистанцію стосовно негативних емоцій та зберегти психічну цілісність. Усвідомлення негативних почуттів є першим кроком до керування ними. Другим кроком є програвання їх. Проживання неприємної ситуації у своїй уяві зменшує страхи дитини, підвищує її впевненість у собі та допомагає діяти в житті, зосереджуючись на ситуації, а не на негативних емоціях. Особливо дітей вразив фокус з баночками. Дітям стало легше описувати свої почуття і емоції. Вони давали візуальну характеристику й порівнювали їх з водою в баночці.

Заняття №3. Вправа з малювання «Де живе страх» допомогла створити умови для корекції страхів та зниження тривожності в дітей, в естетичній формі відредагувати свій страх, дати вихід негативним емоціям, розвивати сенсорні відчуття, моторику рук, пошук шляхів керування власними страхами.

Діти придумували способи знешкодити страх. Найпопулярніші варіанти: розірвати, знищивши страх; посміятися з нього, намалювати смішні деталі; подружитися зі страхом, домалювати йому посмішку, чи приємного подарунка.

Інколи арт-терапія дає лише тимчасовий ефект. Відчуття страху минає на короткий час, а потім знову повертається. Всі ці варіанти – нормальна реакція дитини, яка залежить від глибини травм та інтенсивності травмуючих факторів. Можна спробувати провести терапію повторно й вибрати інший спосіб знешкодження страху, тобто змінити правила.

Заняття №4. Вправа “Чарівний пісок” подібне за своїми корекційними властивостями до заняття №3. Діти з пластиліну зробили фігурки своїх страхів та з радістю боролися зі страхами та тривогою, посипаючи їх чарівним піском у формі глітеру й примовляючи при цьому: «Нехай усе страшне стане смішним».

Заняття №5. Вплинуло на тривогу пов’язану з соціальним середовищем. Допомогло розвинути навички міжособистісного спілкування та емоційної саморегуляції, конструктивної поведінки в конфліктній ситуації.

Висновки до 2 розділу

Базою нашого дослідження є ЗДО (ясла-садок) комбінованого типу №53 «Віночок». В дослідженні взяли участь 32 дитини старшого дошкільного віку. Ми використали такі методики: 1) Методику для виявлення предмету страхів дошкільників О. Захарова та І. Панфілова; 2) Методику «Шкала явної тривожності» (CMAS), 3) Тест Кактус М.А.Панфілова для виявлення стану емоційної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її спрямованості та інтенсивності; 4) Тест «Тривожність» Р. Темпл М. Доркі, В. Амен, щоб виявити рівень тривожності дитини, який включає серію малюнків у двох варіантах (для хлопчиків, для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно є типовою для життя дитини ситуацією, 5) Тест для

батьків Рівень тривожності та психічного напруження дитини за О. Захаровим.

З результатів дослідження проведеного за Методикою для виявлення предмету страхів дошкільників (О.І Захарова, І. М. Панфілова) ми бачимо, що діти спокійно ставляться до своїх ровесників. Це може бути пов'язане з тим, що вони ще не повністю усвідомлюють свій мікросоціум і уявляють, що весь світ існує тільки для них і для задоволення їхніх власних вимог. Ця методика дозволила нам виявити середню кількість страхів у хлопчиків - 7,5 та у дівчаток - 9,1.

За методикою «Шкала явної тривожності» (СМАС), ми виявили такі результати: найбільше бояться діти старшого дошкільного віку: померти - 87%; диких тварин (ведмедів, вовків, змії) - 75%, висоти - 65%, війни - 62%; болю - 53% дітей. Високі показники за цими критеріями свідчать про страх дітей за своє життя і страх втратити його.

На основі кількісного аналізу результатів дослідження, ми дійшли до висновку, що існує певна залежність між наявністю страхів та рівнем тривожності дітей. На нашу думку, наявність такої залежності пояснюється тим, що страх і тривога - ніби «дві сторони однієї медалі». Тривога - сигнал небезпеки, а страх - відповідь на неї; тривога - передчуття, а страх - почуття небезпеки. Тривога - соціальне, а страх - інстинктивно-обумовлені форми психічної реакції при наявності погрози, але вони мають одну і ту ж основу у вигляді почуття переживання.

За методикою Кактус М.А.Панфілова, ми з'ясували, що діти використовували в основному 5-6 кольорів. Кактус практично у всіх малюнках був зеленим і характеризував рівновагу, незалежність, впевненість, прагнення до безпеки. Темні кольори були в декількох роботах, а саме чорний, що вказував на пригніченість, протест, апатію, тривожність.

Більшість малюнків містили патріотичну символіку: прапор України, чи малюнок був виконаний у синьо-жовтому кольорі. Це свідчить про те, що

війна в Україні має великий вплив на дітей, на їх емоційний стан, оскільки діти чують розмови батьків та переймаються їх тривожністю.

За методикою «Тривожність» Р. Темл, М. Доркі, В. Амен в групі, де проводилися заняття з арт-терапії, при повторній діагностиці в дітей з високим рівнем тривожності діагностовано середній рівень. Діти з низьким рівнем до заняття - 25% - після занять - 31% .

Після занять з арт-терапії помітні зміни в інтерпретації малюнків дошкільників, а саме в експериментальній групі зменшилась агресія з 56% до 43%, імпульсивність 37% до 32%. Тривога в дітей зменшилась з 62% до 37,5%. Збільшилися показники оптимізму з 75% до 93%.

На завершення нашого дослідження, ми провели тест для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» за О. Захаровим. За даною методикою середній рівень психоемоційного напруження мають 25% дітей. Низький рівень психічного напруження і дітям необхідна увага 40,6% дітей. У 35,4% дітей відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини.

Отже, можна зробити висновок, що заняття з арт-терапії позитивно вплинули на емоційний стан та корекцію тривожності дітей дошкільного віку

ВИСНОВКИ

Арт-терапія – це створення візуальних образів, усвідомлення через ці образи неусвідомленого психологічного матеріалу, взаємодія автора твору, самого твору мистецтва та терапевта, створення захисного середовища для прояву сильних переживань. Найбільш виражені переживання та емоційні реакції, виникають у дошкільному віці. Високий рівень тривожності у дітей може спричинити розвиток неврозу та ускладнити процес формування їх особистості. Тому дуже важливим є визначення необхідних умов, дотримання яких сприятиме подоланню цього негативного явища в розвитку особистості дитини дошкільного віку та попередить його вплив у наступних вікових періодах.

У нашому дослідженні висвітлено переваги застосування арт-терапії. Новизна полягає в тому, що арт-терапія розвивається, з'являються нові методики, які стають надзвичайно актуальними та корисними для психологічної корекції дорослих та дітей.

Базою нашого дослідження є ЗДО (ясла-садок) комбінованого типу №53 «Віночок». В дослідженні взяли участь 32 дитини старшого дошкільного віку. Ми використали такі методики: 1) Методику для виявлення предмету страхів дошкільників О. Захарова та І. Панфілова; 2) Методику «Шкала явної тривожності» (СМАС), 3) Тест Кактус М.А.Панфілова для виявлення стану емоційної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її спрямованості та інтенсивності; 4) Тест «Тривожність» Р. Темпл М. Доркі, В. Амен, щоб виявити рівень тривожності дитини, який включає серію малюнків у двох варіантах (для хлопчиків, для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно є типовою для життя дитини ситуацією, 5) Тест для батьків Рівень тривожності та психічного напруження дитини за О. Захаровим.

З результатів дослідження проведеного за Методикою для виявлення предмету страхів дошкільників (О.І Захарова, І. М. Панфілова) ми бачимо, що діти спокійно ставляться до своїх ровесників. Ця методика дозволила нам виявити середню кількість страхів у хлопчиків - 7,5 та у дівчаток - 9,1.

За методикою «Шкала явної тривожності» (СМАС), ми виявили такі результати: найбільше бояться діти старшого дошкільного віку: померти - 87%; диких тварин (ведмедів, вовків, змії) - 75%, висоти - 65%, війни - 62%; болю - 53% дітей. Високі показники за цими критеріями свідчать про страх дітей за своє життя і страх втратити його.

На основі кількісного аналізу результатів дослідження, ми дійшли до висновку, що існує певна залежність між наявністю страхів та рівнем тривожності дітей. На нашу думку, наявність такої залежності пояснюється тим, що тривога - сигнал небезпеки, а страх - відповідь на неї; тривога - передчуття, а страх - почуття небезпеки. Тривога - соціальне, а страх - інстинктивно-обумовлені форми психічної реакції при наявності погрози, але вони мають одну і ту ж основу у вигляді почуття переживання.

Більшість малюнків дітей містили патріотичну символіку: прапор України, чи малюнок був виконаний у синьо-жовтому кольорі. Це свідчить про те, що війна в Україні має великий вплив на дітей, на їх емоційний стан, оскільки діти чують розмови батьків та переймаються їх тривожністю.

За методикою «Тривожність» Р. Темл, М. Доркі, В. Амен в групі, де проводилися заняття з арт-терапії, при повторній діагностиці в дітей з високим рівнем тривожності діагностовано середній рівень. Діти з низьким рівнем до заняття - 25% - після занять - 31% . Помітні зміни і в інтерпретації малюнків дошкільників, а саме в експериментальній групі зменшилась агресія з 56% до 43%, імпульсивність 37% до 32%. Тривога в дітей зменшилась з 62% до 37,5%. Збільшилися показники оптимізму з 75% до 93%. Отже, можна зробити висновок, що заняття з арт-терапії позитивно вплинули на емоційний стан та корекцію тривожності дітей дошкільного

віку. Перевага арт-терапії як засобу корекції емоційних розладів, а саме тривоги, полягає в безпечному впливі на психіку дитини.

Список використаної літератури

1. Андрушко, Ю. С. Психокорекція. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2017.
2. Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловійова В. В. Корекційно-розвивальна програма формування стресостійкості дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір». ЮНІСЕФ. 2017.
3. Борейчук І. Механізми функціонування метафоричних асоціативних карт у психологічному консультуванні. Простір арт-терапії: цілющі ресурси: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. Київ. 2014. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/art-conf-14.pdf>
4. Борщенко, Н. О. Використання арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. Педнаук. 2021.
5. Бриндіков, Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливість роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій / О.В. Науковий вісник Ужгородського університету, 2, 41, 2017. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/18269/1/>
6. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога. *Дошкільне виховання*. 2015. №5. С. 10-12.
7. Вознесенська, О. Л., Сидоркіна, М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Золоті ворота. 2016.
8. Вознесенська, О. Арт-терапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. Простір арт-терапії: творчість як дзеркало реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. Київ. 2020. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/art-conf-20.pdf>
9. Вознесенська, О. Теорія і практика арт-терапії: різноманітність підходів. 2021.

<https://www.facebook.com/groups/158280630927838/posts/4394780520611140/>

10. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій у навчанні. *Дошкілля*. 2007.
11. Головатюк І. Г. Арт-терапія в зарубіжній науковій традиції. Науковий вісник Ужгородського університету. 2017. <https://cutt.ly/1HzMvV7>
12. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. 2018.
13. Гундертайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. 2017. <https://cutt.ly/4Hkw7Vd>
14. Димитрова Л. М. Арт-терапія як сучасний метод інтеграції дітей з обмеженими фізичними можливостями в суспільство. *Ядро*. 2011. <https://core.ac.uk/download/pdf/47219191.pdf>
15. Драгоманова Т. Залучення особистісних ресурсів у процесі психокорекційної роботи за допомогою метафоричних карт «Терапевтичний живопис». *Матеріали XVIII міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції*. Київ, 2020. С. 40-41. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/art-conf-20.pdf>
16. Іванова В. Л. Арт-терапія: проблеми становлення та розвитку. 2009.
17. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії. *Посвіт*. 2015.
18. Кузьменко Т. М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультації та психокорекції: навчальний посібник. Видавництво «С.К.В.». 2018.
19. Калька, Н., Ковальчук, З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. Вчена рада Львівського державного університету внутрішніх справ. 2020.
20. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у дошкільному віці: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2008. 29 с.

21. Кондрацька Л.В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини. *Наука і освіта - Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. Одеса. 2017. №5. С.40-43.
22. Котляр, А. Війна і діти. Малюнки з розбитого світу. Уроки арт-терапії для переселенців. 2022. <https://zn.ua/ukr/SOCIUM/vijna-ta-diti-maljunki-z-rozbitoho-svitu.html>
23. Козигора, М. А. Арт-терапія як засіб навчання і виховання молодших школярів. Молодий вчений, 7(59), 2018. С.198-201. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/7/44.pdf>
24. Кротенко В., Фрунзе А. Нейрографія як ефективний арт-терапевтичний метод психологічної корекції невротичних станів у підлітків. 2019. <https://cutt.ly/kHzTOeF>
25. Львів О. О., Жабко Н. В. Значення профілактики та корекції посттравматичного стресового розладу. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти. 2018. <https://cutt.ly/1HkrjO7>
26. Максименко С., Максименко К., О.Главник. Емоційний розвиток дитини Київ: Мікрос СВС, 2011. 112 с.
27. Мамайчук І. І. Психокорекційні технології для дітей з проблемами в розвитку. 2006.
28. Мішкулинець, О. О. Використання арт-терапевтичних методик в умовах інклюзивного середовища. *Психологія: Теорія і практика*, 2(2), 2019. с.201. <https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/9>
29. Нікітін В. Н. Арт-терапія. Когіто-Центр, Університет психологічної освіти. 2014. <https://iknigi.net/avtor-vladimir-nikitin/94884-art-terapiya-uchebnoe-posobie-vladimir-nikitin.html>
30. Омельченко Я.М. Корекція тривожних станів дошкільників засобами кататимно-імагінативної психотерапії: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. псих, наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2006. 20 с.

- 31.Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: *Дошкільне виховання*. 2015. №4. С. 14-15.
- 32.Прихожан А.М. Психологія тривожності: дошкільний і шкільний вік, 2007. 192 с.
- 33.Смілянець І.О. Арт-терапія як засіб саморозвитку особистості. *Науковий огляд*. 2015. №2. С.42-45.
- 34.Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей дошкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. псих, наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 1999. 28 с.
- 35.Томчук, С. М., і Томчук, М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінницький обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників. 2018.
- 36.Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г.С.Костюка АПН України*.2014. Вип. 23. С.663-676. http://nbuv.gov.ua/i-pdEPspl_2014_23_60.pdf
- 37.Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. псих, наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2010. 20 с.
- 38.Аббінг К., Баарс Е. В., Ван Хаастрехт О. та Понштайн А. С. Прийняття тривоги за допомогою арт-терапії. 2019.
- 39.Бірс, М. Е., Ван Літ, Т., Стенвуд Г. Терапевтичні психологічні та біологічні реакції на арт-терапію на основі уважності. *Стрес і здоров'я*, 36 (4), 2020. С. 419-432. <https://doi.org/10.1002/SMI.2937>
- 40.Елс Дж., Елліс Дж. Е. та Орм Е. Мистецька експертиза модулює емоційну реакцію на сучасне мистецтво, особливо абстрактне. *Кордони в людській нейронауці*. 2015. <https://doi.org/10.3389/FNHUM.2015.00525>

- 41.Фрейліх Р. та Шехтман З. Внесок арт-терапії в соціальну, емоційну та академічну адаптацію дітей з вадами навчання. Мистецтво в психотерапії, 37 (2), 2010. С. 97-105.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.02.003>
- 42.Грубер Х. та Опен Р. Стратегії та ефекти регулювання емоцій у створенні мистецтва: нарративний синтез. Мистецтво в психотерапії, 59, 65-74. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>
- 43.Ітон Л. Г., Доерті К. Л., Ребека Б. С. та Відрік Б. А. Огляд досліджень і методів, використаних для встановлення арт-терапії як ефективного методу лікування травмованих дітей. Мистецтво в психотерапії, 34 (3), 2007. С.256-262. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.03.001>
- 44.Наеуен, S., & Staal, M. Арт-терапія на основі репетицій образів: лікування посттравматичних кошмарів у арт-терапії. *Межі в психології*. 2021. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.628717>
- 45.Макдональд, А., Холтум, С., і Дрей, Н. Ст. Дж. Арт-терапія в початковій школі: пошукове дослідження змін у соціальному, емоційному та психічному здоров'ї дітей. Міжнародний журнал арт-терапії, 24 (3), 2019. 125-138.
<https://doi.org/10.1080/17454832.2019.1634115>
- 46.Моула, З. Систематичний огляд ефективності арт-терапії, що проводиться в шкільних умовах для дітей віком 5-12 років. Міжнародний журнал арт-терапії, 25 (2), 2020. С.88-99.
<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1751219>
- 47.Мун, Б. Л. Вступ до арт-терапії: Віра в продукт (3-є видання). 2008.
- 48.Смріті, Д., Амбулкар, С., Менг, К., Каймал, Г., Рамотар, К., Парк, С.Й. Терапія творчим мистецтвом для психічного здоров'я молодих дорослих: систематичний огляд. 2022.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101861>
- 49.Varchmin, L., Monday, C., Treusch, Y., Kaminski, J., & Heinz, A. Травматичні події, соціальні труднощі та дискримінація як фактори

ризик психозу. *Кордони в психіатрії*. 2021.

<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.665957>

- 50.Хілл, Г. М., і Джонс, Л. П. Уявлення дітей та батьків про ризик насильства серед дітей у міських районах. *Журнал Національної медичної асоціації*, 89 (4), 1997. С.270-276.
- 51.Чіанг, Метью, Рейд-Варлі, Бернард. Творча арт-терапія психічних захворювань. *Psychiatry Research*, 275, 2019. С.129-136.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.03.025>
- 52.Шоу, Дж. А. Діти, які постраждали від війни. *Клінічна дитяча та сімейна психологія* 6, 2003. С. 237-246.
<https://doi.org/10.1023/B:CCFP.0000006291.10180.bd>

ДОДАТКИ

Методика для виявлення предмету страхів дошкільників

1. Скажи, будь ласка, ти боїшся коли залишаєшся один?
2. Скажи, будь ласка, ти боїшся захворіти?
3. Скажи, будь ласка, ти боїшся вмерти?
4. Скажи, будь ласка, ти боїшся інших дітей?
5. Скажи, будь ласка, ти боїшся вихователів?
6. Скажи, будь ласка, ти боїшся Бабу Ягу?
7. Скажи, будь ласка, ти боїшся страшних снів?
8. Скажи, будь ласка, ти боїшся темряви?
9. Скажи, будь ласка, ти боїшся вовка, ведмедя?
10. Скажи, будь ласка, ти боїшся машин, поїздів, літаків?
11. Скажи, будь ласка, ти боїшся бурі, грози, урагану?
12. Скажи, будь ласка, ти боїшся залишатися один у маленькій тісній кімнаті?
13. Скажи, будь ласка, ти боїшся висоти?
14. Скажи, будь ласка, ти боїшся води?
15. Скажи, будь ласка, ти боїшся вогню, пожежі?
16. Скажи, будь ласка, ти боїшся війни?
17. Скажи, будь ласка, ти боїшся лікарів?
18. Скажи, будь ласка, ти боїшся крові?
19. Скажи, будь ласка, ти боїшся уколів?

20. Скажи, будь ласка, ти боїшся болі?
21. Скажи, будь ласка, ти боїшся різких звуків?

Шкала явної тривожності

Варіанти відповідей для всіх суджень:

Вірно Невірно

1. Тобі важко думати про щось одне.
2. Тобі не по собі, коли хтось дивиться на тебе, коли ти щось робиш.
3. Тобі дуже хочеться у всьому бути кращим за інших.
4. Ти легко червонієш.
5. Всі, кого ти знаєш, тобі подобаються.
6. Нерідко ти помічаєш, що в тебе часто б'ється серце.
7. Ти дуже сильно соромишся.
8. Буває, що тобі хочеться зараз знаходитися якнайдалі звідси.
9. Тобі здається, що в інших виходить все краще, ніж у тебе.
10. В іграх ти любиш більше вигравати, ніж програвати.
11. В глибині душі ти багато чого боїшся.
12. Ти часто відчуваєш, що інші незадоволені тобою.
13. Ти боїшся залишитися вдома сам.
14. Тобі важко наважитись на щось.
15. Ти нервуєш, коли тобі не вдається зробити те, що тобі хочеться.
16. Часто тебе щось мучить, а що, ти не можеш зрозуміти.
17. Ти з усіма ведеш себе ввічливо.
18. Тебе хвилює, що тобі скажуть батьки.
19. Тебе легко розізлити.
20. Часто тобі важко дихати.
21. Ти завжди себе добре ведеш.
22. У тебе потіють руки.

23. У туалет тобі потрібно ходити частіше, ніж іншим дітям.
24. Іншим дітям більше везе, ніж тобі.
25. Для тебе важливо, що про тебе думають інші.
26. Часто тобі важко ковтати.
27. Часто хвилюєшся через те, що, як з'ясується пізніше, не мало значення.
28. Тебе легко образити.
29. Тебе весь час мучить, чи все ти робиш весь час правильно.
30. Ти ніколи не хвалишся.
31. Ти боїшся того, що з тобою щось може трапитися.
32. У вечері тобі важко заснути.
33. Ти часто хвилюєшся без причини.
34. Ти ніколи не запізнюєшся.
35. Часто ти відчуваєш невпевненість у собі.
36. Ти завжди говориш тільки правду.
37. Ти розумієш, що тебе ніхто не розуміє.
38. Ти боїшся, що тобі скажуть: «Ти все робиш погано».
39. Ти боїшся темряви.
40. Тобі важко зосередитися на чомусь.
41. Іноді ти сердишся.
42. В тебе часто болить живіт.
43. Тобі буває страшно, коли ти перед сном залишаєшся у маленькій темній кімнаті сам.
44. Ти часто робиш те, чого не слід було б робити.
45. У тебе часто болить голова.
46. Ти хвилюєшся, що з твоїми батьками щось трапиться.
47. Ти ніколи не виконуєш свої обіцянки.
48. Ти швидко стомлюєшся.
49. Ти часто ображаєш батьків.

50. Тобі нерідко сняться страшні сни.
51. Тобі здається, що інші діти сміються з тебе.
52. Буває, що ти обманюєш.
53. Ти боїшся, що з тобою трапиться щось погане.

Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)

Мета. Виявити рівень тривожності дитини.

Обладнання. Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен м

сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію.

Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Інструкція

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

1. Гра з молодшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об'єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

4. Одягання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».

5. Гра зі старшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

6. Вкладання спати на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

7. Умивання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

9. Ігнорування.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

10. Агресивний напад.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

12. Ізоляція.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

13. Дитина з батьками.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

14. Їжа на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

Аналіз результатів тесту

Кількісний аналіз

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Якісний аналіз

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).

ПРОТОКОЛ

Прізвище та ім'я дитини: _____

Вік: _____

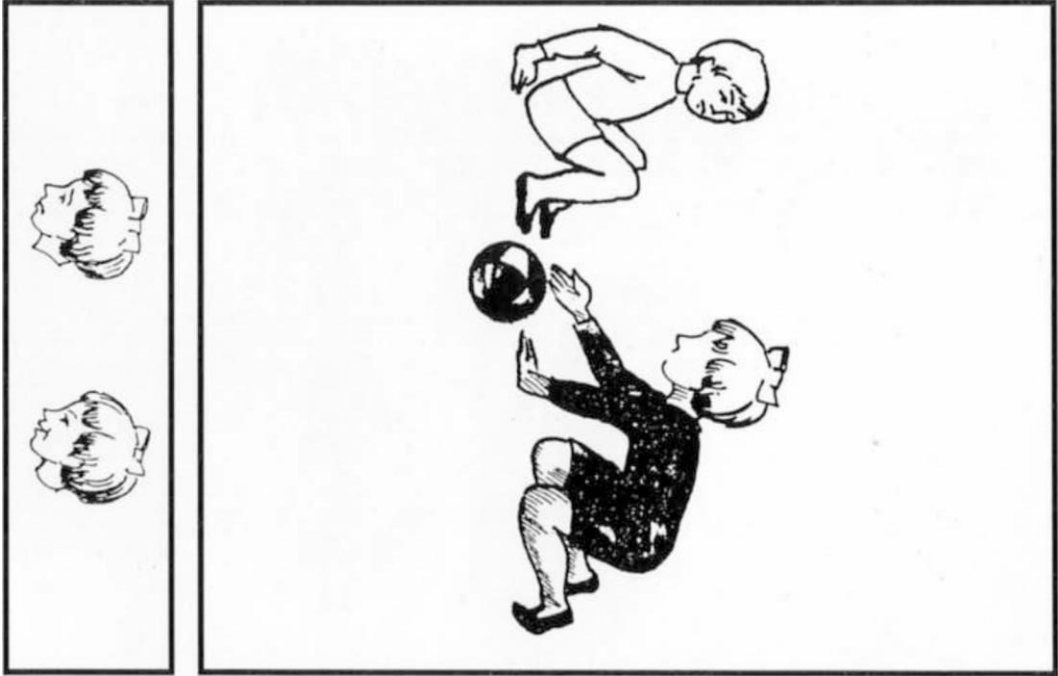
Група: _____

Дата: _____

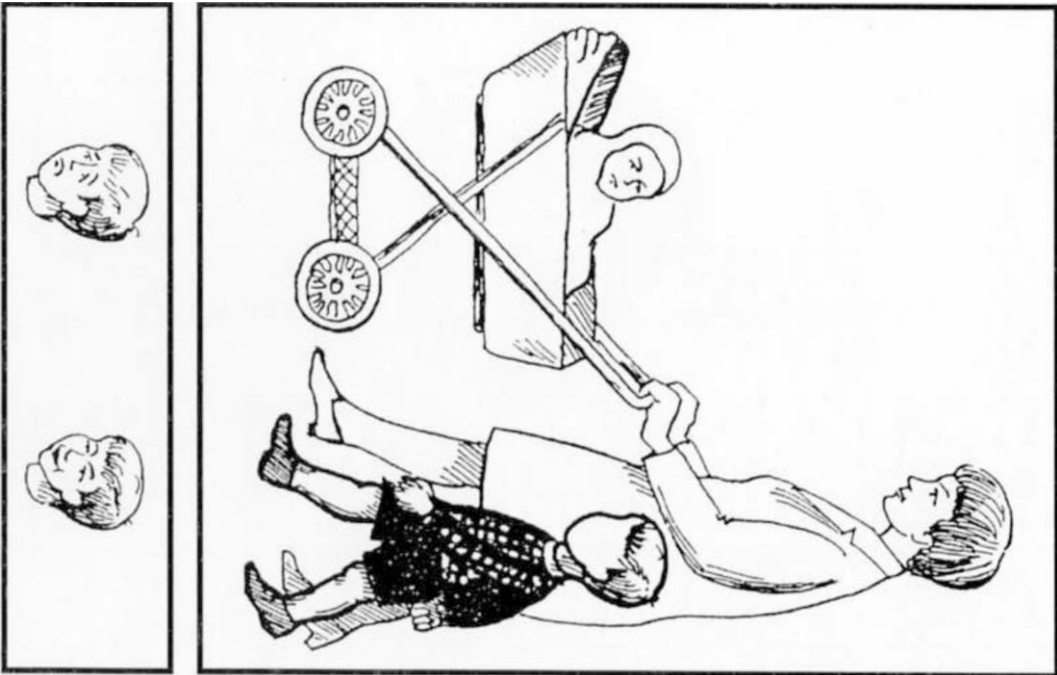
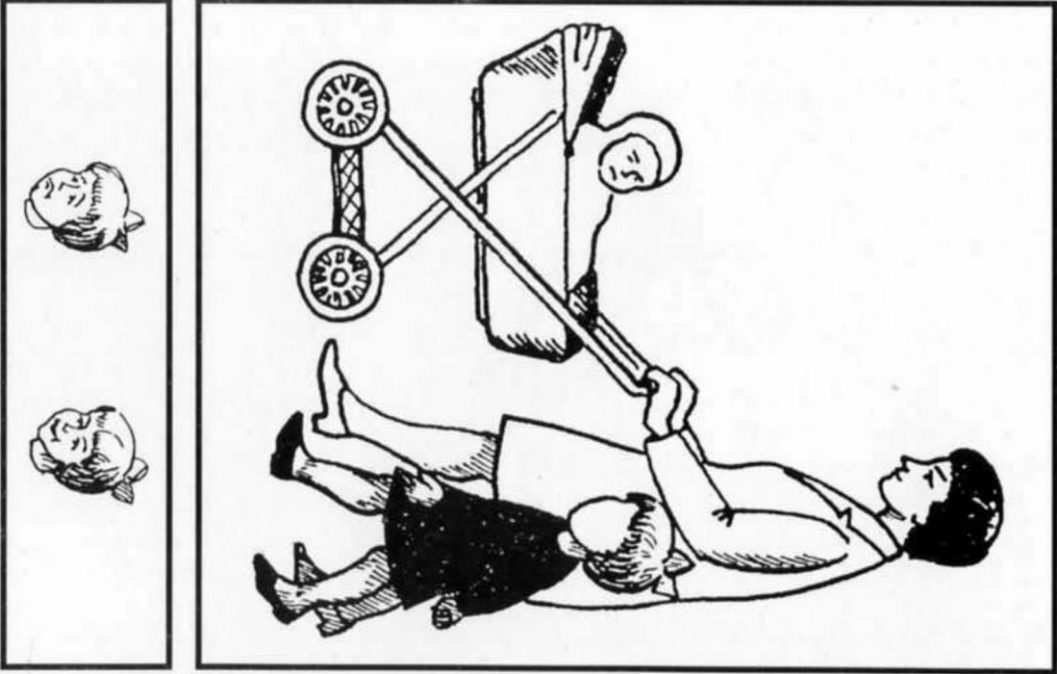
№ малюнка	Малюнок	Висловлювання дитини	Вибір	
			Веселе обличчя	Сумне обличчя
1	Гра з молодшими дітьми
2	Дитина та мати з немовлям
3	Об'єкт агресії
4	Одягання
5	Гра зі старшими дітьми
6	Вкладання спати на самоті
7	Умивання
8	Докір
9	Ігнорування

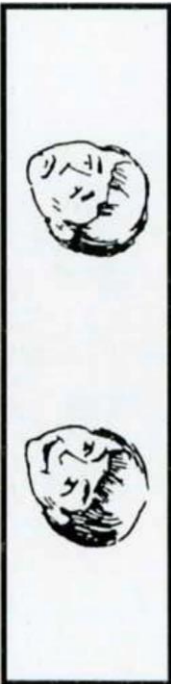
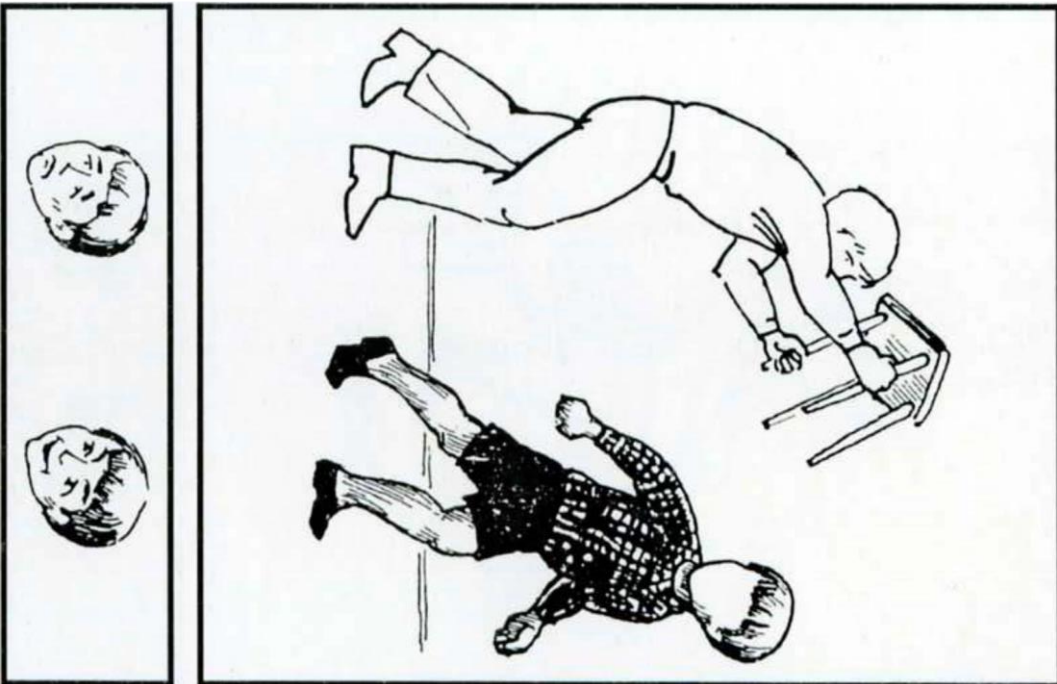
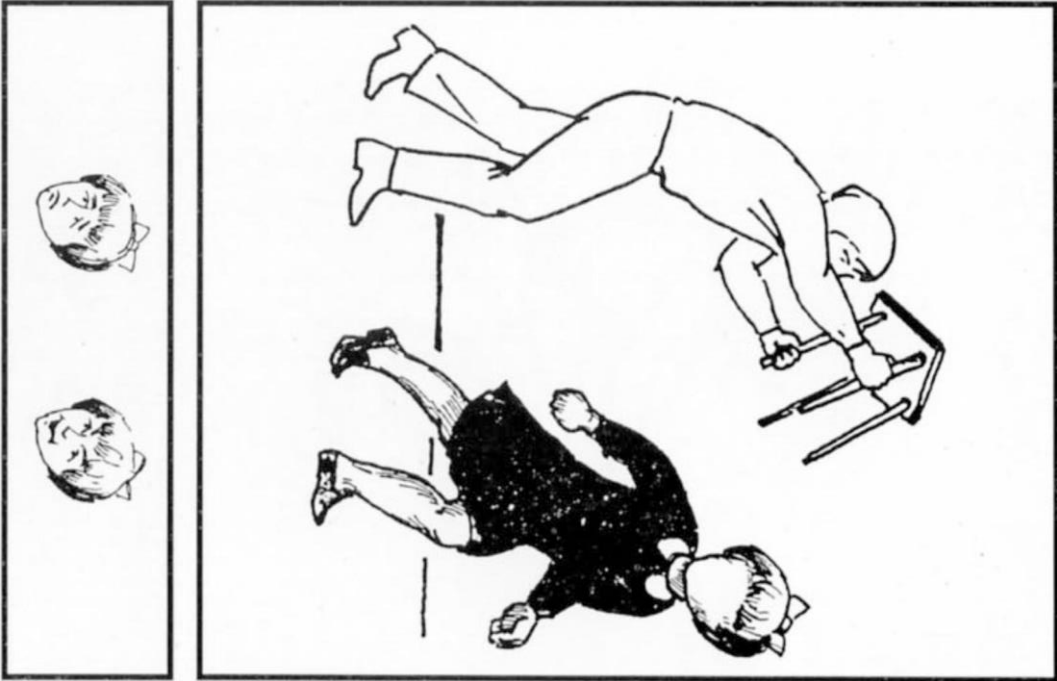
10	Агресивний напад
11	Прибирання іграшок
12	Ізоляція
13	Дитина з батьками
14	Їжа на самоті

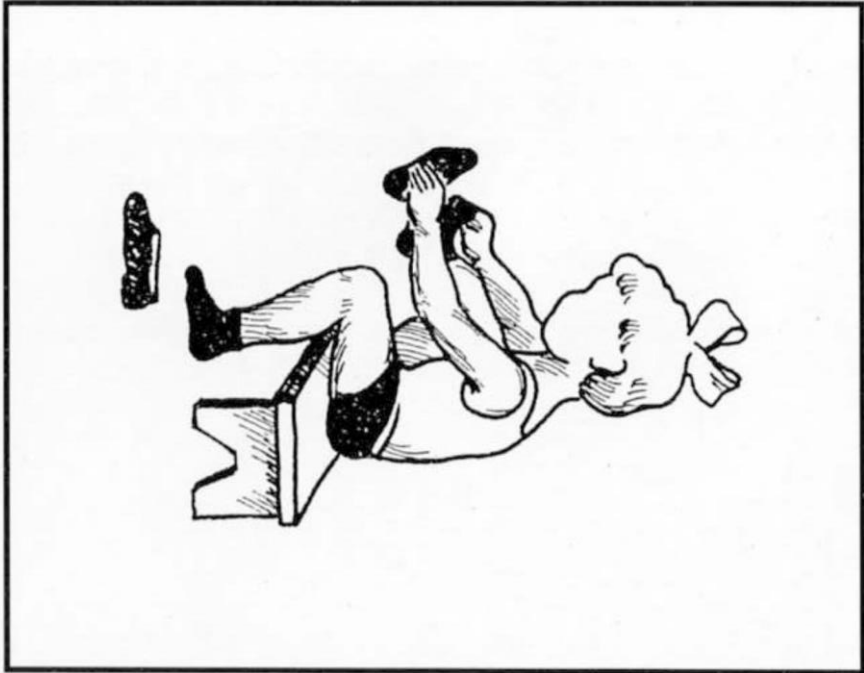
1



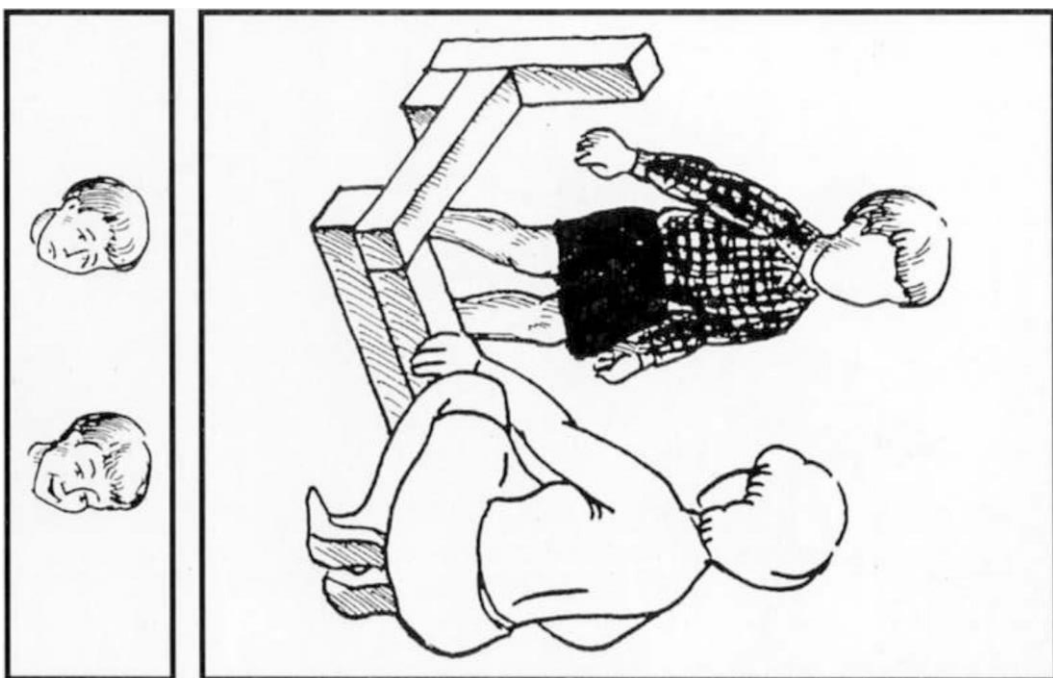
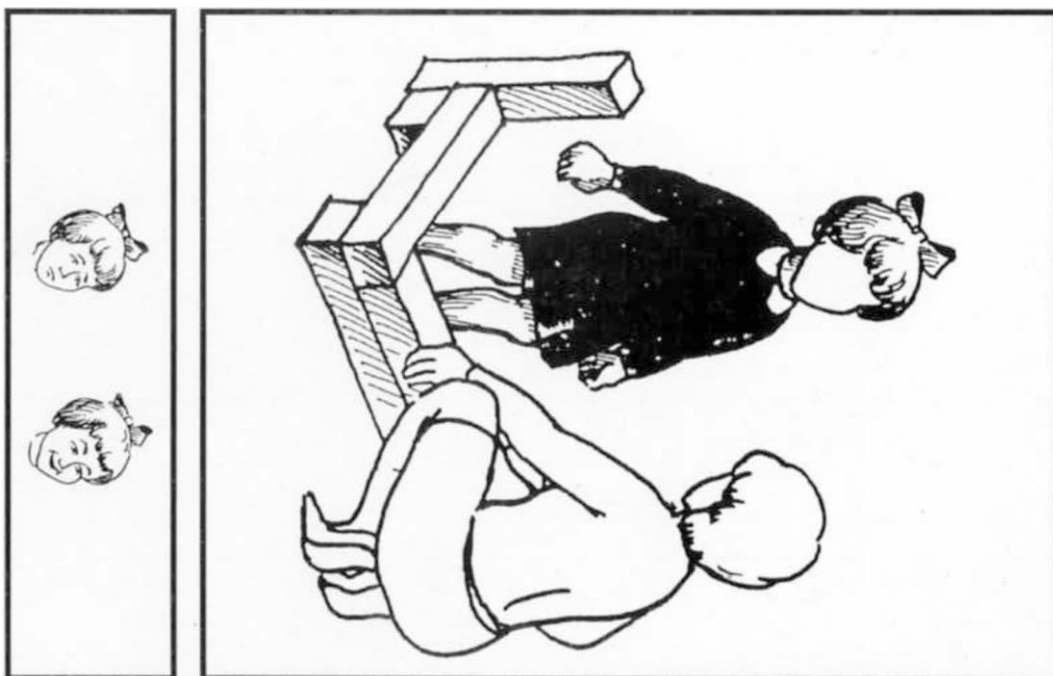
2

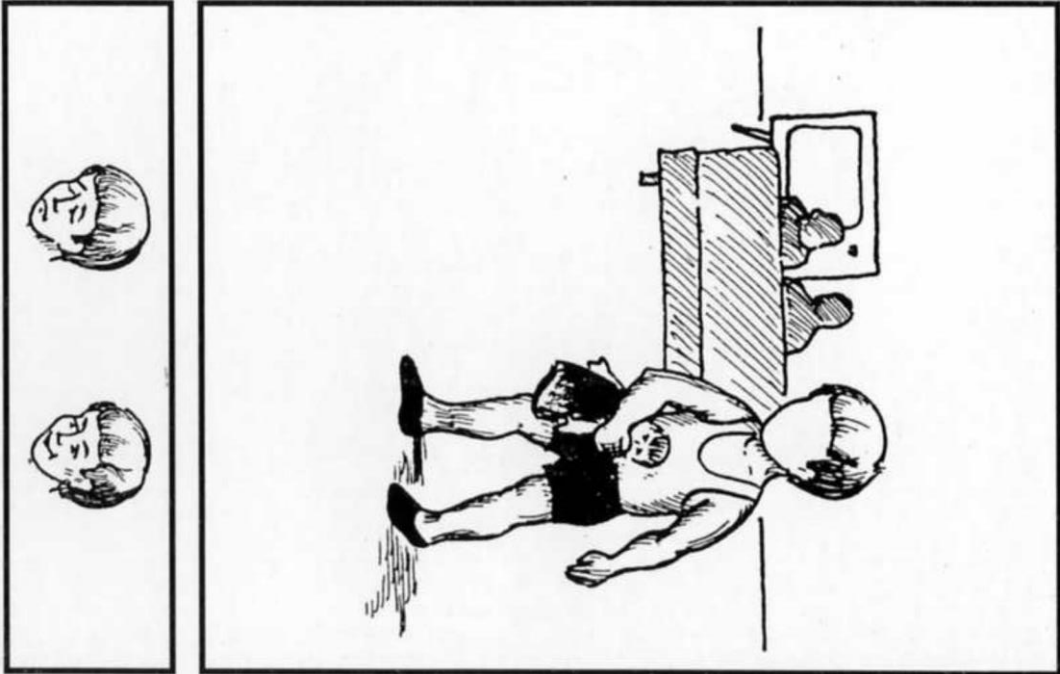
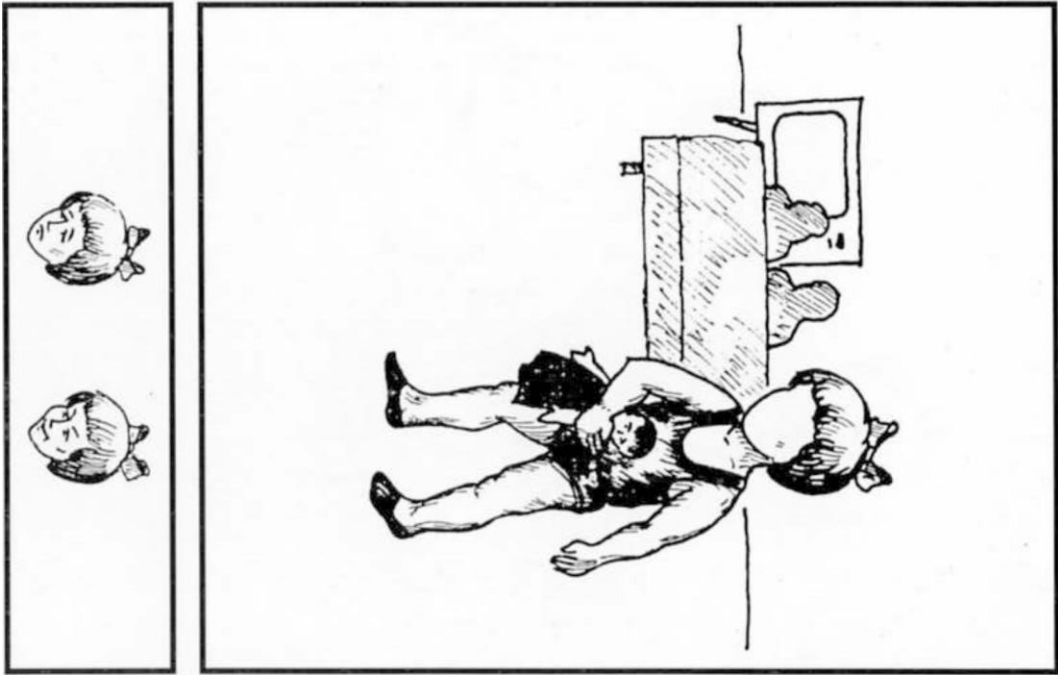




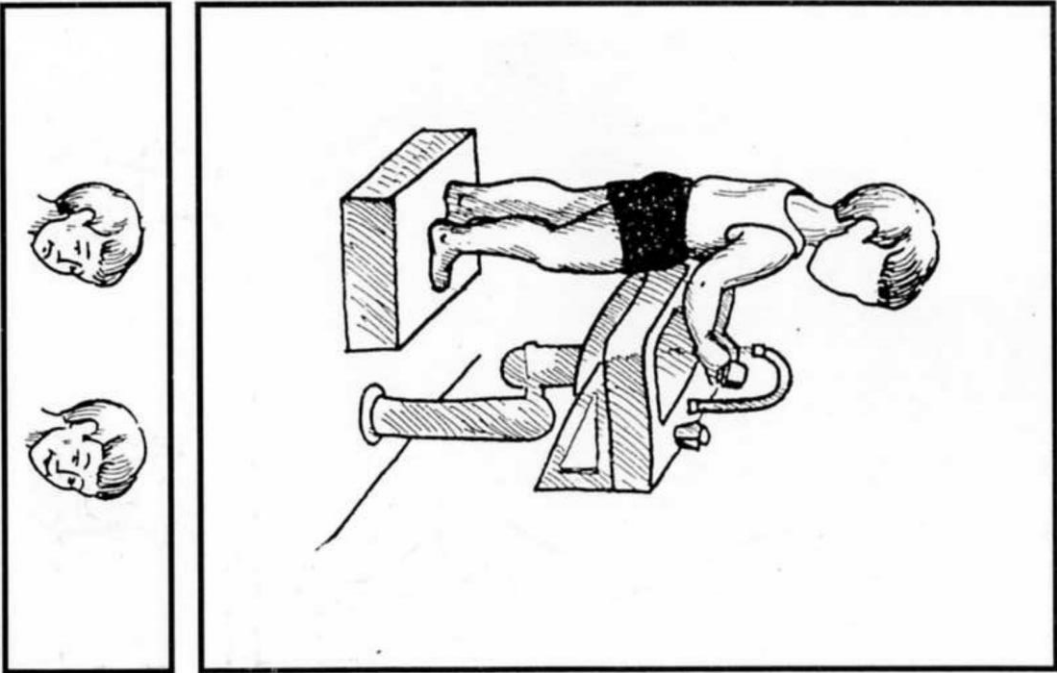
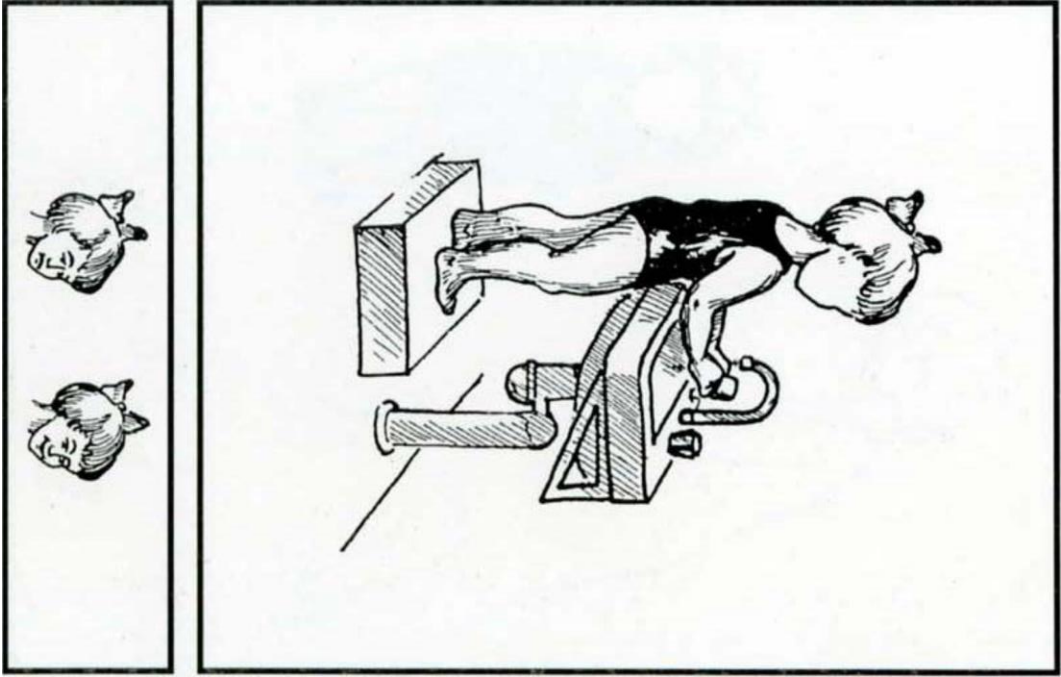


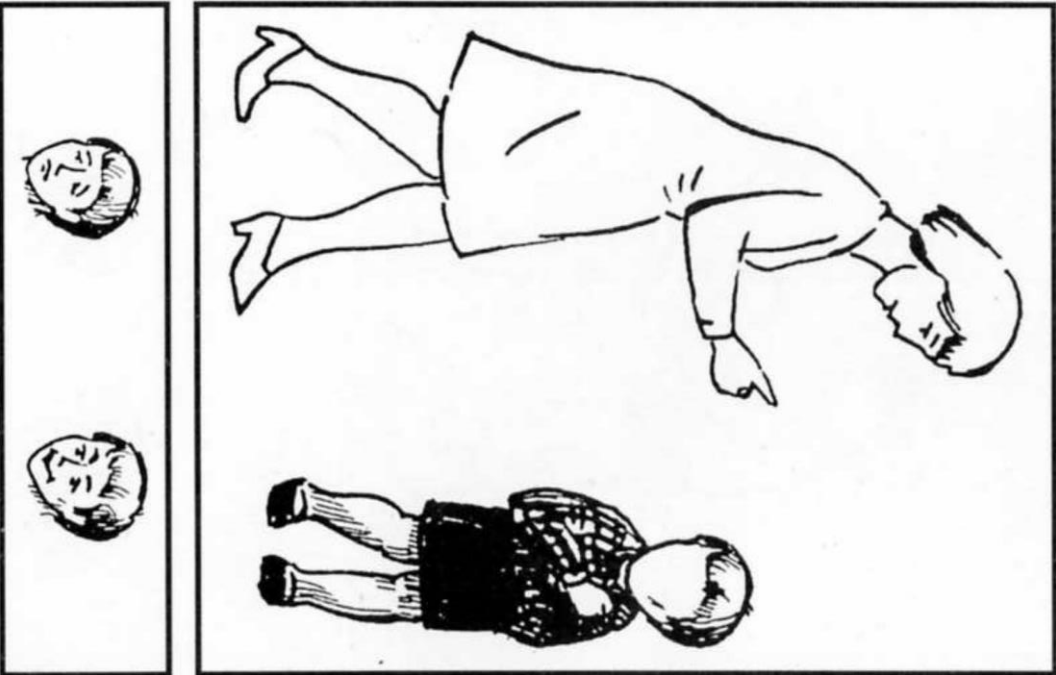
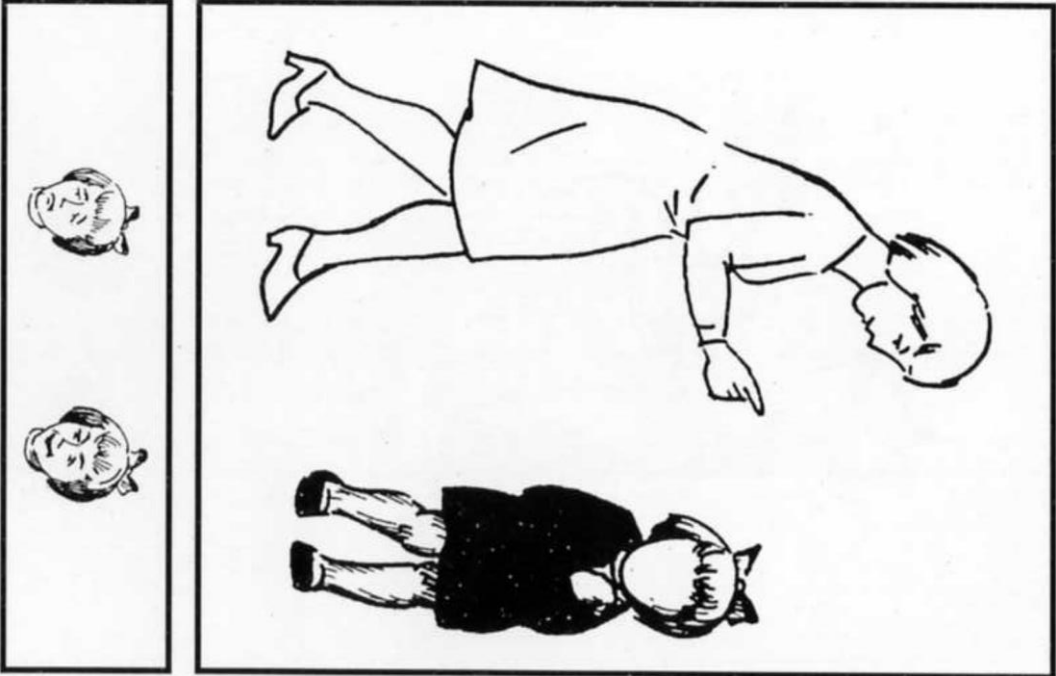
5

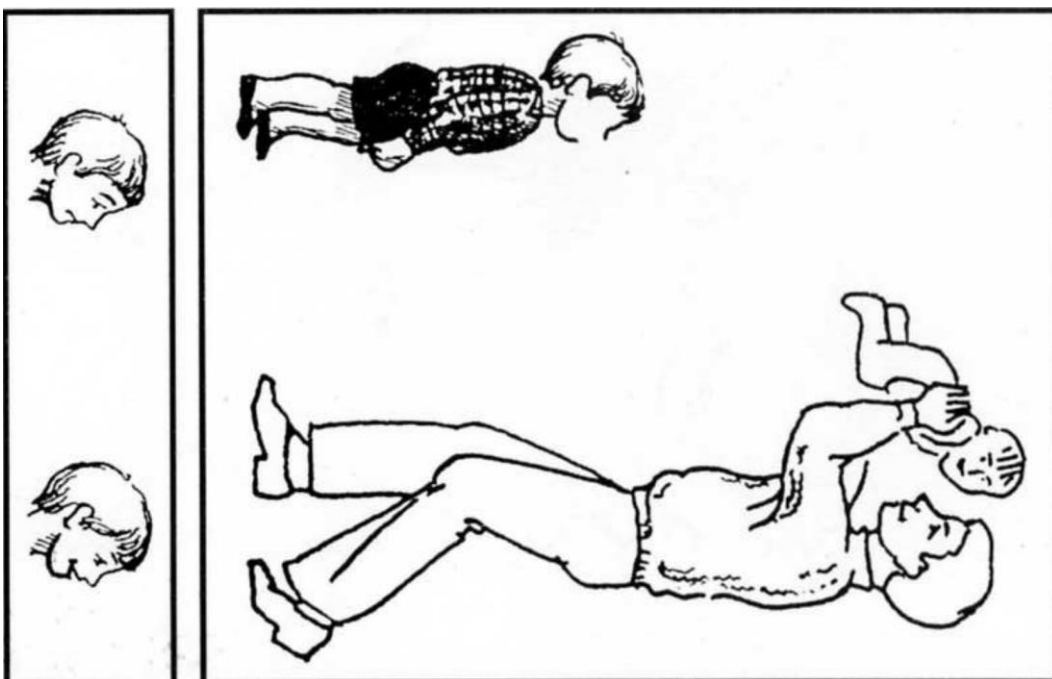
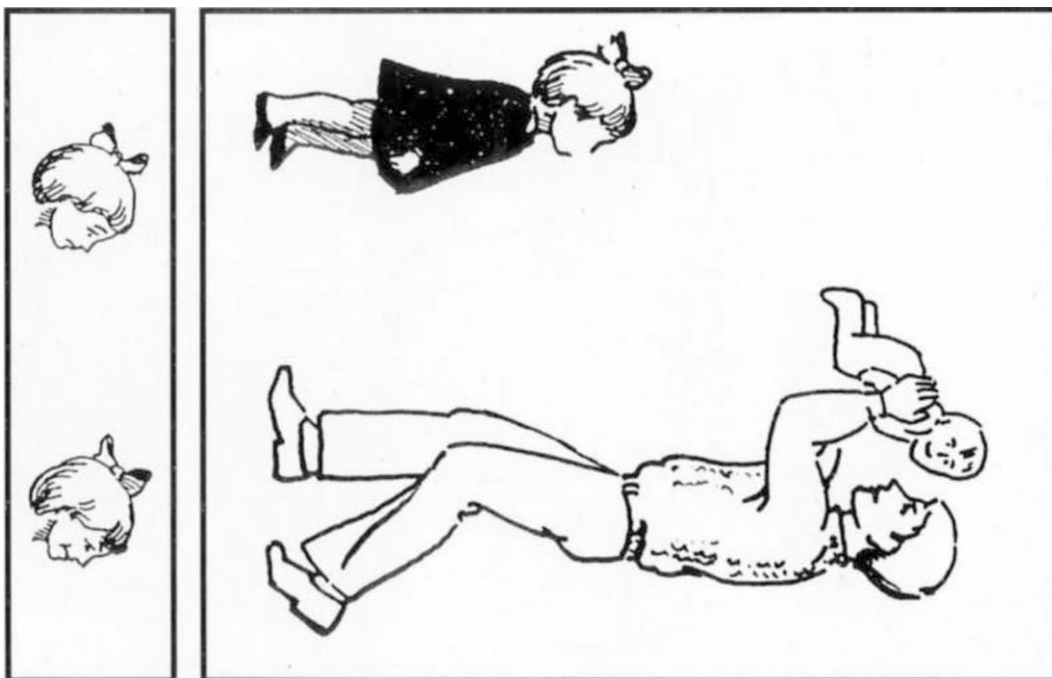




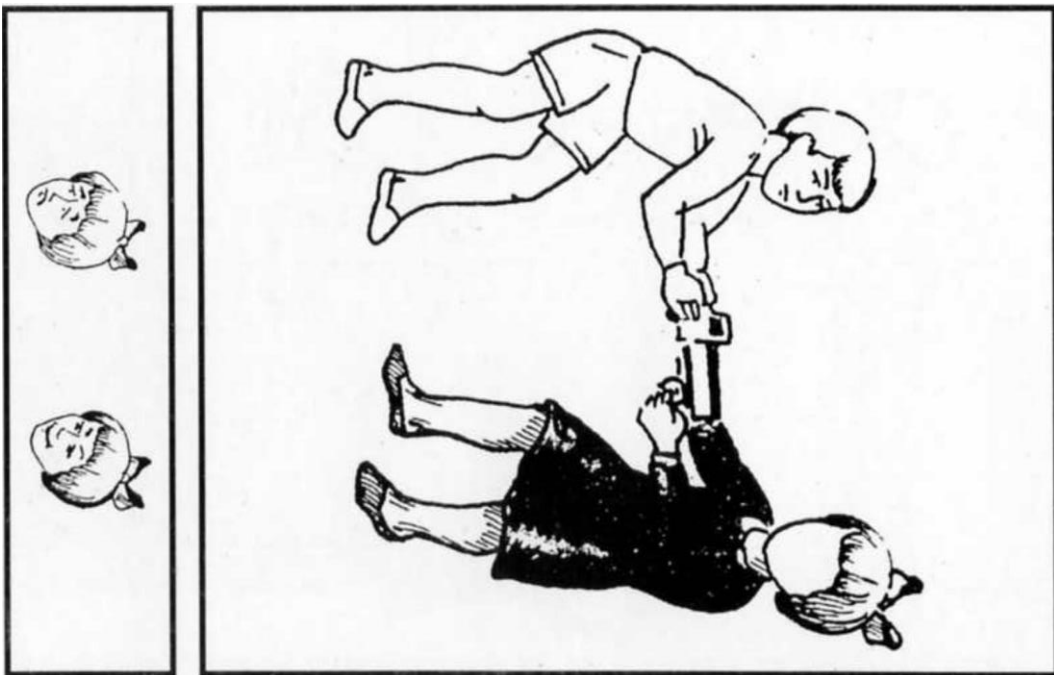
7

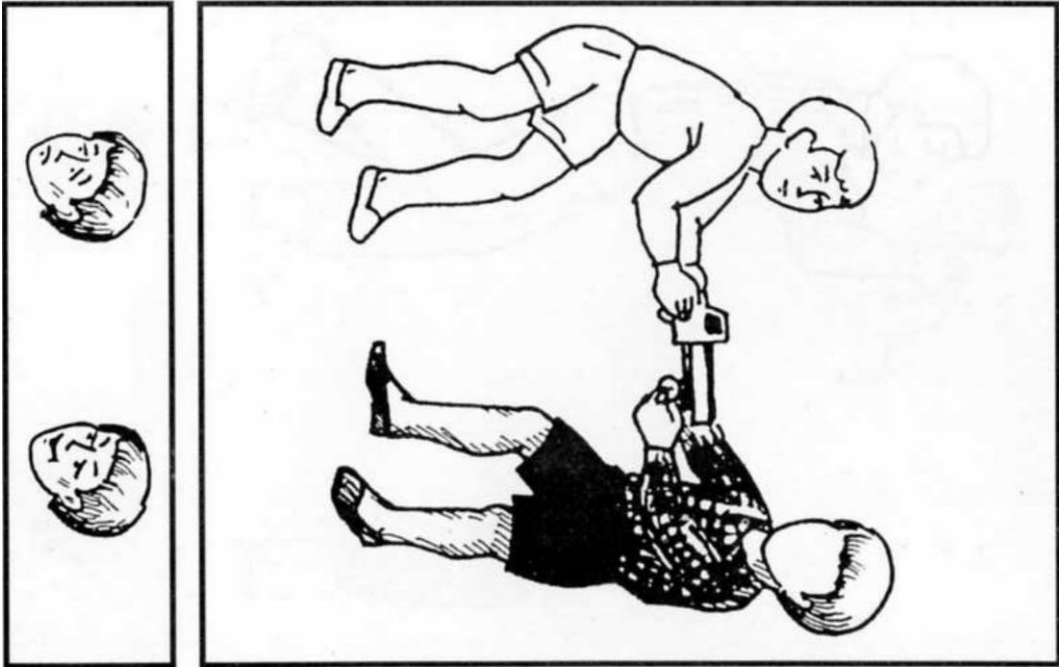


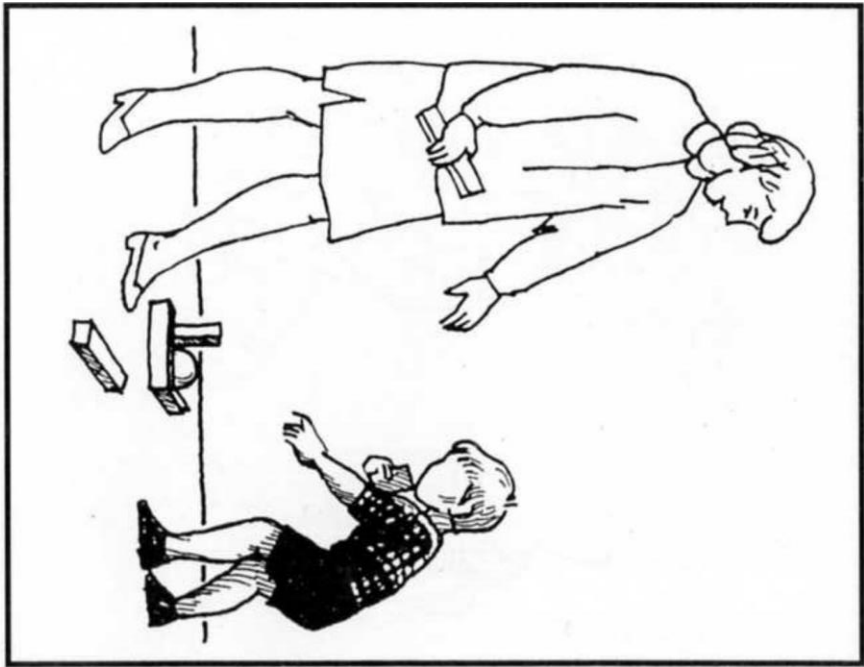
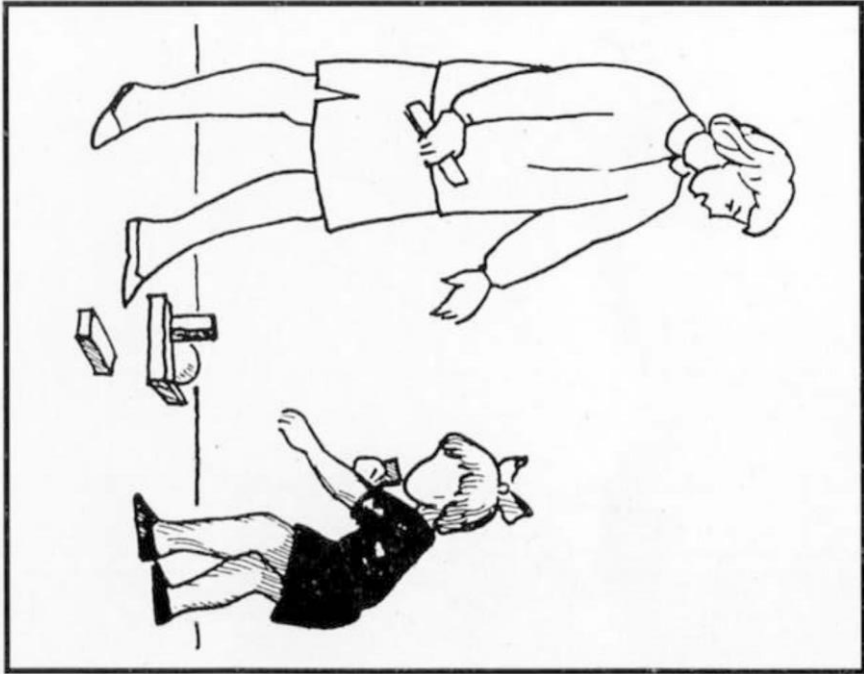
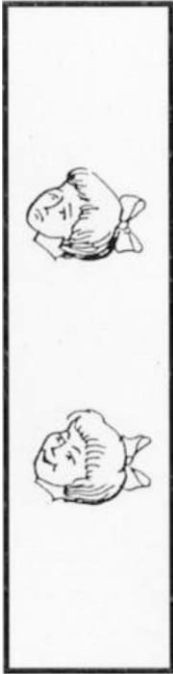


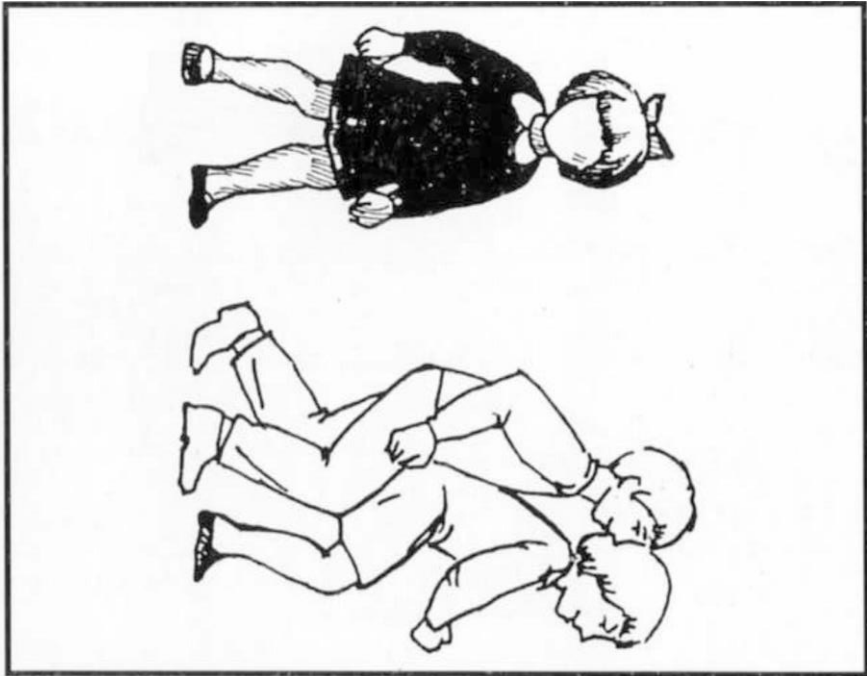


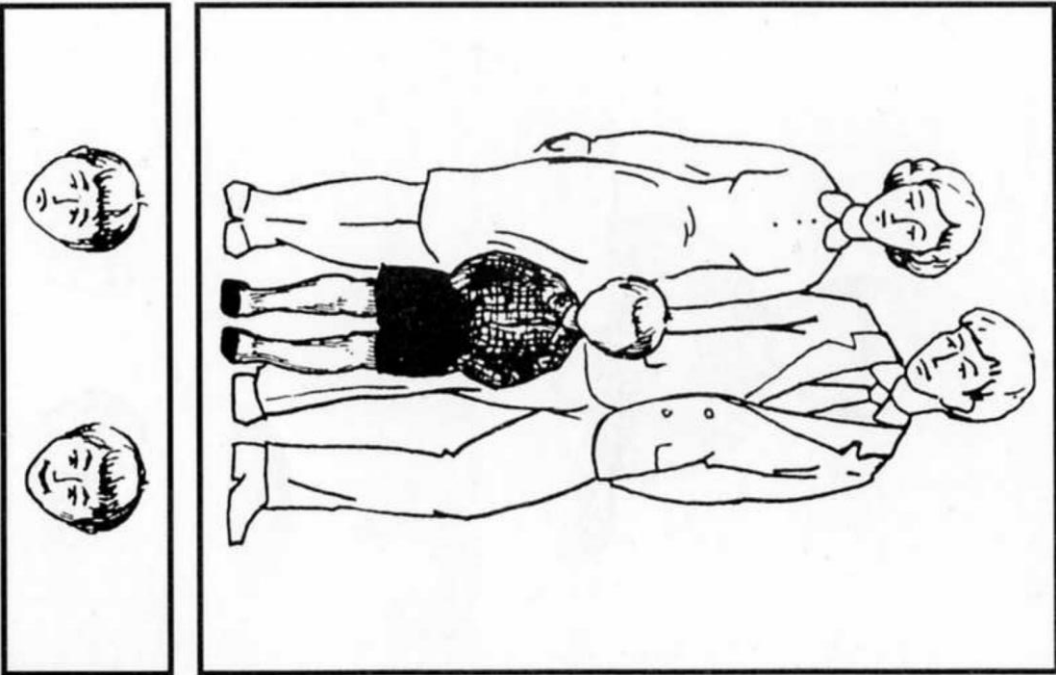
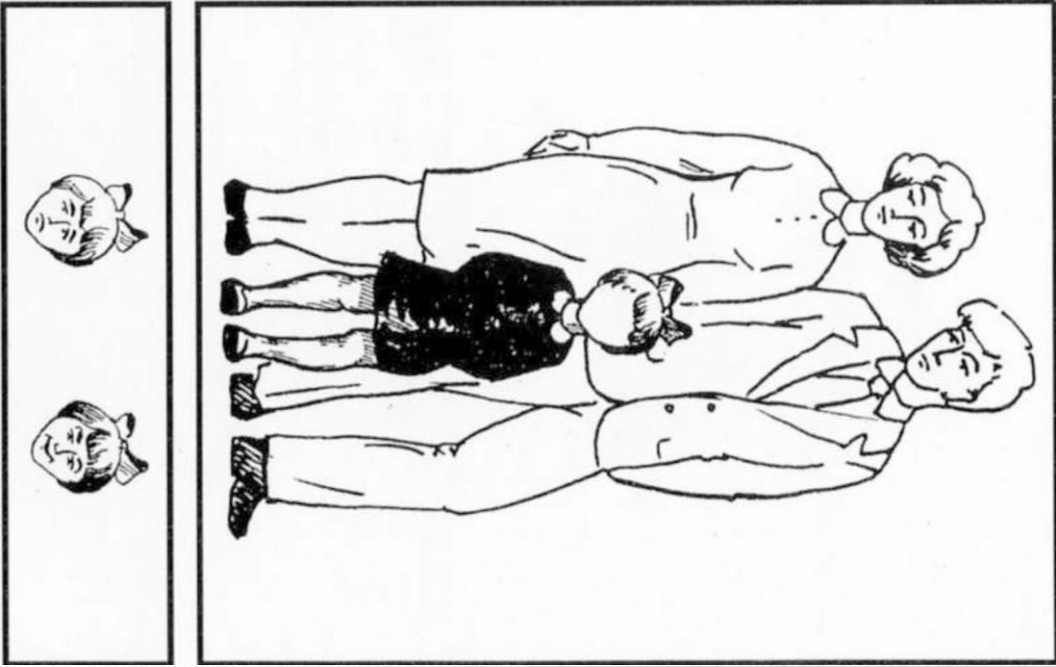
10

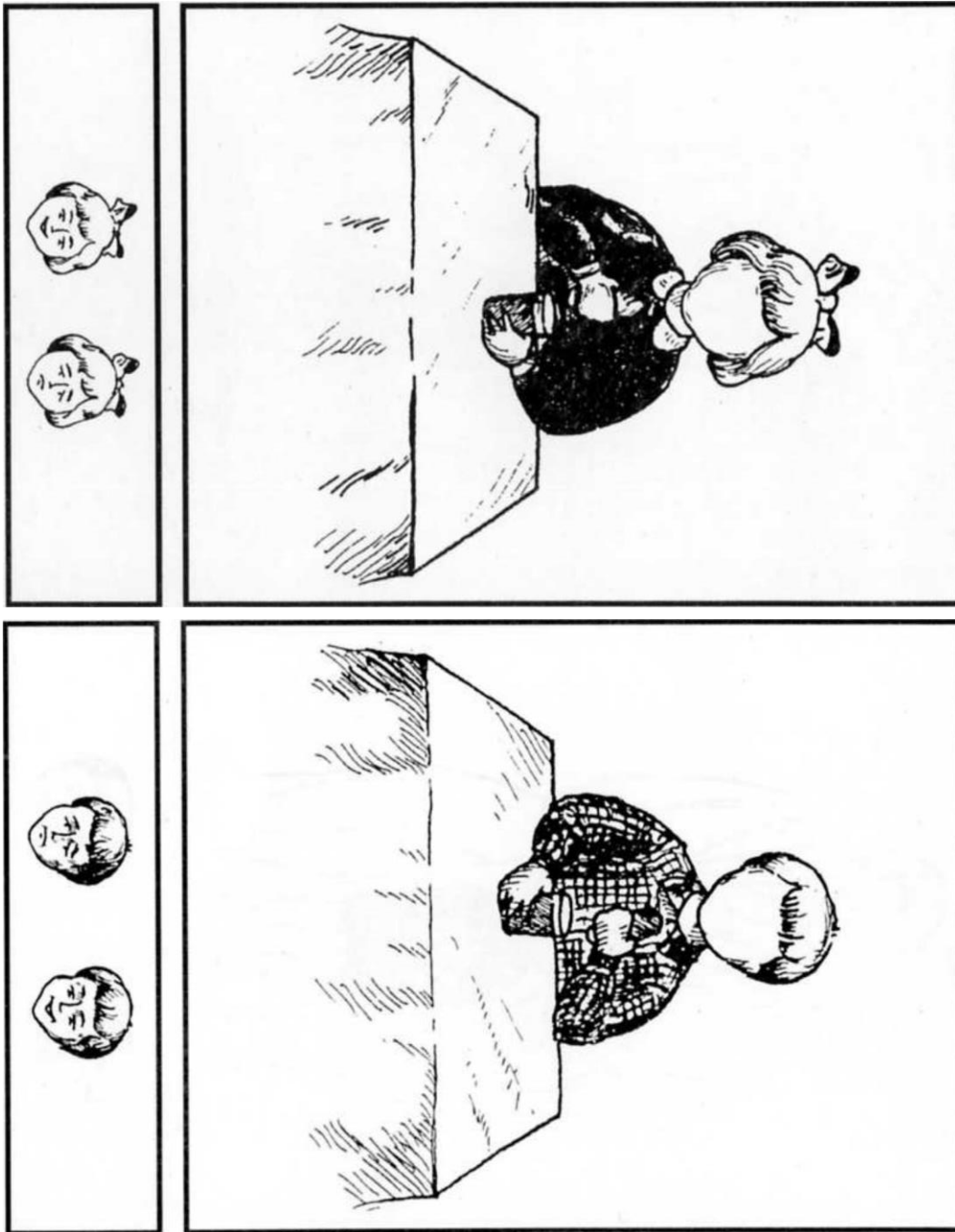












Тест для батьків

**РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО
НАПРУЖЕННЯ ДИТИНИ (за О. Захаровим)**

Мета: визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження дитини

з / н	Запитання	Так	Іно ді	Ні
1	Легко засмучується, багато переживає			
2	Часто плаче, скиглить, довго не може заспокоїтись			
3	Вередує, дратується через дрібниці			
4	Часто ображається, не переносить будь-яких зауважень			
5	Трапляються випадки агресії			
6	Заїкається			
7	Гризе нігті			
8	Смокче пальці			
9	Поганий апетит			
1 0	Вживає їжу вибірково			
1 1	Важко засинає			
1 2	Спить неспокійно			
1 3	Неохоче прокидається			
1 4	Часто кліпає			
1 5	Неспокійні, імпульсивні рухи			
1 6	Не вміє зосереджуватись, швидко відволікається			
1 7	Намагається бути тихим			
1 8	Боїться темряви			
1 9	Боїться самотності			
2 0	Боїться невдач, невпевнена у собі, нерішуча			
2 1	Відчуває почуття неповноцінності			

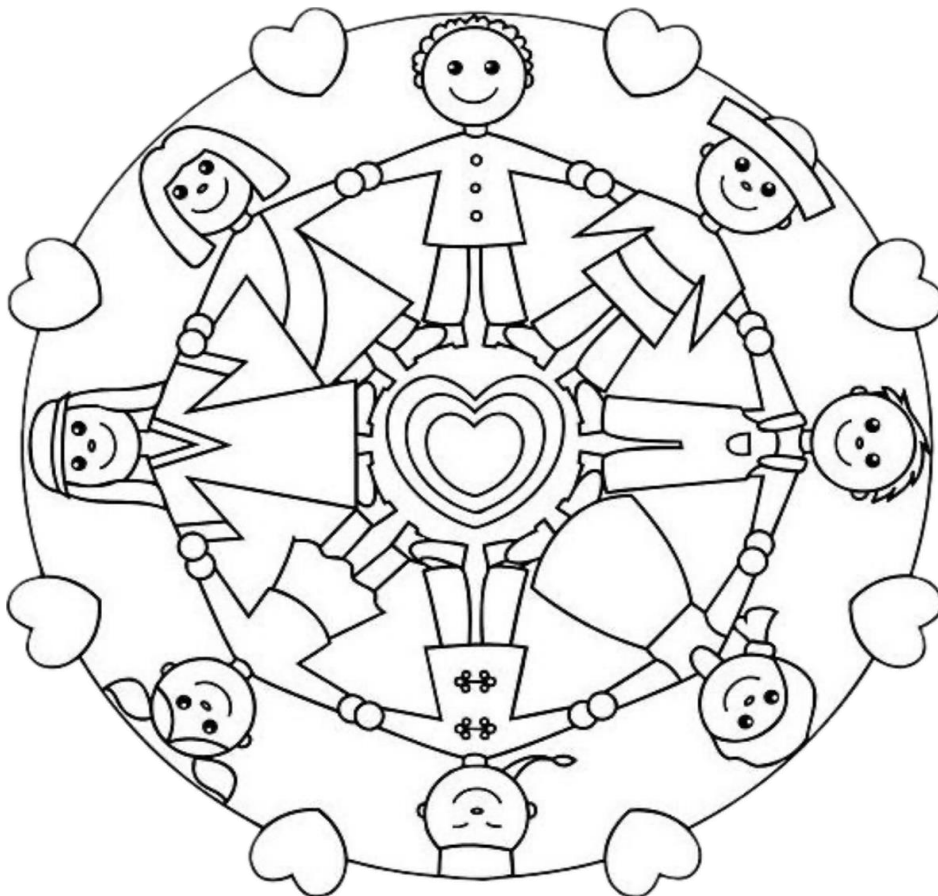
Інтерпретація результатів

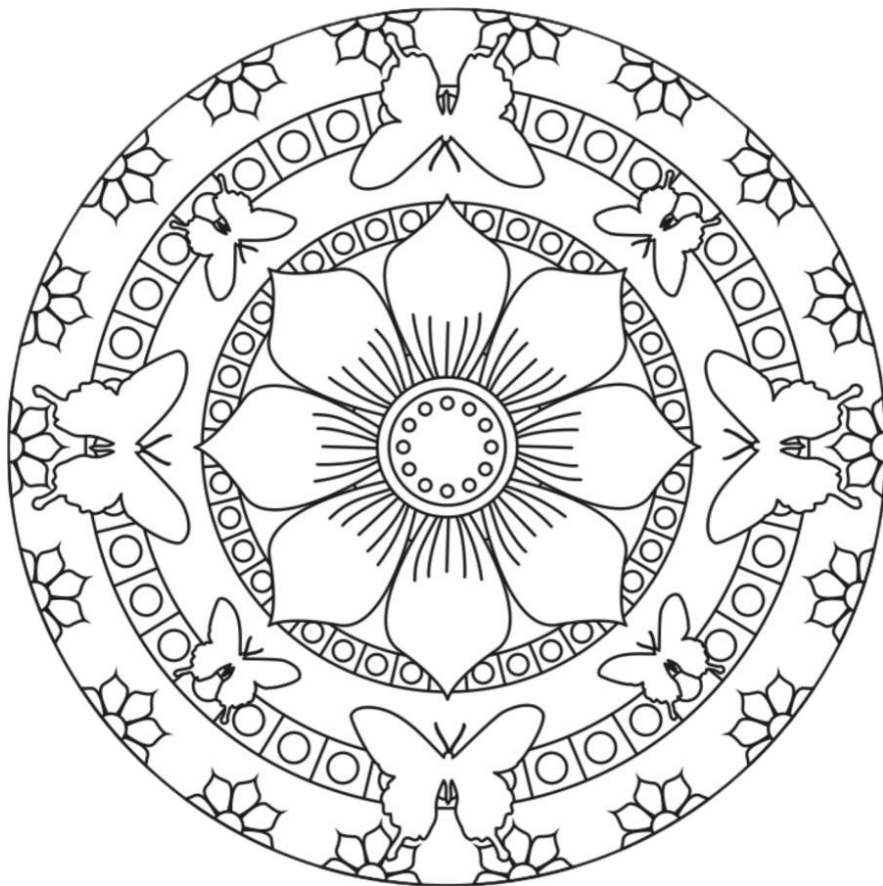
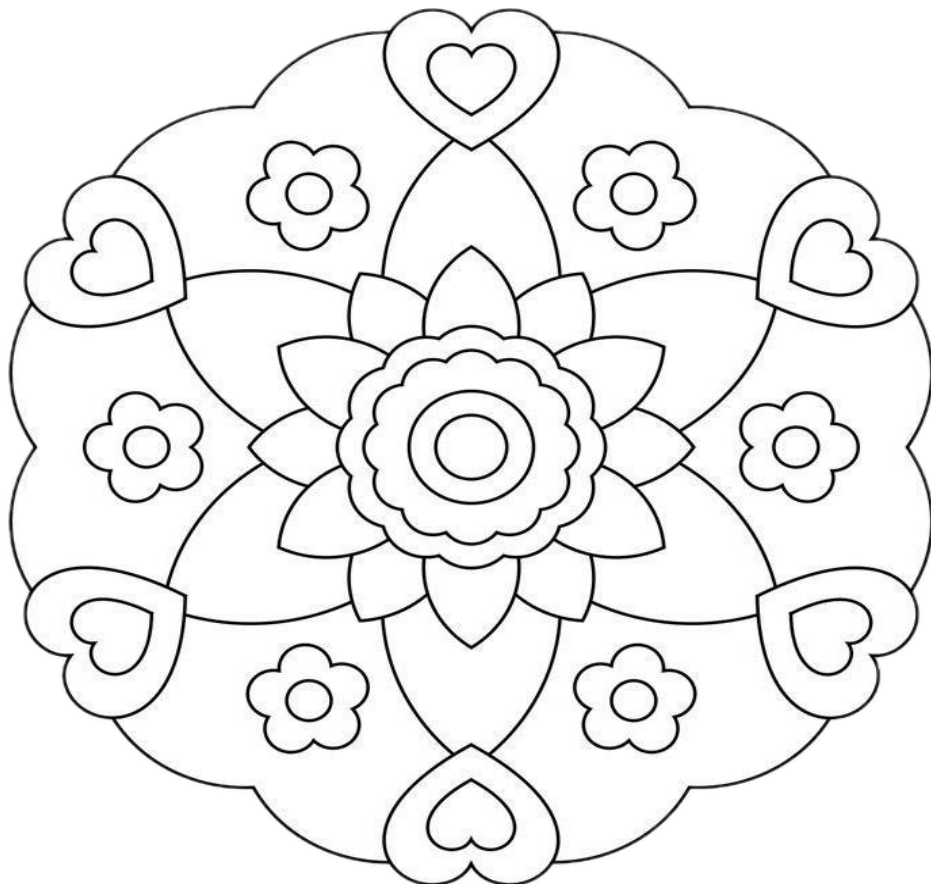
За кожен відповідь «так» отримуєте 2 бали, «іноді» 1 бал, «ні» — 0 балів.

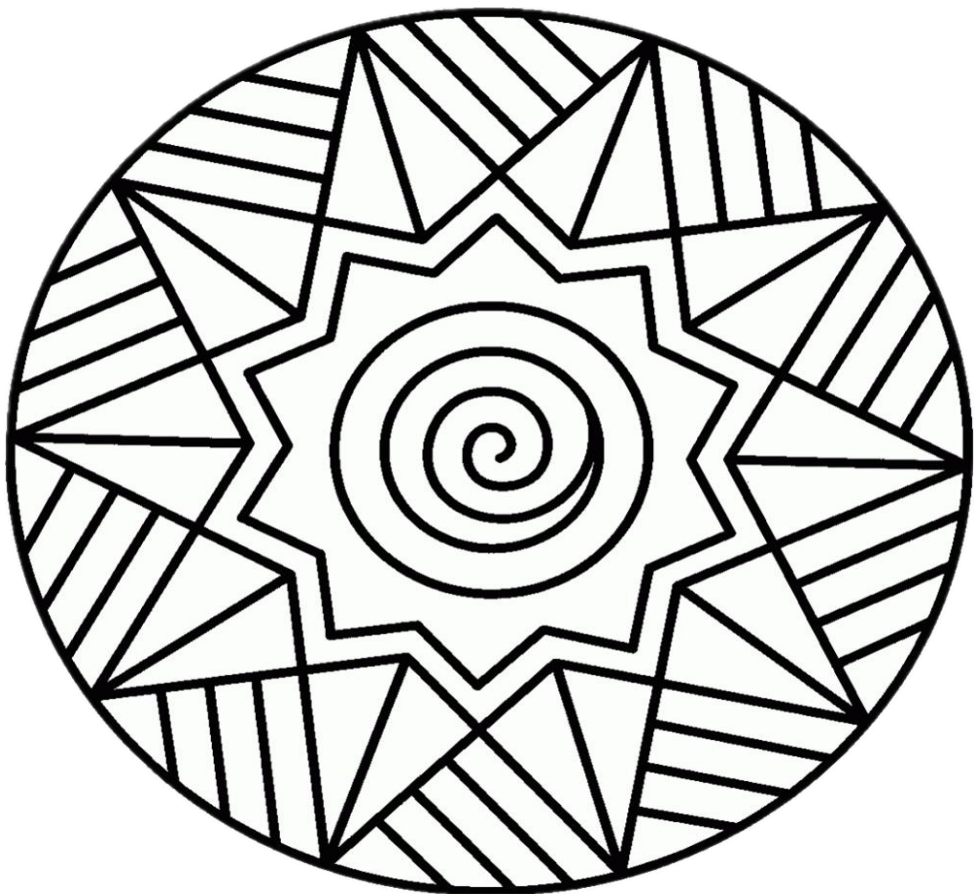
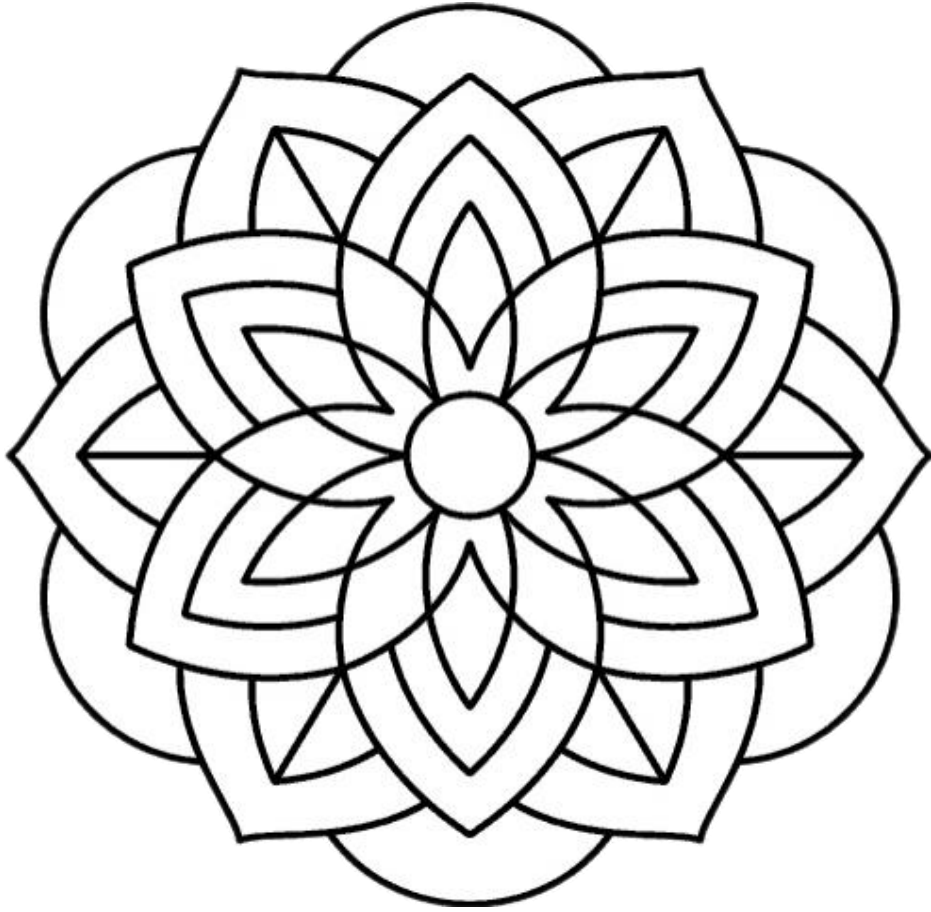
Якщо Ви отримали суму:

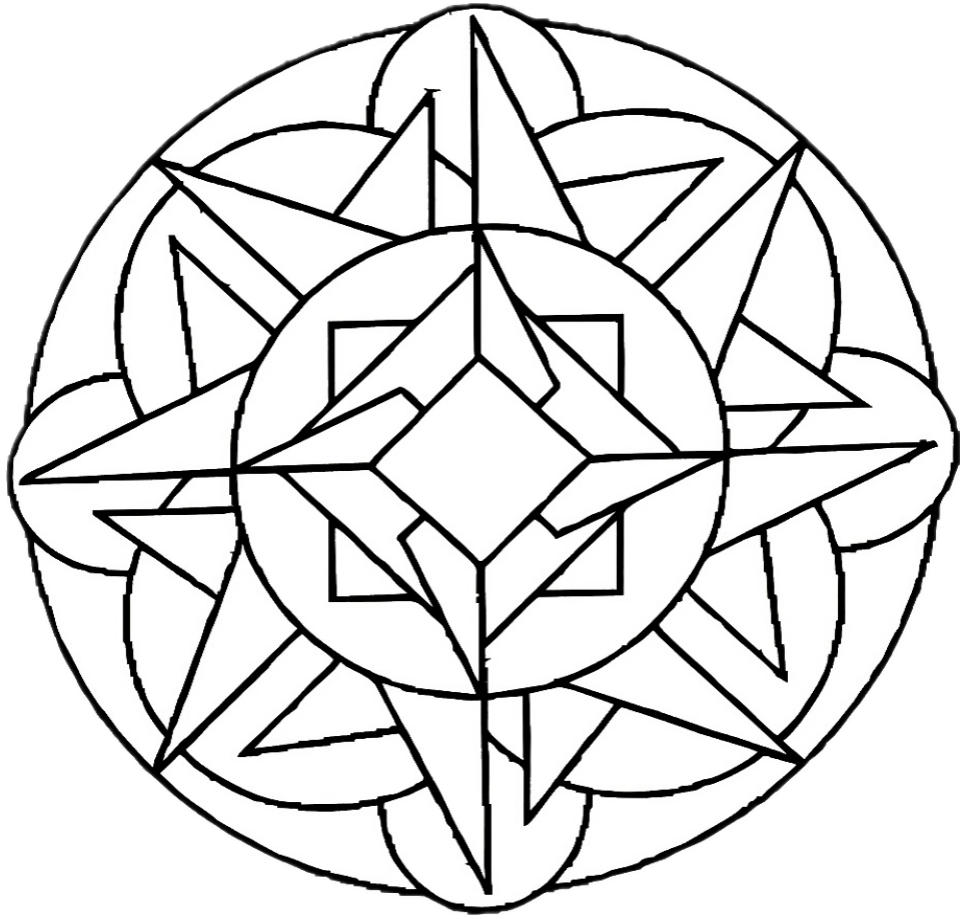
- 28-42 - невроз, високий рівень психоемоційного напруження;
- 20-27 - невроз був чи буде найближчим часом;
- 11-19 - нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження;
- 7-13 - низький рівень психічного напруження, дитині необхідна увага;
- до 7 балів - відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини.

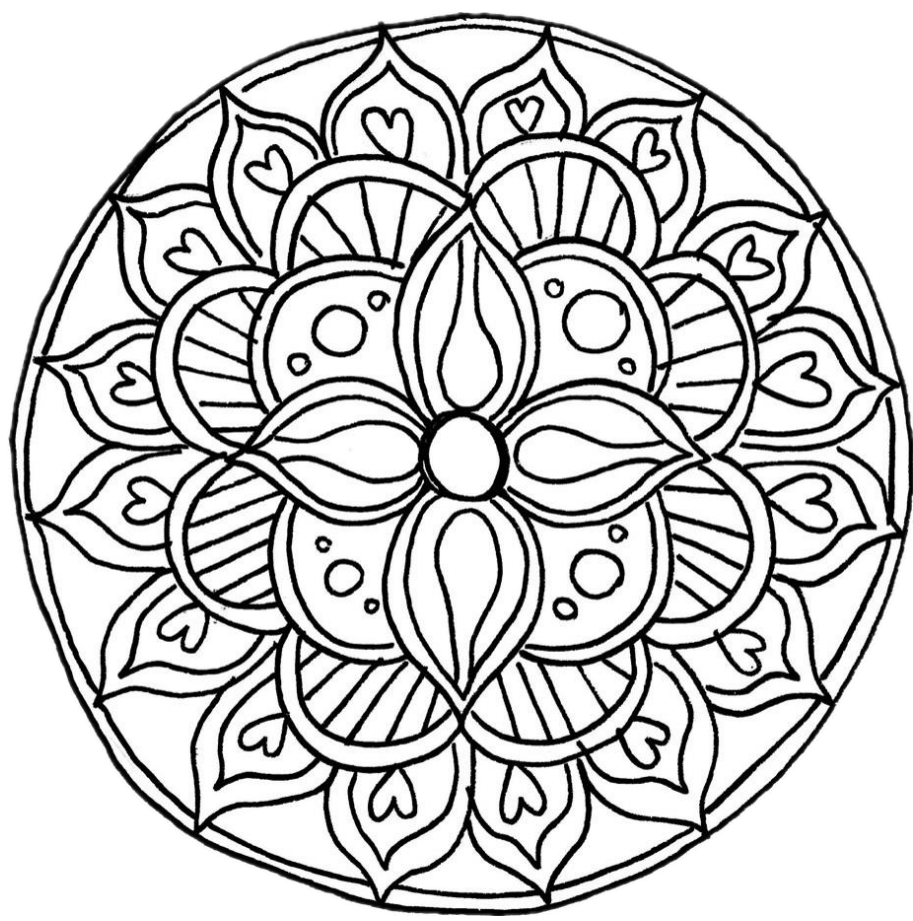
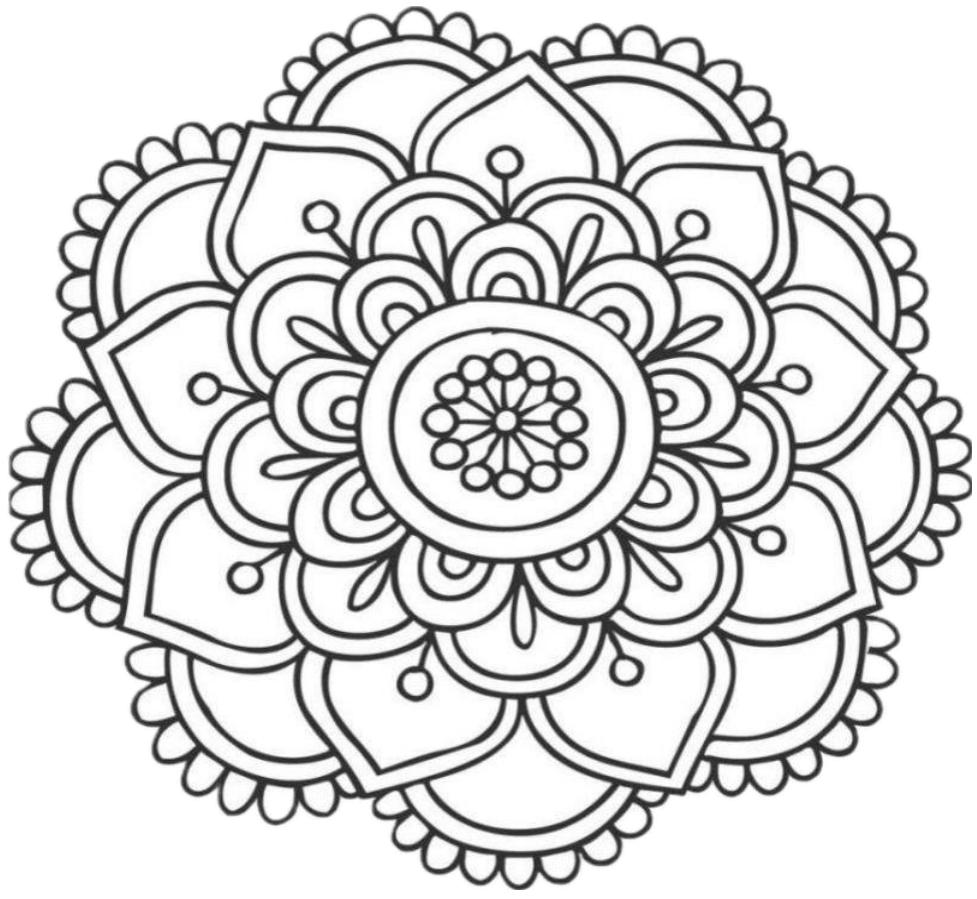
Додаток № ... Мандали для дошкільників

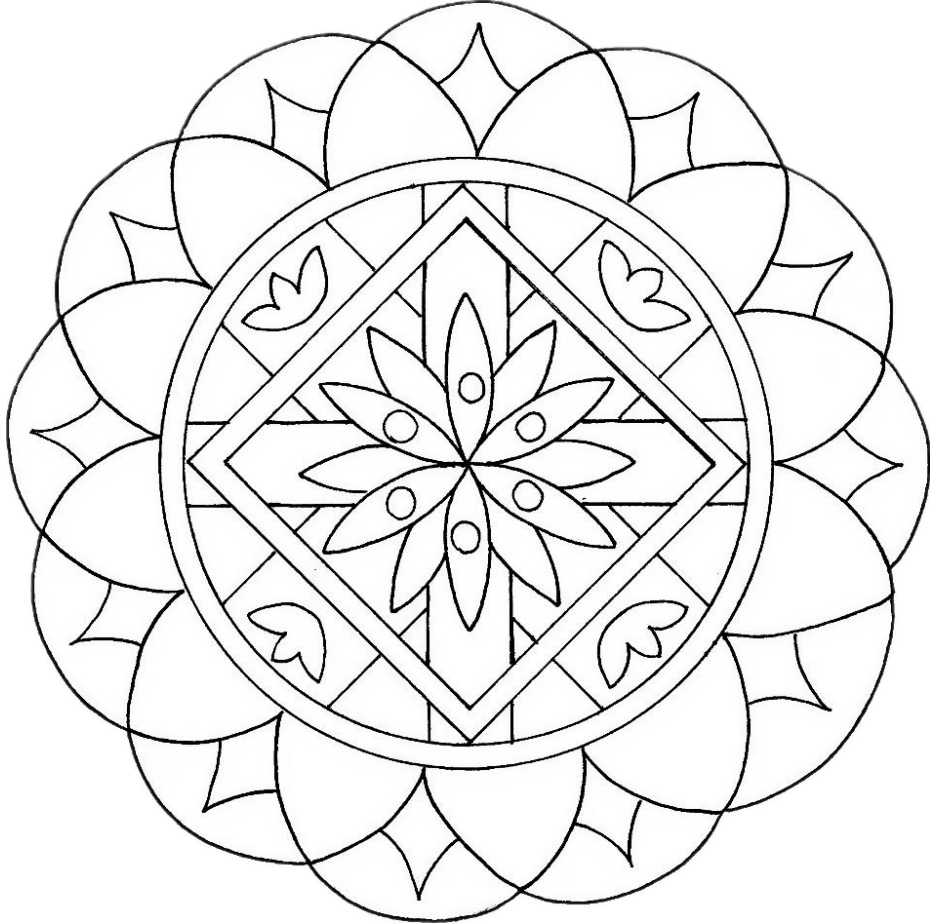
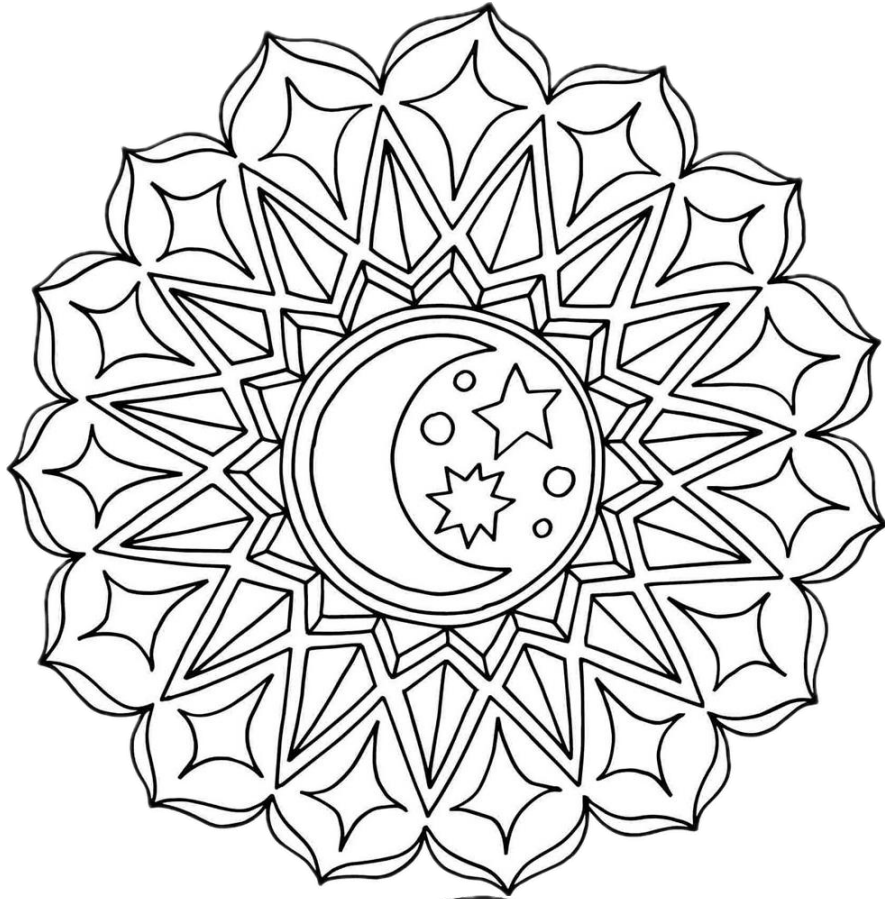


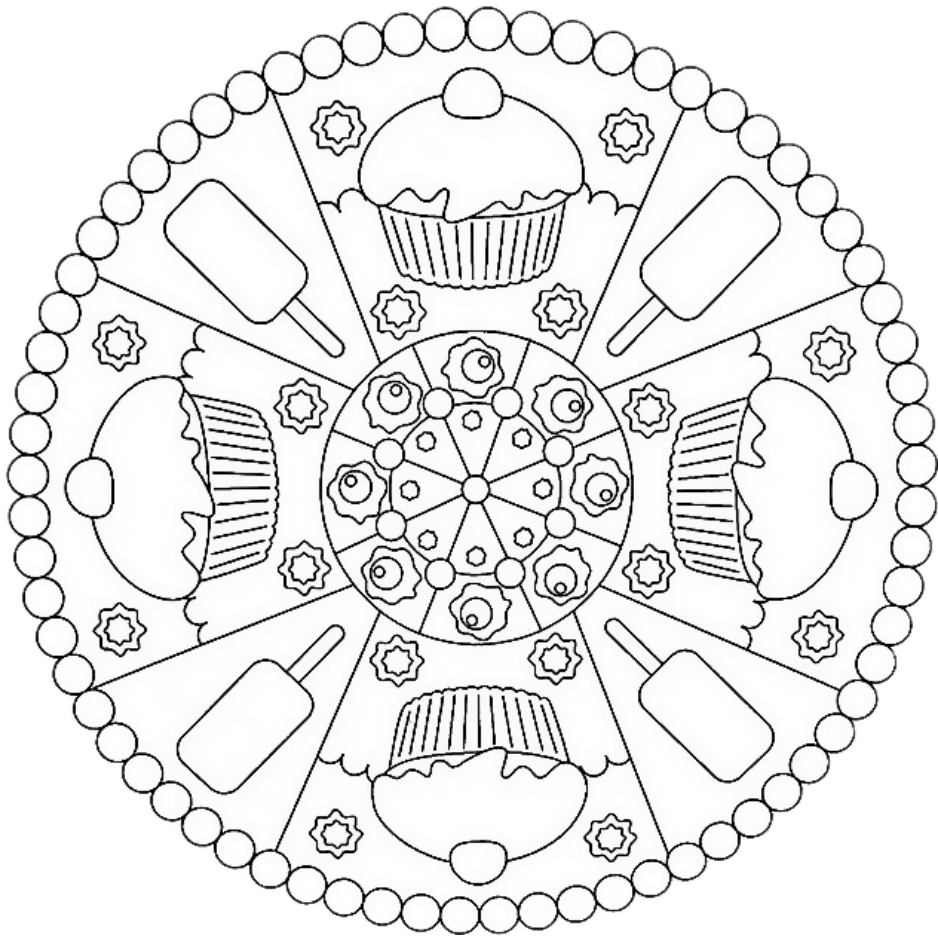
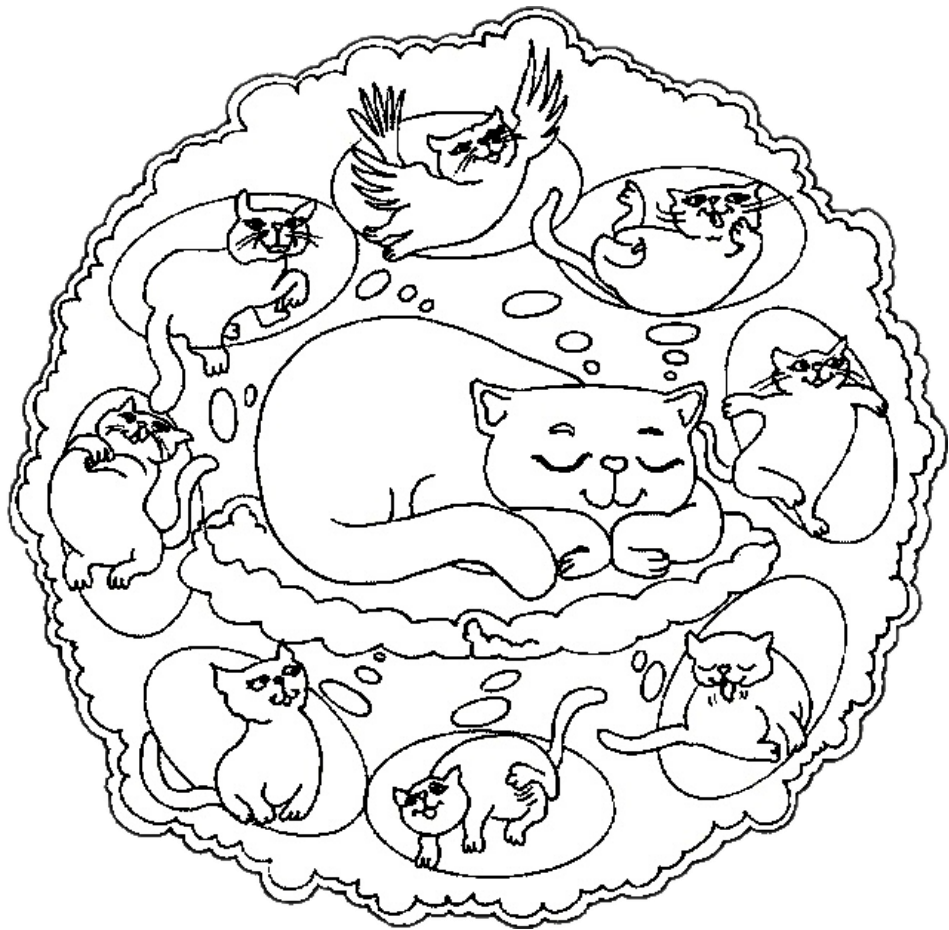


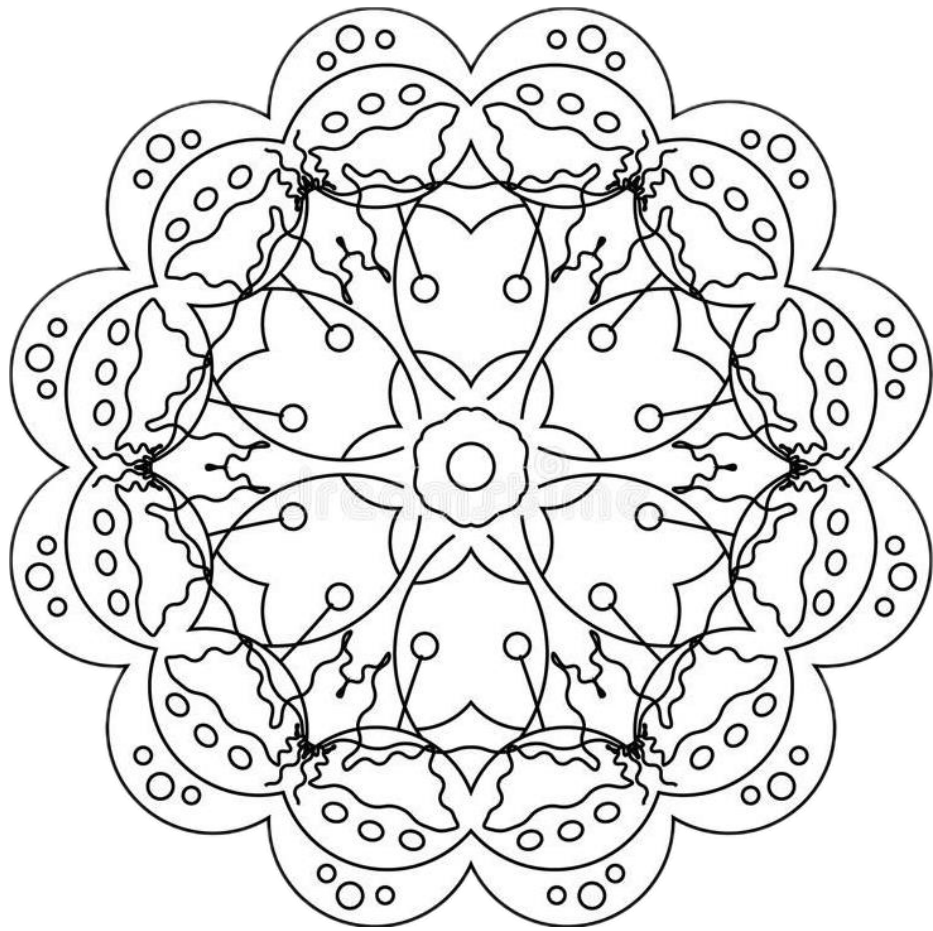


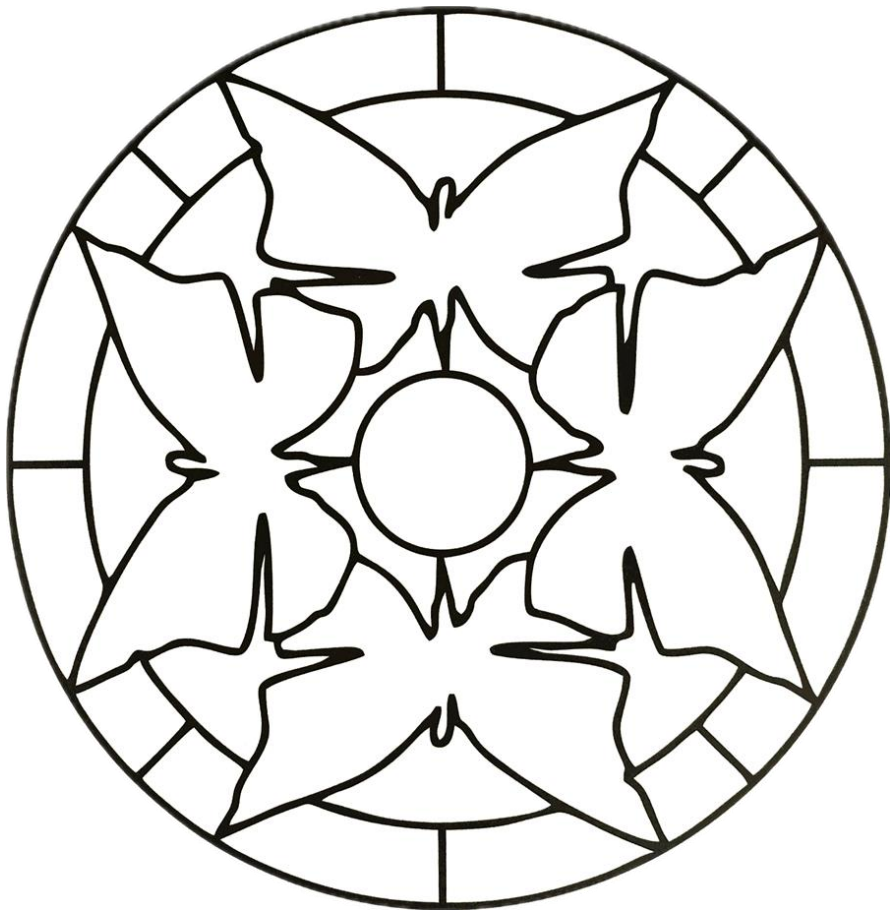
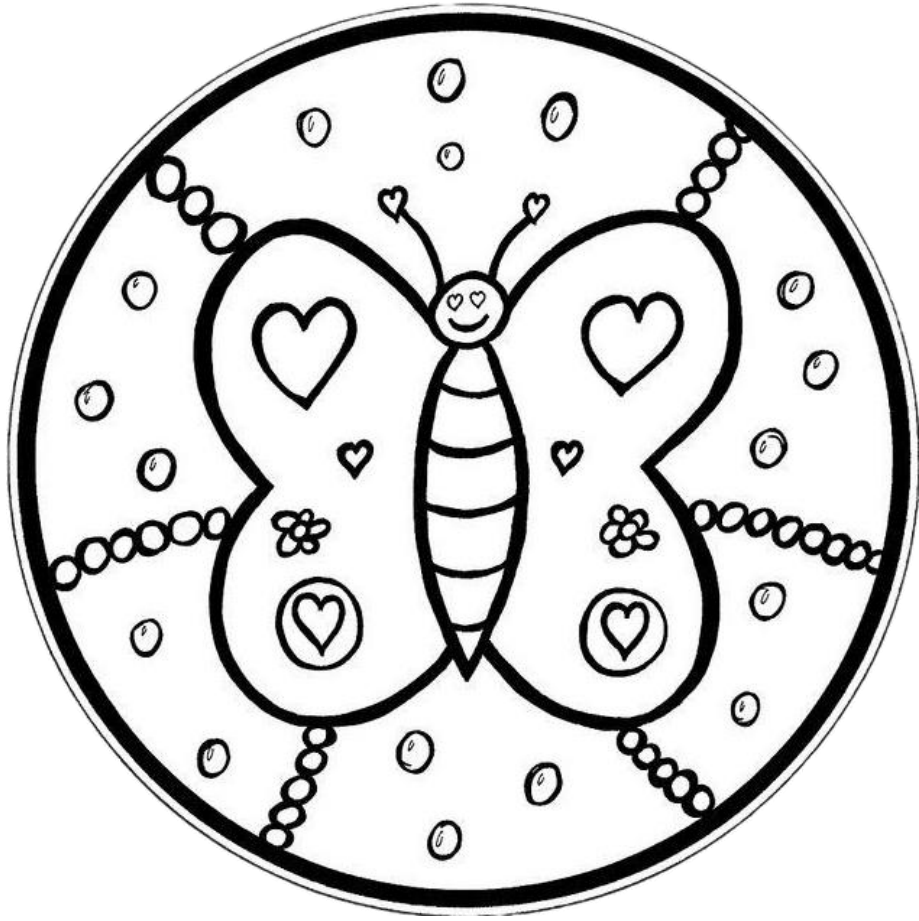


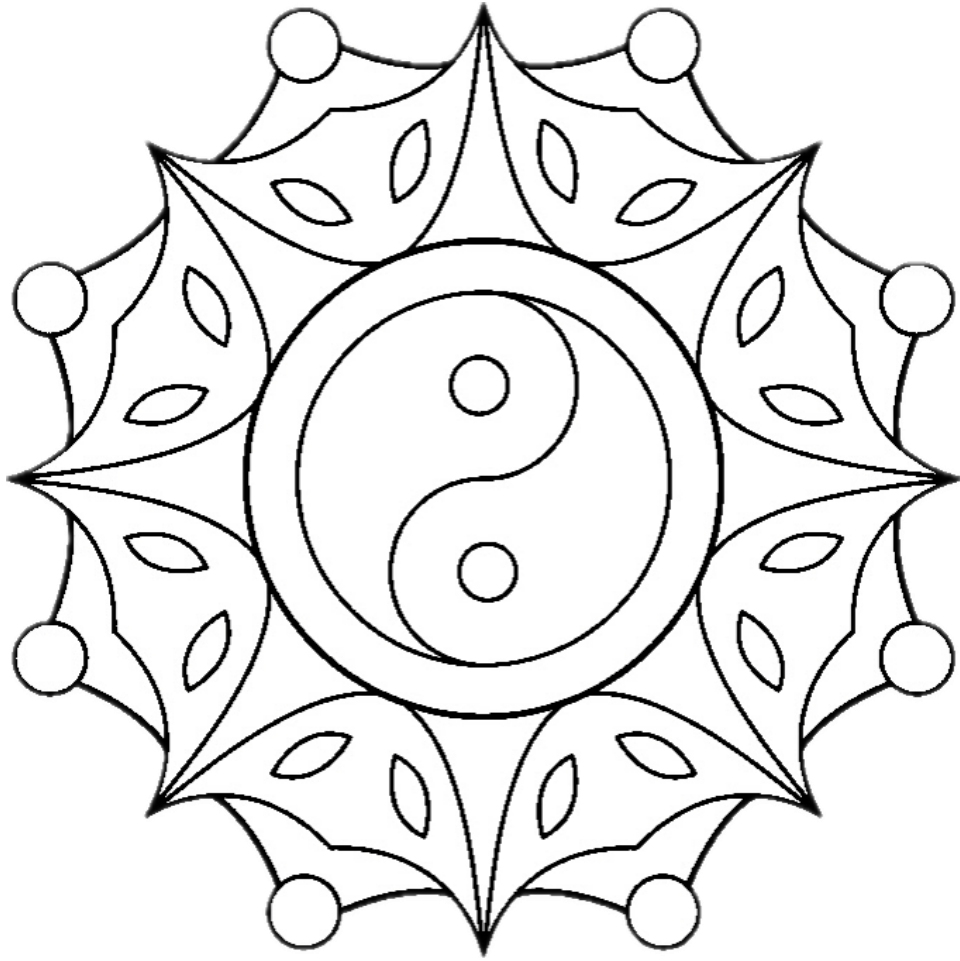


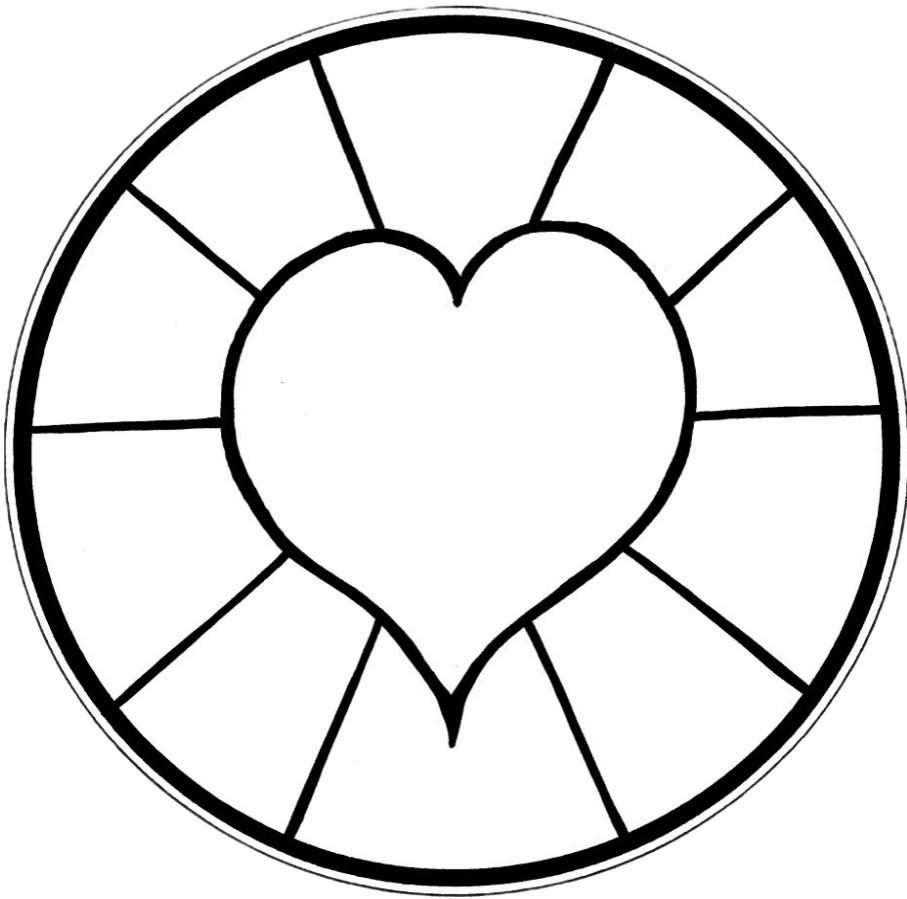
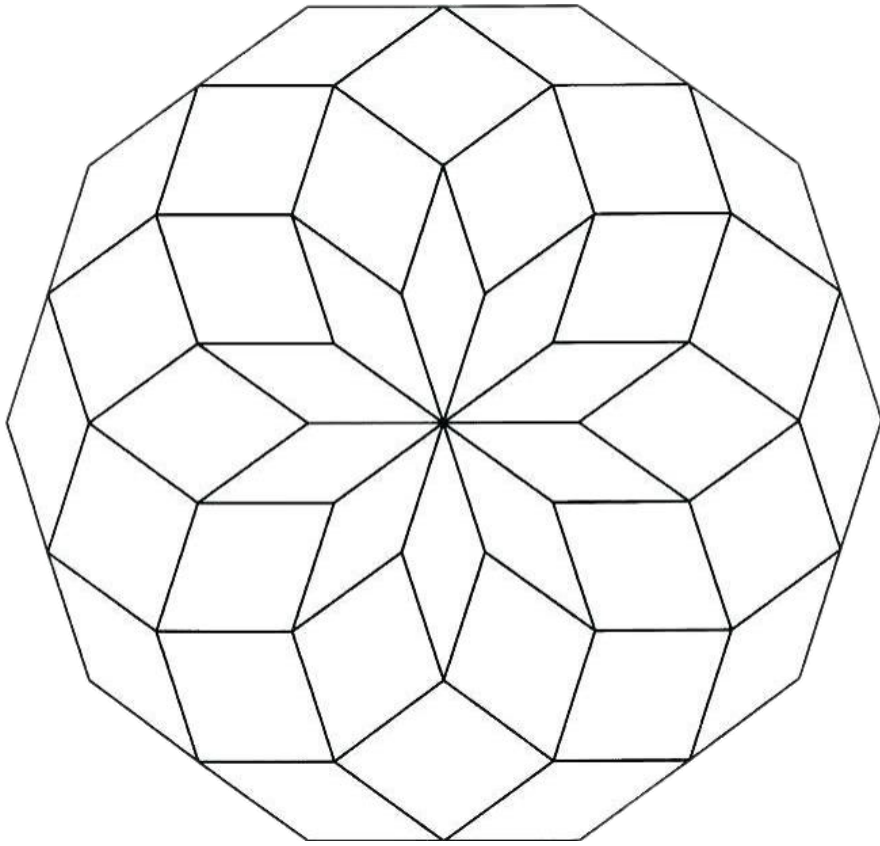


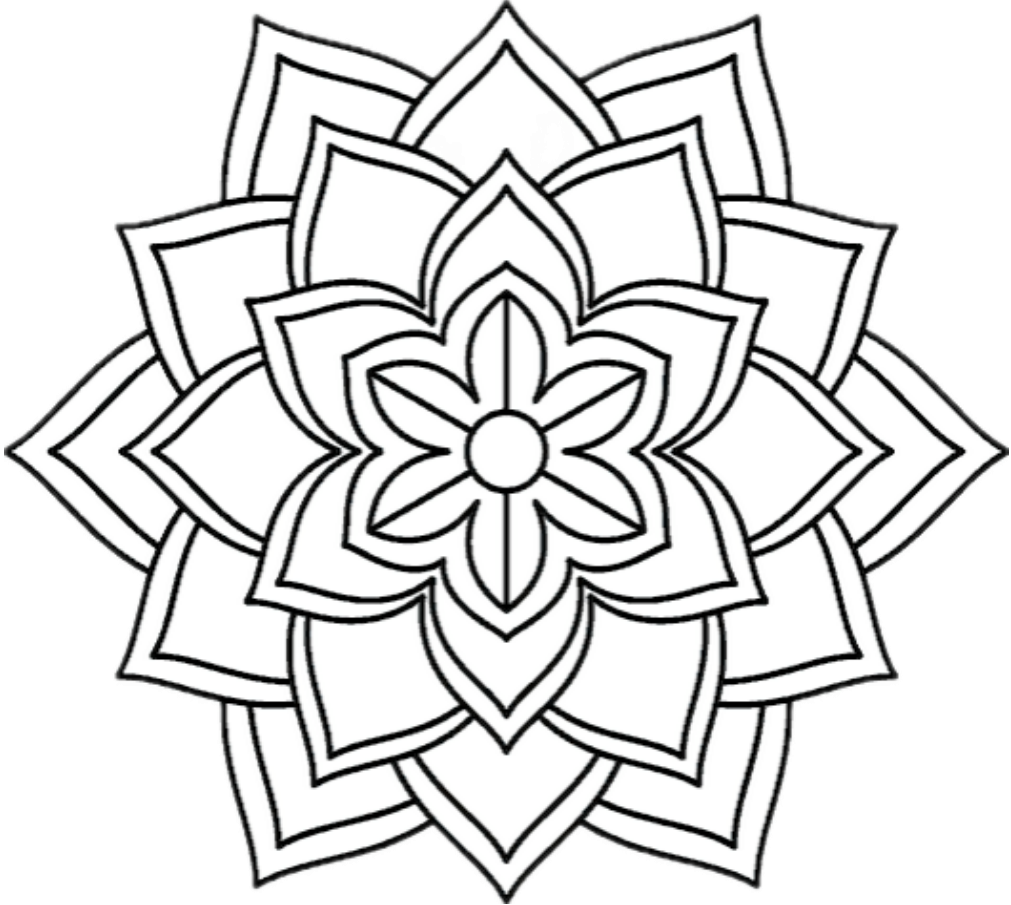


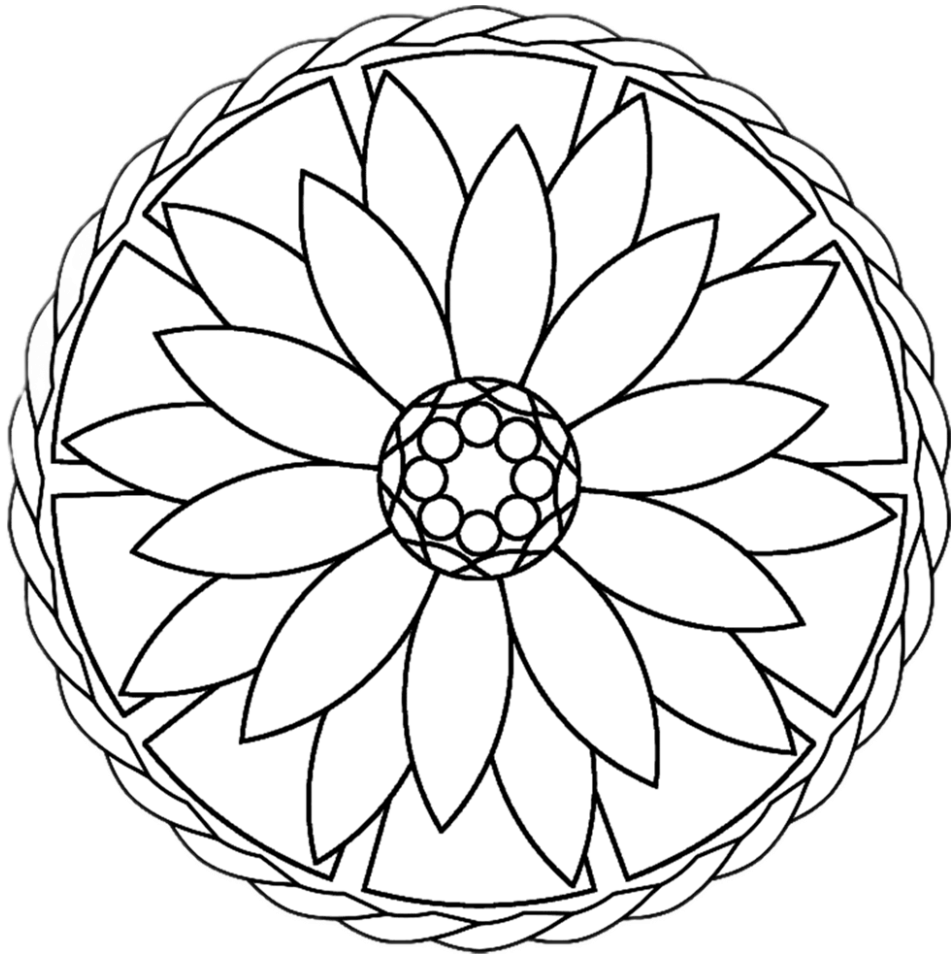
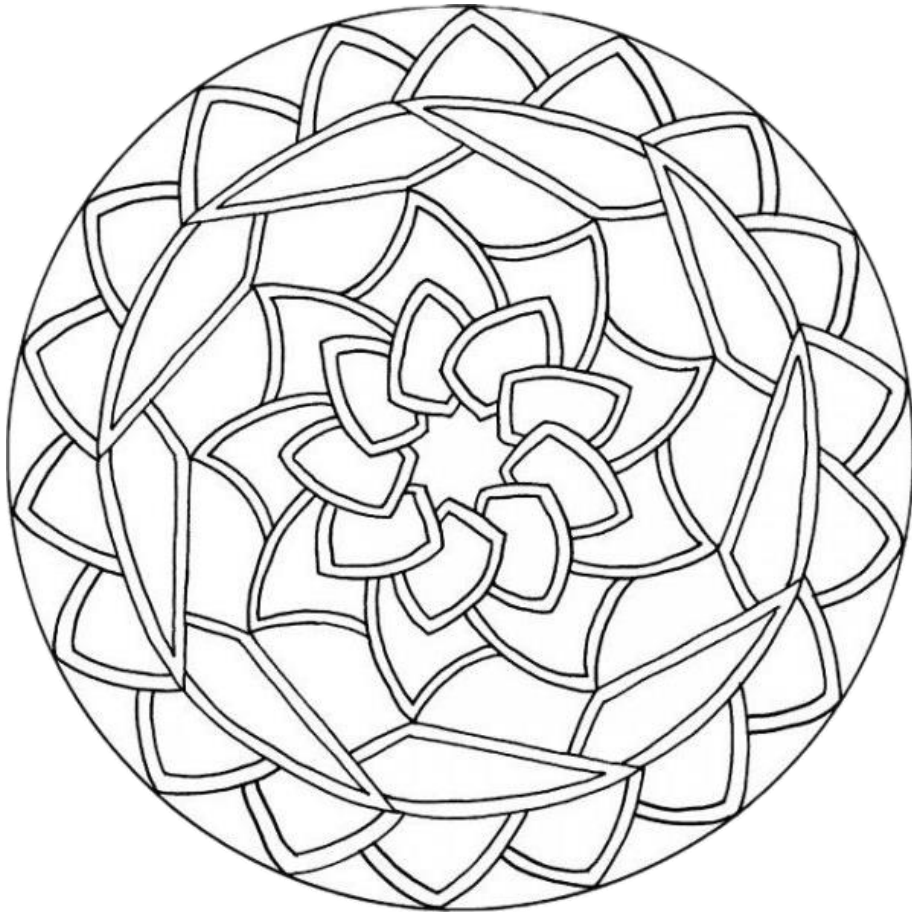


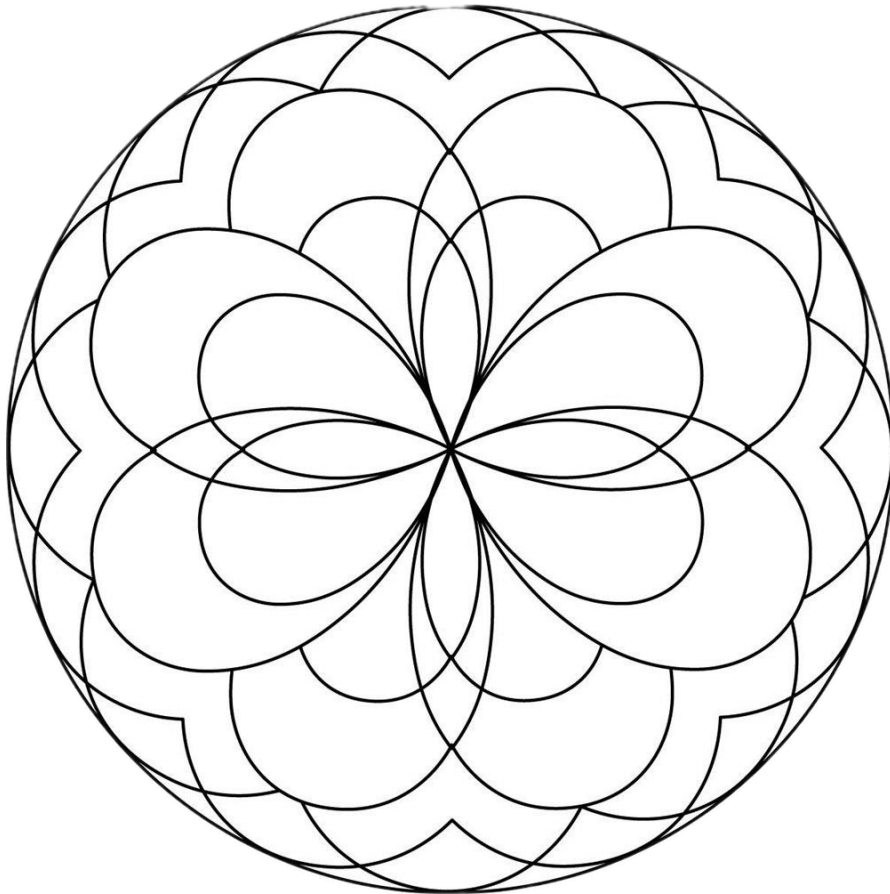
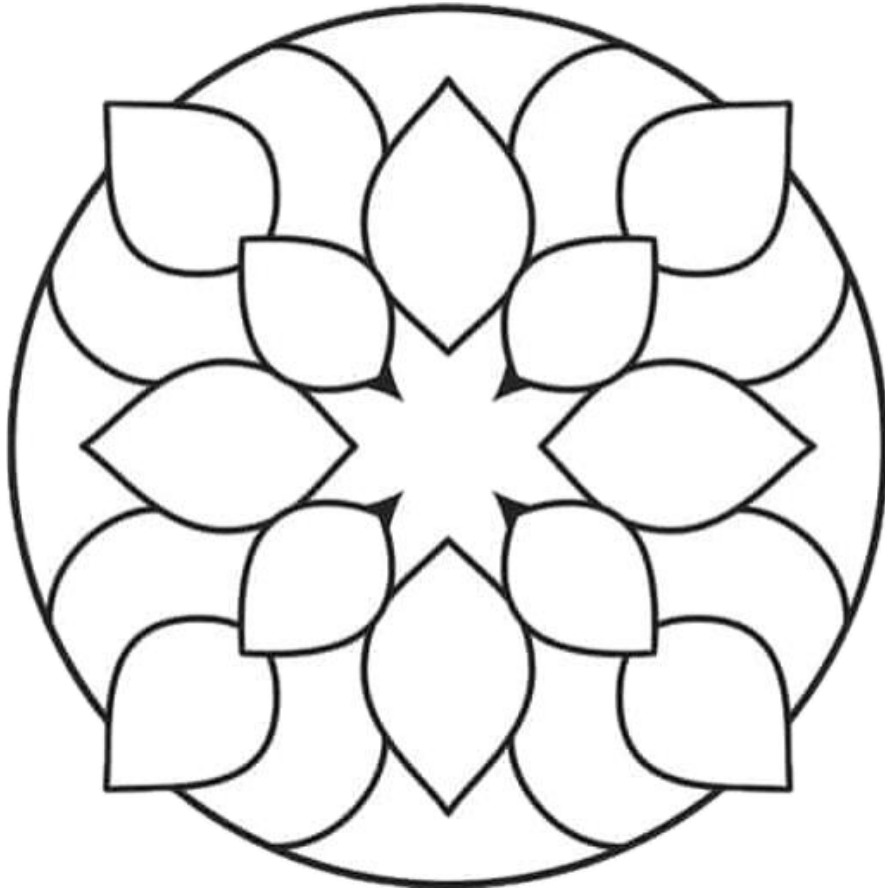


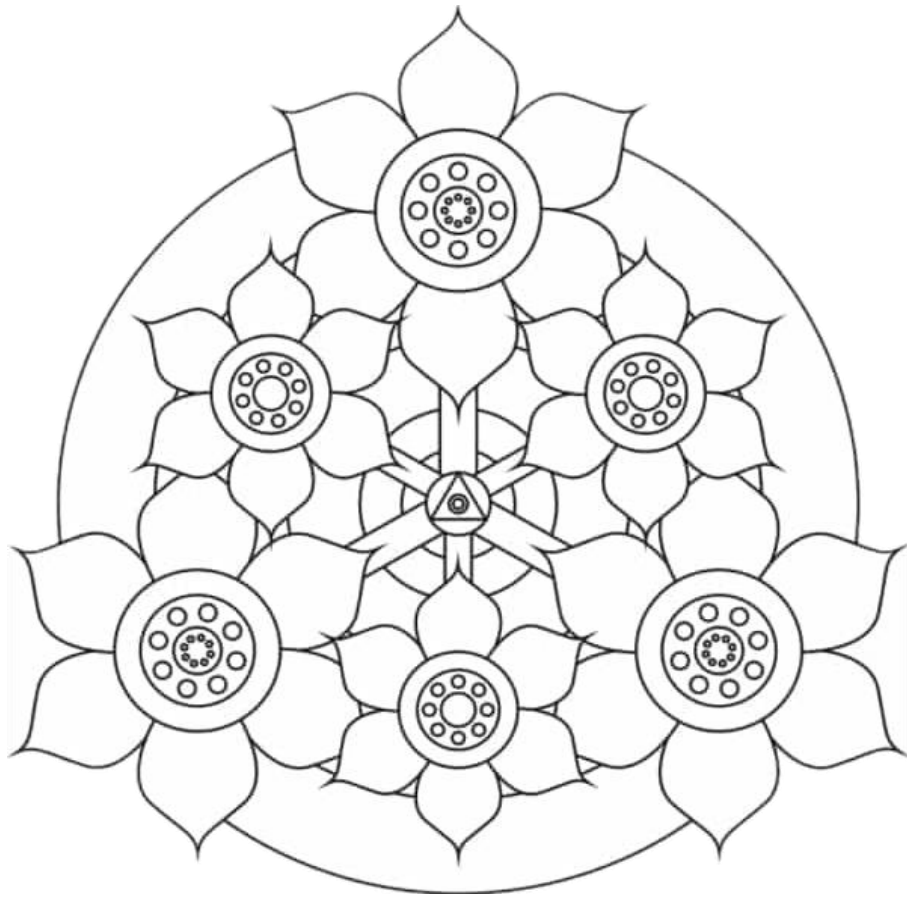














Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів
мають посилання на відповідне джерело.


_____ (підпис) Колодівська Н.В.