**Розділ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДУ: ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ТЕОРІЯ АРТ-ТЕРАПІЇ**

**1.1. Історія розвитку та термінологічне поле арт-терапії**

Арт-терапія - досить новий метод психотерапії, який отримав активний, бурхливий розвиток в останні роки: В Україні з кінця ХХ століття починається активне використання засобів мистецтва в психокорекційній роботі з дітьми. Арт-терапія - як терапія образотворчою творчістю використовується в даний час для психологічної стабілізації дітей з труднощами в соціальної адаптації та навчанні [28, с. 98].

З давнини мистецтво було невід'ємною частиною історії, розвитку та культурі людства.

Приклади включають наскальний малюнок, який люди використовували, щоб пізнавати світ, малюнки на піску, що зображують африканські племена, і наскельні зображення, знайдені в Казахстані.

Ці ідеї започаткували сучасне розуміння арт-терапії.

Якщо ми озирнемося на історію арт-терапії, ми знайдемо посилання на арт-терапію ще в стародавньому Єгипті, країнах Східної Африки, Індії та стародавньому Китаї.

Сократ, Арістотель, Теофраст, Гален, Сократ, Ескулап та інші згадували у своїх працях про терапевтичний ефект мистецтва.

У середні віки велику увагу приділяли терапевтичним питанням, особливо музичному мистецтву.

Є багато прикладів, коли мистецтво використовувалося для впливу на психічний, психологічний і фізичний стан людей, особливо у зв'язку з широкою увагою до мистецтва в давнину.

Наприклад, звернемося до практики середньовічного італійського теоретики музики Дж. Зарліно. Вінував про діяльність давньогрецького філософа і поета Сократа, який за допомогою звуку сурми відновлював душевну рівновагу у божевільним звуком сурми..

Пророк Давид граві і співав, щоб позбутися депресії.

У стародавньому Китаї та Греції це мистецтво широко практикувалося та використовувалося відповідно до правил традиційної китайської медицини.

Давньокитайські діагностичні та терапевтичні методи, зокрема застосування художніх засобів, таких як музикотерапія, базувалися на впливі на активні біологічні точки, які в традиційній китайській медицині називаються «акупунктурними точками». [7, с. 8].

В Древней Греции изобразительное искусство рассматривали как эффективное средство воздействия на человека. В галереях выставляли скульптуры, олицетворявшие благородные человеческие качества («Милосердие», «Справедливость» и др.). Считалось, что, созерцая прекрасные изваяния, человек впитывает все лучшее, что они отражают. То же самое относится к картинам великих мастеров [57, с. 4].

Музыкотерапия широко использовалась и в Древней Индии. Она основывалась на идее единства Вселенной и закона ритма, воздействующих на духовную сущность человека [57, с. 7].

В основу технології музикотерапії було покладено уявлення про єдність Всесвіту і законів ритму, які впливають на духовну сутність людини.

Відомо, що французький психіатр Жан-Етьєн Домінік Ескіроль почав впроваджувати музичну терапію в психіатричні лікарні на початку 19 століття.

Музика в медицині здебільшого застосовувалася на основі практичного досвіду. Наукові спроби пояснити механізм її впливу на організм людини з'явився в XVII столітті, а експериментальні дослідження активно проводилися з кінця XIX до початку XX століття.[4, с.11].

 Перше значне обговорення дисциплінарного підрозділу в Американській асоціації арт-терапії відбулося в 1882 році на конференції під назвою «Лікувальне мистецтво або арт-психотерапія». На цій події асоціація анонсувала низку ініціатив, зокрема сертифікацію арт-терапії як методу лікування та впровадження її ліцензування на державному рівні.

Розвиток арт-терапії як нової терапевтичної галузі почався в 1940-х роках за допомогою Маргарет Наумбург, яку справедливо називають «матір'ю арт-терапії». Вона вважала, що арт-психотерапевти застосовують мистецтво переважно як інструмент невербальної комунікації, або як форму «символічної мови».

Тим часом інший теоретик і художниця арт-терапії Едіт Крамер, яка емігрувала з гітлерівської Німеччини до США через свій досвід зняття травм, розповіла про цілющу природу самого творчого процесу.

У 1940 році Маргарет Наумбург була першим вченим, яка визначила арт-терапію як окрему сферу психічного здоров’я та форму психотерапії.

Отже, можна зробити висновок, що арт-терапія, хоча й є майже молодою психотерапевтичною практикою, своїми витоками сягає глибокої давнини.

Приблизно з середини 20 ст. у деяких країнах з'явилися великі художні студії на базі психіатричних лікарень, в яких пацієнти систематично займаються творчістю під керівництвом художників, викладачів мистецтва, а з 1960-х років отримали можливість займатися арт-терапевтами. Протягом 1970-х і 1980-х років арт-терапія почала впроваджуватися в амбулаторні психіатричні заклади, соціальні центри, що обслуговують психічно хворих, і так звані практики «психічного здоров'я в громаді».

У другій половині ХХ століття, зокрема в 1963 році, було засновано перші професійні об'єднання арт-терапевтів: Британську асоціацію арт-терапевтів та Американську асоціацію арт-терапії.

Метою цих асоціацій стало сприяння психічному та фізичному здоров'ю людей через використання образотворчого мистецтва та інших видів мистецтва як інструментів.

Щоб повністю зрозуміти цей напрямок і його особливості, необхідно розібратися з терміном арт-терапія.

Арт-терапія це форма психотерапії, що заохочує вільне самовираження через живопис, графіку або моделювання, і використовувана для корекції або діагностики - Оксфордський словник.

Арт-терапія – це професія психічного здоров'я, яка використовує творчий процес для поліпшення фізичного, психічного та емоційного благополуччя людей будь-якого віку. Арт-терапія - це терапевтичний напрямок, пов'язаний з використанням пацієнтом (клієнтом) різних образотворчих матеріалів і створенням візуальних образів, процесів образотворчої творчості і реакціями пацієнта у створюванні їм продукту творчої діяльності, що відображають особливості його психічного розвитку, здібності, особистісні характеристики, інтереси, проблеми і конфлікти» - Американська асоціація арт-терапії.

Арт-терапія пов'язана зі створенням візуальних образів, і цей процес передбачає взаємодію між автором художньої роботи (пацієнтом), самої художньої роботи і психотерапевта. Арт-терапія, так само як і будь-який інший вид психотерапії, спрямована на усвідомлення несвідомого психічного матеріалу - цьому сприяє багатство художніх символів і метафор. Британська асоціація арт-терапевтів.

Арт-терапія - це міждисциплінарний симбіоз образотворчого мистецтва і психології. В результаті розвитку цілого ряду попередників і культурних впливів з'явилася новий напрям. Карвасарський В.Д.

Арт-терапія ─ це область, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами нашого духовного життя І. В. Сусанін.

Арт-терапія як самостійний напрямок у лікувально-корекційній та профілактичній роботі існує лише кілька десятиліть. Вона почала формуватися як науково обґрунтований, більшого емпіричного методу в середині ХХ століття. Проте за короткий час арт-терапія досягла значного розвитку, що підтверджує її широким впровадженням у різні сфери практики, ґрунтовністю та структурністю методології, а також високим рівнем професіоналізму арт-терапевтів.

Протягом свого розвитку арт-терапія увібрала в себе досягнення психологічної науки та практики, теоретичні концепції і методи різних напрямків психотерапії, практики образотворчого мистецтва, педагогічні підходи, а також ідеї з теорії культури, соціології та інших галузей. Сьогодні вона продовжує активно еволюціонувати, освоюючи нові сфери застосування та збагачуючись ідеями завдяки інтеграції з іншими науковими дисциплінами.

**1.2. Теоретичні аспекти арт-терапії**

Арт-терапія є одним із найбільших мʼяких, але водночас найбільших глибоких методів у практиці психологів і психотерапевтів. Її можна вважати однією з найдавніших і найприродніших форм роботи з емоційними станами, якими люди часто користуються інтуїтивно — для поняття психічного напруження, заспокоєння чи зосередження. Сучасне визначення арт-терапії обґрунтовується на ключових поняттях, як експресія, комунікація та символізація, що є основою художньої творчості. [31, с. 122] .

Арт-терапія є досить популярним і ефективним напрямком в практиці психолога. Саме арт-терапія як соціально-психологічна технологія відіграє велику роль у вирішенні цілого комплексу завдань корекційної реабілітації та адаптації [11, с. 34].

Арт-терапія є формою терапії, заснованої на творчості, і більшого пов'язання з образотворчим мистецтвом, таким як живопис, графіка, фотографія, скульптура та інші види художньої діяльності, включаючи їх різноманітні комбінації. У вітчизняній літературі найближчим до арт-терапії поняттям є ізотерапія. До креативної терапії також належать музикотерапія, драматерапія, танцювально-рухова терапія та інші форми терапевтичної роботи через творчість. Деякі дослідники включають до творчості й такі підходи, як терапію творчим спілкуванням з мистецтвом і наукою, терапію творчим колекціонуванням та інші види творчої активності, що мають психотерапевтичний або психопрофілактичний ефект.

Термін "арт-терапія" вперше ввів Адріан Хілл, описуючи своє поняття образотворчим мистецтвом із пацієнтами, які лікувалися від туберкульозу в санаторіях. Згодом цей термін почали використовувати для визначення терапевтичної діяльності, пов’язаної з мистецтвом, включаючи музикотерапію, танцювальну терапію та інші форми творчості.[52, с. 76].

Перші арт-терапевти базували свої підходи на концепції Фрейда, яка вважала, що внутрішній світ людини знаходиться у відображенні у видимій формі через спонтанне малювання або ліплення, а також на ідеях Юнга про створення особистих і універсальні символи.

Термін «арт-терапія» (художня терапія, терапія мистецтвом) виник у контексті ідей З. Фрейда та К. Юнга і спочатку розглядався як один із методів терапевтичного впливу через художню творчість. Сьогодні це поняття має кілька значень [36, с. 32]:

1. сукупність видів мистецтва, що застосовуються для лікування та корекції;
2. набір арт-терапевтичних методик
3. напрямок психотерапевтичної та психокорекційної діяльності;
4. метод.

У центрі арт-терапевтичного процесу буває не пацієнт як хвора людина, а особистість, яка прагне до саморозвитку та вдосконалення своїх здібностей.

Арт-терапія в останні десятиліття існує лише як самостійний напрям у лікувальній, корекційно-профілактичній діяльності. Ця орієнтація оформилася в середині ХХ століття як самостійний і значною мірою емпіричний метод. Тоді ж вчені почали досліджувати феномени дитинства та дитячої творчості.

Нині в Європі та США ми бачимо інтеграцію арт-терапії в державні системи охорони здоров’я та освіти.

Сьогодні психіатри, психотерапевти, соціальні педагоги та клінічні психологи працюють над розробкою та застосуванням арт-терапії, використовуючи елементи цієї науки в профілактичних, лікувальних і розвиваючих дослідженнях.

Існують різні підходи до розуміння арт-терапії.

Едіт Крімер вважала, що позитивний ефект досягається передусім завдяки терапевтичному потенціалу самого процесу художньої творчості, який дозволяє виразити, пережити та, зрештою, розв’язати.

Адріан Хілл спочатку поєднував терапевтичний потенціал художньої діяльності з можливістю відволіктися від «хворобливого досвіду» дітей.

Маргарет Наумбург вважала, що за допомогою мистецтва люди можуть подолати сумніви щодо своєї здатності вільно виражати свої страхи, доторкнутися до свого несвідомого та «розмовляти» з несвідомим символічною мовою образів.

Психоаналітична теорія мала великий вплив на розвиток арт-терапії.

За Зигмундом Фрейдом, художня творчість схожа на мрії та фантазії.

Це пояснюється тим, що, як і сни та мрії, вони також виконують компенсаторну функцію, зменшуючи психічну напругу, яка виникає, коли інстинктивні потреби не задовольняються.

За словами Едварда Кріста, «несвідомі процеси з їх руйнівним впливам можуть бути дуже ефективними інструментами для створення нових зв’язків і форм, передових концепцій і образів». Свідоме і несвідоме взаємозалежні.

Емма Крамер зосереджується на інших факторах терапевтичної ефективності арт-терапія. Вона вважає, що безмежні можливості процесу художньої творчості є важливими для позитивного ефекту арт-терапії, яка дає можливість виразити та заново пережити внутрішні конфлікти.

Однією з існуючих точок зору на природу мистецтва у філософії, естетиці та психології є те, що мистецтво є моделлю людського спілкування, а також спілкування між творцем або створюваним ним художнім образом і сприймачем як спілкування творця з власним художнім образом (М.С.Каган).

Дослідження І.Ю. Левченко вважає, що «втеча в мистецтво», наприклад, читання книг, прослуховування музики, вивчення історії мистецтва або заняття продуктивною художньою діяльністю, як-от малювання чи поезія, може допомогти заспокоїти страх і забезпечити відносну психологічну підтримку виявилося успішним у принесенні душевного спокою людям.

Арт-терапія, або терапія за допомогою мистецтва, є синтезом кількох наукових дисциплін — мистецтва, медицини та психології. У лікувальній та психокорекційній практиці вона представлена ​​як комплекс методик і видів мистецтва в символічній формі, що дозволяє коригувати порушення психосоматичних і психоемоційних процесів через стимуляцію художньо-творчих (творчих).[57, с. 127].

Крім психоаналітичного підходу існує багато інших, наприклад феноменологічний (Е.Гуссерль, М.Хайдеггер, М.Гейгер, М.Бетенскі та ін.).

Засновником феноменології був Едмунд Гуссерль. У його теорії «чиста свідомість» є об’єктом феноменологічного дослідження, а її основною рисою є інтенціональність, тобто спрямованість потоку свідомості на конкретний об’єкт.

Відповідно до феноменологічного підходу, арт-терапія формує внутрішній світ досвіду, починаючи з малювання або ліплення з глини, і переносить це в повсякденне життя.

На мою думку, цей підхід є найефективнішим у роботі з детьмі, забезпечує його розвиток, оскільки забезпечує формування всієї емоційної сфери.

Методи арт-терапії можуть бути використані в роботі практичного психолога з різними групами дітей. Арт-терапевтичні методи найбільш мʼяко, безболісно впливають на людину, допомагаючи виразити себе. Однією з таких груп є діти, які потрапили у важку життєву ситуацію [9, с. 57].

А. Копитін неодноразово підкреслював, що арт-терапія може застосовуватися з метою лікування та попередження різних хвороб, корекції порушеної поведінки і психосоціальної дезадаптації, реабілітації осіб як з психічними, так і з фізичними захворюваннями, а так само з психосоціальними обмеженнями для досягнення більш високої якості життя і розвитку їх людського потенціалу [30, с. 105].

Художня творчість пов'язана з поєднанням дії трьох елементів: експресії, спілкування і символізації [30].

Запропонована діяльність у певному варіанті може бути використана дітьми, молоддю та дорослими, у тому числі людьми з вадами здоров’я, і призначена для:

* навчання роботі з матеріалами;
* тренування когнітивних навичок;
* вираженість різноманітних емоційних;
* коригування стосунків з оточуючими;
* рефлексію індивідуальних потреб;
* розвиток комунікативних навичок.

Гуманістичний підхід у психології значною мірою сприяв розвитку групових форм арт-терапії. Спочатку, будучи методом тривалої аналітичної роботи, орієнтованої на вивчення різних етапів життя людини та її психосоціального розвитку, арт-терапія поступово еволюціонувала в метод короткочасної роботи, фокусуючись на досвіді «тут і зараз» та актуальній феноменології групових стосунків.

Гуманістичний підхід пропонує різноманітні форми роботи з людьми з особливими потребами, спрямовані на досягнення ідеалу самоактуалізації, що забезпечує розвиток «повноцінно функціональної, цільової, творчої особистості». У цьому контексті активно використовується творча терапія, така як арт-терапія, інша драматерапія, музикотерапія, терапія рухом і танцем, голосова терапія, літературна терапія, ігротерапія та інші.

Однією з форм гуманістичної арт-терапії є арт-терапія, орієнтована на людину, яка адаптує психотерапію для К. Роджерсом до арт-терапевтичного контексту. Інша форма включає досягнення гештальт-терапії Ф. Перлза, акцентуючи увагу на проведених ігрових психологічних «експериментах» за допомогою образотворчої та іншої творчої діяльності, дослідженні альтернативи поведінки в змодельованих ситуаціях, а також вивчених власних реакцій на форму нового досвіду та інтеграції субособистостей за допомогою невербальних засобів.

Психодинамічний та гуманістичний підходи відіграють важливу роль у теоретичному обґрунтуванні арт-терапевтичних методів, проте варто відзначити вплив трансперсональної методології, яка розширює розуміння того, що стані також вважаються «нормальними» або «допустимими». Це пов'язано з новими критеріями норми та патології, що обґрунтовуються на розширених уявленнях про свідомість, які включають не лише «повсякденну» свідомість, а й змінені або особливі стани свідомості, пов'язані з містичними, релігійними або іншими специфічними переживаннями.

Серед практичних методів, орієнтованих на трансперсональний підхід і що використовуються сьогодні, можна виділити такі: медитативні образотворчі техніки; інтенсивні техніки спрямованої візуалізації в глибокій релаксації з подальшою образотворчою діяльністю; активні музичні впливи з підготовкою слухачів (наприклад, через глибоку релаксацію, дихальні вправи тощо), що поєднуються з художньою роботою; різні варіанти «пісочних ігор»; а також образотворча діяльність у поєднанні з тілесно-орієнтованою терапією та іншими методами.

В цілому концепція мистецтва відкриває унікальні можливості для психологічного спілкування, яке є не лише окремою сферою людського життя, але й його необхідним незамінним елементом цього життя.

 **1.3. Арт-терапія як творчий процес.**

Основний принцип арт-терапії в тому, що саме творчий процес, включаючи художню діяльність, є цільовим і здатним покращити якість життя людини. Ця ідея базується на схожості між арт-терапією та творчим процесом. І те, і інше пов’язане з рішенням проблеми — пошуком нових підходів до звичайних способів виникнення, мислення, емоцій та взаємодій. Творчий процес, як і терапевтичний, дає можливість досліджувати нові ідеї та способи буття. Обидва процеси є актами змін, протиставлення, імпровізації та трансформації. У арт-терапії ці характеристики необхідні для створення нового розуміння, інсайтів та усвідомлення, які передують зміні особистості, її сприйняття та життя. Обидва процеси передбачають зустріч із собою, і в арт-терапії ця зустріч відбувається через художні матеріали та досвід творчості.

В арт-терапії відбувається розвиток креативності як процесу, протилежного імітації, де потрібно лише слідувати певному напрямку, копіювати образ або вдосконалюватися технічно. Успішно відтворений об'єкт, копія малюнка або скульптури можуть супроводжуватися почуттям задоволення, але не проведуть вас через процес творчості, який відкриває та розвиває власну уяву. Лише робота над власними оригінальними образами поєднає вас із вашим творчим потенціалом.

Такий підхід до художньої діяльності включає створення власних модифікацій образів. Ця діяльність може бути досить напруженою, фрустраційною, суперечливою, особливо для початківців, адже тут немає зразків для копіювання. Саме через подолання цих труднощів творчий процес в арт-терапії здатний привести до інсайту, самоусвідомлення, трансформації. Творчий процес дає унікальну можливість взяти щось добре знайоме та дослідити нові способи його використання. Водночас це надає можливості встановлювати власні правила гри та руйнувати всі попередні уявлення.

Цей досвід мислення, спрямованого проти існуючих правил, включає два аспекти, характерні також і для терапії: інсайт та уяву. Художня діяльність пропонує творчі шляхи досягнення інсайту через конструювання нових форм, пошук нових рішень та роботу з новими, ще не опрацьованими ідеями.

Уява також є частиною арт-терапії та художньої діяльності. Вона включає здатність оцінювати власні можливості, готовність ризикувати, використовувати старі ідеї для створення нових. Уява дозволяє досліджувати та протиставляти вже відомі ідеї та сприйняття за допомогою візуального самовираження.

Умови, які сприяють розкриттю креативності:

* Дозвільна» установка. Креативність розквітає за відсутності упереджених суджень та оцінок. Потрібне внутрішнє відчуття свободи від правил. К. Роджерс вважав, що креативність тісно пов’язана з відкритістю особистості до експерименту. Здатність бути толерантним до незвичайної та суперечливої інформації є ключем до креативності.
* Здатність захиститися від страху щодо того, що інші можуть подумати про нас і нашу діяльність. Для цього достатньо просто довіряти творчому процесу та слідувати власній інтуїції. Креативність спалахує тоді, коли ми здатні відчувати те, що дійсно важливо для нас, а не коли намагаємося відповідати схваленню інших.
* Вміння не турбуватися про «марність» витрачених матеріалів і часу. Креативність передбачає свободу експерименту, що означає можливість використовувати матеріали у необхідній кількості протягом невизначеного часу.
* Прийняття ідеї, що в творчому процесі немає нічого «правильного» чи «неправильного». Вміння з повагою ставитися до різних «помилок» у створенні творчого продукту часто відкриває шлях до нових відкриттів. Наприклад, випадкова, «неправильна» лінія чи «зайвий штрих» у малюнку можуть призвести до нових відкриттів і несподіваних результатів.
* Вміння подолати тривогу щодо «непрактичності» чи «даремності» своєї діяльності. Метою арт-терапії є не створення корисних речей, а сам творчий процес.
* Розвиток мотивації та захопленості процесом. Розвиток креативності в арт-терапевтичному процесі вимагає терпіння і відданості цій діяльності. Вислів «креативність на п’ять відсотків складається з натхнення, а на дев’яносто п’ять відсотків — із тяжкої праці» є абсолютно справедливим. Саме цілеспрямована і захоплена праця розкриває креативність.

**1.4. Особливості арт-терапії як методу психопрофілактики.**

Арт-терапія в Україні використовується в різних сферах, дедалі є розвиток, корекція та зцілення особистості. Як відомо, арт-терапія розвивалася на перехресті галузей знань — медицини, психології та культури. В Україні цей метод привернув особливу увагу педагогів та практикуючих психологів, що стало поштовим для його впровадження в освіту та соціальну сферу. Значну увагу приділено арт-терапевтичним методам у виховному процесі в освітньому середовищі. Можливість художнього самовираження для дітей та молоді завжди пов'язана з покращенням їх психічного здоров'я та розвитку особистості. Крім цього, арт-терапія сприяє комунікативному розвитку особистості, і тому найбільш широко вона використовується через шкільних психологів та соціальних педагогів [13, с. 7].

Арт-терапія є однією з найбільш м'яких, але водночас глибоких методів, які забирають психологи та психотерапевти. Цей метод можна вважати єдиним із найдавніших і найбільш природних форм корекції емоційних станів, якими багато людей використовуються самостійно для зняття психічного напруження, заспокоєння та концентрації. Сучасне розуміння арт-терапії обґрунтовується на таких поняттях, як експресія, комунікація, символізація, і саме через ці процеси відбувається [31, с. 122].

Розглядаючи арт-терапію, важливо акцентувати увагу на її ролі як методі психопрофілактики та перевагах перед іншими формами психотерапії. Наш внутрішній світ насичений образами відчуттів та ідей, через які відбувається спілкування між людьми. Завдяки чуттєвим образам підсвідомість взаємодіє з нашою свідомістю, що є великим аспектом арт-терапевтичного процесу.

Чим глибше й інтенсивніше це відбувається, тим сильніша реакція душі глядача і слухача на художній твір, який особливою мовою говорить про глибину душевного життя.

Слід зазначити, що багато практичних психологів використовують у своїй роботі різні методи арт-терапії не тільки в рамках арт-терапевтичного сеансу, але і в діагностичному напрямку. Використання образотворчої продукції для діагностичної процедури обумовлено визнанням несвідомого і того, що образи є його природною «мовою». Коли переживання не можна висловити словами, наприклад, через перенесену травму або коли мова ще не була сформована в звʼязку з періодом розвитку, образотворчі засоби забезпечують доступ до цих переживань, полегшують процес комунікації та усвідомлення [30, с. 45].

В. Шапар у своїх працях з практичної психології зазначає, що проективні методики, що використовують малюночні технології спрямовані на розкриття внутрішнього світу особистості, світу субʼєктивних переживань, почуттів, думок, очікувань. Важливо не те, як людина діє, а те, що вона відчуває і як управляє своїми почуттями [53, с. 34].

Застосування арт-терапевтичних методів практично в корекційній роботі психолога з дітьми дозволяє ефективно сприймати емоційне усвідомлення, перетворюючи навіть агресивні прояви на соціально прийнятні форми. Це полегшує комунікацію для замкнутих, сором'язливих або дітей, які слабо орієнтуються на однолітків, та сприяє розвитку саморегуляції та здатності до контролю власних емоцій. Арт-терапія також сприяє усвідомленню власних почуттів та емоційних станів. Арт-терапія сприяє значному розвитку особистісної цінності, сприяючи формуванню позитивної Я-концепції та зміцненню впевненості у собі за рахунок соціально визнаної продукту, створеного дитиною [18, с. 118].

 Використання арт-терапевтичних методик як інноваційної технології в особистісно орієнтованому навчанні та вихованні підвищення рівня низки завдань, таких як діагностика, психотерапія, виховання, розвиток і корекція:

1. Діагностика. Під час арт-терапевтичних занять психолог має можливість отримати інформацію. про індивідуальні особливості розвитку кожної дитини. Спостерігаючи за дітьми, можна краще зрозуміти їх інтереси, цінності, внутрішній світ, а також виявити проблеми, що потребують корекції. Арт-терапія дозволяє легко з'ясувати характер міжособистісних відносин та глибинні психологічні проблеми особистості.

2. Психотерапія.Психотерапевтична діяльність, що включає творчі методи, сприяє створенню терапевтичних відносин, заснованих на емпатії, безумовній позитивній оцінці та підтримці. Ця атмосфера безпеки та прийняття дозволяє дитині відчути психологічний комфорт, який, у свою чергу, актуалізує її внутрішні ресурси і сприяє процесу саморегуляції та самозцілення.

3. Виховання. Арт-терапія в груповій формі – це не тільки творчість, а й ефективний інструмент для розвитку соціальних навичок. У процесі спільних занять діти вчаться будувати довірливі стосунки, долати конфлікти і підтримувати один одного, що позитивно впливає на їхній емоційний стан і самооцінку.

4. Розвиток. Завдяки використанню різноманітних форм художньої експресії створюються умови, за яких кожена дитина переживає успіх у тій чи іншій діяльності, самостійно справляється з поставленими завданнями. При цьому виникає «ситуація успіху», внаслідок чого в дітей формується почуття задоволеності, віри у власні сили, гідності та самоповаги. Молодші школярі вчаться вербалізації емоційних переживань, відкритості у спілкуванні.

5. Корекція. Арт-терапія є ефективним методом корекції девіантної поведінки у дітей. За допомогою творчих засобів можна допомогти дитині змінити негативні моделі поведінки і навчитися адекватним способам взаємодії з оточуючими [12, 29-30].

Переваги арт-терапії порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи:

1. Арт-терапія – це універсальний метод, який не вимагає спеціальних художніх навичок. Кожна людина, незалежно від віку, освіти чи соціального статусу, може взяти участь у творчому процесі. Адже малювання, ліплення та інші види мистецтва є природними для людини і не потребують особливої підготовки. Таким чином, арт-терапія є доступною для всіх і не має протипоказань.

2. Арт-терапія – це безпечний простір, де ми можемо виразити свої найглибші почуття без страху бути неправильно зрозумілими. Це особливо важливо для людей, які відчувають труднощі з встановленням емоційного контакту з іншими.

Символічна мова мистецтва – це потужний інструмент самопізнання та самовираження. Вона допомагає нам краще зрозуміти себе та свої переживання, знайти нові шляхи вирішення проблем і розвинути свою творчість.

3. Творчість – це потужний інструмент для розвитку комунікативних навичок і побудови міжособистісних відносин. Вона допомагає нам краще розуміти один одного, особливо коли слова здаються недостатніми, і створює умови для довірливого спілкування, навіть у складних ситуаціях.

Мистецтво – це універсальна мова, яка допомагає нам не тільки виразити себе, але й краще зрозуміти інших людей. Воно розвиває наші комунікативні навички, сприяє емпатії та допомагає нам будувати міцніші соціальні зв’язки.

4. Мистецтво дозволяє нам зазирнути у глибини своєї підсвідомості, де ховаються наші найпотаємніші думки та почуття. Через творчість ми можемо виразити те, що зазвичай залишається прихованим від свідомості, і краще зрозуміти себе. Мистецтво – це ключ до нашого внутрішнього світу, який допомагає нам досліджувати ті аспекти нашої особистості, про які ми навіть не здогадувалися.

5. Арт-терапія – це цілющий процес, який допомагає нам звільнитися від внутрішніх блокувань і знайти гармонію. Мистецтво – це потужний інструмент для подолання стресу, тривоги та інших негативних емоцій. Творчість допомагає нам відновити життєві сили і знайти нові джерела енергії.

6. Результати образотворчої діяльності є об'єктивними свідченнями настроїв і думок людини, що допомагає використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення досліджень і зіставлень.

7. Арт-терапевтична робота, надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі.

8. Арт-терапія – це шлях до самоактуалізації, який базується на мобілізації творчого потенціалу і внутрішніх ресурсів людини. Вона допомагає нам розкрити свої приховані можливості, відновити внутрішню гармонію і знайти своє місце у світі.

9. Арт-терапія відповідає українським культурним традиціям, надаючи можливість для глибокого емоційного переживання і самовираження через творчість. Цей метод дозволяє українцям знайти гармонію між раціональним і емоційним аспектами своєї особистості.

**Висновок до I розділу**

Отже, проаналізувавши історію виникнення арт-терапії, можна зробити висновок, що до середини XX століття, в наукових кругах велися розмови про розуміння того, що художнє самовираження виступає символічним і відображає несвідомий, прихований зміст людської психіки. Все більше уваги привертала теза про те, що процес художньої творчості спонукає особистість до духовного зростання, внутрішньої трансформації, позбавдення від напруження, тривоги, страхів.

Поняття "арт-терапія" є досить широким і багатогранним, кожен фахівець вносить у нього свій особливий зміст. Проте, можна сказати, що арт-терапія - це процес, який допомагає людині виразити свої внутрішні переживання та досягти гармонії з собою за допомогою мистецтва.

Хоча вчені пропонують різні трактування арт-терапії, усі вони зводяться до одного: це метод, який дозволяє людині розкритися через творчість і краще зрозуміти себе.

Арт-терапія - це подорож у свій внутрішній світ, яка дозволяє людям виразити свої емоції, краще зрозуміти себе і знайти внутрішню гармонію через творчість. Творчі продукти, створені в процесі арт-терапії, стають своєрідним "ключем" до розуміння власного "я".

Методи арт-терапії можуть використовуватися практичним психологом у роботі з різними групами дітей. Арт-терапевтичні підходи впливають на особистість м'яко та безболісно, ​​сприяючи самовираженню. Однією з таких груп є діти, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Одним із важливих пріоритетів реформування освіти в Україні сьогодні є гуманістична спрямованість освітнього процесу, яка ґрунтується на засадах поваги до особистості учня, врахування особливостей його індивідуального розвитку, а також створенні особливого психологічно комфортного навчального середовища в загальноосвітньому навчальному закладі. Тому останнім часом інтерес науковців полягає у пошуку нових освітніх методів, направлених на гуманізацію та демократизацію освіти, спрямованих на самовизначення особистості, що дає змогу знаходити зовнішні та внутрішні механізми для активізації особистісного зростання і творчого саморозвитку. Безпосередньо, важливим аспектом, що сприятиме реалізації особистісно орієнтованої освіти на тернах нашого сьогодення, володіє галузь педагогічної науки арт-педагогіка, актуальність якої в системі освіти нині визнається багатьма вченими.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ТА ТЕХНІК АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ.**

**2.1. Поняття тривожності у дітей**

З лютого 2022 року українські родини опинилися в реаліях повномасштабної війни. Українське суспільство змушене було швидко адаптуватися, навчатися виживати та зараз вживати різноманітні заходи, часто без попереднього досвіду. Понад 11 мільйонів українців були змушені перейти до безпечних регіонів або виїхати за кордон. Багато людей, включаючи дітей, залишаються в містах і селах, де тривають активні бойові дії, перебувають в окупації або не можуть виїхати через загрозу для життя ч.

Все більше дітей і дорослих стикаються з емоційними проблемами, переживають стан постійної напруги через відчуття безпорадності, підтримують шлюб в оточенні та агресивні зовнішні чинники. Це викликає психотравми, які змінюють звичне сприйняття світу, підривають довіру до нього, деформують стосунки з іншими людьми, викликають позитивний погляд.

Серед симптомів психотравми часто зустрічаються несподівані спогади, розлади сну, відмова від їжі, зниження концентрації уваги та пам'яті, нав'язливі думки, втрата життєвих перспектив, дратівливість, депресія, загальна тривожність, страхи, труднощі у спілкуванні, емоційні вибухи, пригніченість, істерики, панічні атаки, загострення раніше наявних нервових або поведінкових проблем, регресія та труднощі із сеп

У таких умовах арт-технології можуть стати ефективним інструментом для роботи з корекції тривожності як у дітей і дорослих.

Тривога – це відчуття невизначеності та безпорадності. Стан тривожності триває, коли дитина стикається з підією, яку не можна зрозуміти, ані передбачити. Єдиний спосіб допомогти дитині подолати цей стан – пояснити, що в даній ситуації немає реальної загрози чи небезпеки. Без професійної допомоги дітям дуже складно впоратися з такими станами самостійно. У багатьох випадках вони зберігаються, породжують нові страхи, посилюють загальну тривожність та вік

Тривожність проявляється у постійному занепокоєнні, невпевненості, очікуванні негативного розвитку подій та постійному відчутті можливого найгіршого результату. Підвищена тривожність часто є причиною порушень.

Сучасні діти часто страждають від соціальної депривації, що означає обмеженість чи недостатність умов, найважливіших для їх гармонійного розвитку. На психологічний стан дітей, які навчаються в школі або в закладах дошкільної освіти, насамперед впливають стосунки в сім'ї, виховання батьків, оточуюче середовище, якщо ці фактори негативно впливають на вихованця, це проявляється в дитячих страхах та тривожності.

За А. Прихожан, тривожність – це переживання негативних емоцій, пов’язаних з очікуванням небезпеки або негативних подій. Це стійка характеристика особистості, яка впливає на поведінку людини.

А. Прихожан визначала тривожність як стан емоційного дискомфорту, спричинений очікуванням несприятливих наслідків. Вона вважала, що тривожність є індивідуальною особливістю кожної людини [53, с. 49].

Р. Немов визначав тривожність як індивідуальну особливість, яка проявляється у підвищеній схильності до переживання страху та тривоги у відповідь на конкретні ситуації, які сприймаються як загрозливі [53, с. 501].

С. Степанов вважає, що тривожність – це емоційний стан, який проявляється у вигляді переживання неблагополуччя і пов’язаний з очікуванням негативних подій [13, с. 32].

Згідно з Н. Левітовим, тривожність – це стан психічного напруження, який виникає в очікуванні негативних подій або змін. Н. Левітов визначає тривожність як переживання, пов’язане з невизначеністю і можливими труднощами [56].

Існує два типи тривожності: перший з них називається ситуативною тривожністю. Вона з'являється в конкретних умовах, які викликають непокоєння.

З. Фрейд першим розділив це поняття на два аспекти — як стан і як рису особистості. У своїх ранніх роботах він вважав, що "боротьба між внутрішніми імпульсами та лібідо є причиною вітіснення і джерелом тривоги". Однак пізніше Фрейд переглянув свою позицію. Він виділив два види тривоги. Перший — «первинна тривога» — характеризується переляком або панікою, яка виникає при потрясінні людиною будь-якої ситуацією. Другий вид — «сигнальна тривога» передбачає — здатність індивіда розпізнавати наближення небезпеки і здійснювати відповідні захисні заходи. З. Фрейд вперше розмежував тривожність як тимчасовий стан і відчуття особистості до виявлення загрози.

Стан тривоги може виникати у людини перед неприємностями та життєвими труднощами. Цей природний стан, який навіть має певне позитивне значення роду, оскільки тривога служить своєму мобілізатору, що відповідає відповідально й серйозно підійти до розв’язання проблеми. Навпаки, виявляючи безвідповідальність і легковажність перед складними ситуаціями, людина стає інфантильною, і у неї слабо розвивається самосвідомість.

Другий тип — це особистісна тривожність, яка розглядається як характерна риса людини, що проявляється в постійних переживаннях навіть у ситуаціях, які об'єктивно не є загрозливими. Особистісна тривожність виражається в неусвідомленому страху, невизначеному відчутті небезпеки, сприйнятті будь-якої події як негативної та небезпечної. Дитина, яка має такий рівень тривожності, перебуває у пригніченому настрої, насторожена, боїться оточуючих речей та людей, сприймаючи всіх як ворогів.

Цей стан негативно впливає на формування особистості дитини, сприяючи розвитку низької самооцінки та песимізму [22, с. 50].

Ч. Спілбергер підкреслює різноманітність проявів тривоги: від фізіологічних (наприклад, серцебиття, пітливість) до психологічних (неприємні відчуття, передчуття небезпеки) та поведінкових (збудження або, навпаки, апатія).

Згідно з Ч. Спілбергером, тривога може проявлятися як фізично (відчуття порожнечі в шлунку, серцебиття), так і психологічно (неприємні думки, почуття тривоги), а також впливати на нашу поведінку, викликаючи як збудження, так і апатію [32, с. 116].

Огляд наукової літератури (Бойко, Ворожейкіна, Дербеньова, Лукіна, Калька, Ковальчук, та ін.) показує, що основними спірними питаннями в обговоренні психокорекції тривожності є:

1) складовий стан, що потребує корекції;

2) шляхи подолання тривожності;

3) методи та інструмент

Розвиток емоційно-вольової сфери є важливим етапом особистісного зростання. За допомогою спеціальних вправ і технік, під керівництвом психолога, можна навчитися краще розуміти свої почуття, ефективніше керувати своїми емоціями та будувати більш гармонійні стосунки з оточуючими. Це дозволить подолати внутрішню напругу, підвищити самооцінку та досягти більшої гармонії в житті.

Робота з когнітивно-особистісним компонентом – це подорож у глибини своєї свідомості. За допомогою спеціальних вправ і технік, під керівництвом психолога, можна навчитися аналізувати свої думки та переконання, виявляти негативні установки і замінювати їх більш позитивними. Це дозволить не тільки подолати негативні емоції, але й розвинути більш адаптивні стратегії поведінки, що сприятиме особистісному зростанню та досягненню більшої гармонії в житті.

Робота з мотиваційно-смисловим компонентом – це подорож у глибини своєї душі. За допомогою спеціальних вправ і технік, під керівництвом психолога, можна навчитися визначати свої справжні потреби та бажання, а також формувати більш позитивні установки. Це дозволить не тільки подолати негативні емоції, але й знайти сенс життя, що сприятиме особистісному зростанню та досягненню більшої гармонії в житті.

Соціально-психологічна корекція – це процес, який допомагає людині навчитися ефективно спілкуватися, будувати міцні соціальні зв'язки і краще розуміти себе та інших. За допомогою спеціальних вправ та технік, під керівництвом психолога, можна розвинути такі важливі навички, як асертивність, емпатія та вміння вирішувати конфлікти. Це дозволить не тільки покращити якість життя, але й досягти більшої гармонії в стосунках з оточуючими.

Н. Калька та З. Ковальчук вказують, що подолання негативного психічного стану, зокрема тривожності, включає широкий спектр самозмін і розвиток нових особистісних рис, після пов’язане з активним пристосуванням індивіда, а також з процесами самозміни та самокорекції відповідно до оточуючого середовища.

І. Ільченко пропонує три взаємодоповнюючі стратегії регуляції емоцій:

* заміщення негативних емоцій позитивними,
* фізичну активність як засіб розрядки
* когнітивну перебудову.

Важливо розуміти, що ефективність кожного з методів може варіюватися в залежності від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей людини. Найкращих результатів можна досягти, поєднуючи різні методи та усвідомлюючи свої емоції та причини, що їх викликають.

Характерні ознаки генералізованої тривожності у дітей можуть включати:

Постійне хвилювання: дитина може безперервно турбуватися про аспекти життя, такі як навчання, здоров'я чи сімейні справи.

Фізичні симптоми: можливі такі прояви, як головний біль, біль у житті, м'язова напруга, тому

Негативні думки: дитина може часто зосереджуватися на негативних сценаріях та можливих проблемах, навіть якщо для цього немає об'єктивних при

Потреба в підтвердженні: дитина може перевірити свої дії, задати багато питань і шукати запевнення від батьків або інших дітей.

Емпатія: діти також можуть проявити тривогу через переживання за інших і співчуття до них.

Тривога і тривожність займають центральне місце в теоретичних моделях психічної адаптації, після чого вони є ключовими ознаками прояву емоцій у соціально-стресових ситуаціях та виступають яскравою реакцією на порушення психічної адаптації (Ю. Олександрівський, А. Альохін, Ф. Березін, Л. Вассерман, О. Щелков).

У цьому сенсі арт-технологічні засоби можуть слугувати опорою для проведення роботи з корекції тривожності у дітей та дорослих.

**2.2. Характеристика арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога.**

Арт-терапія є досить популярним і ефективним напрямком в практиці психолога. Саме арт-терапія як соціально-психологічна технологія відіграє велику роль у вирішенні цілого комплексу завдань корекційної реабілітації та адаптації [11, с. 34].

Існує безліч різноманітних технік і методів арт-терапії, які можна згрупувати за модальностями. Нижче вони будуть представлені відповідно до завдань практичного психолога.

*Ізотерапія* — це терапія, що застосовує образотворче мистецтво, переважно малювання, для розвитку творчих здібностей дітей. Вона також використовується для психологічної корекції при психосоматичних розладах, труднощах у навчанні та соціальній адаптації у дітей і підлітків, а також у разі внутрішньосімейних конфліктів. Дослідження застосування елементів арт-терапії в зображувальній діяльності проводили такі науковці як Р.Силко та А.Грушко.

Малювання – це не просто заняття, це вікно в світ дитини. Через малювання вона досліджує навколишній світ, виражає свої емоції та розвиває творче мислення. Цей процес також сприяє розвитку дрібної моторики, координації рухів та концентрації уваги, що є важливими для всебічного розвитку дитини. Малювання – це не лише задоволення, а й ефективний інструмент для пізнання себе та світу.

Малювання – це універсальна мова, яка допомагає людям з різних культур краще розуміти один одного. Активуючи як образне, так і логічне мислення, воно сприяє розвитку інтелектуальних і творчих здібностей, а також зміцнює нейронні зв’язки в мозку. Малювання – це не просто заняття, а важлива складова розвитку особистості, що сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до міжкультурної взаємодії [35, с. 77].

В ізотерапії можна використовувати всі види художніх матеріалів: від простого олівця з папером до розширеного набору художніх засобів. Сучасна ізотерапія більшого зосереджена на процесі художньої творчості, де малювання має широке застосування. При аналізі результатів зображення звертають увагу на швидкість заповнення аркуша, особливості лінії та форми, а також на домінні кольорові відтінки. Яскраві кольори часто виражають творчу активність і позитивні емоції, тоді як пастельні тони вказують на високу чутливість. Кольорова гама, її розташування і зміна – це унікальна мова, яка показує стан душі. Конкретні методи ізотерапії підбираються залежно від стану і можливостей дитини.

У роботі практичного психолога ізотерапія частіше використовується в якості діагностики та корекції серед різних клієнтських груп, в тому числі по відношенню до дітей. При надходженні дитини в будь-який навчальний заклад саме завдяки процесу малювання можливо домогтися зняття емоційної напруги дитини, який потрапляє в незнайому їй обстановку. Крім того, використання ізотеранії дозволяє фахівцеві налагодити контакт з дитиною, почати з нею ефективно взаємодіяти [36, с. 35].

Художні між собою матеріали впливають на творчу діяльність клієнта, стимулюючи його сприйняття та емоційне реагування. Вони можуть підвищити емоційний підйом і сприяти усвідомленню. Оскільки ці матеріали є частинами реальності, вони допомагають клієнту взаємодіяти з оточуючим світом. Таким чином, між автором і художніми матеріалами виникає динамічна взаємодія. Арт-терапевту важливу програму, яка має більшу експресивність, після вільного вибору матеріалу є ключовим елементом у процесі творчої роботи.

Психологічний вплив вибору художніх матеріалів:

* Вибір матеріалів впливає на хід заняття. Деякі матеріали, як олівці, крейд чи фломастери, допомагають підтримувати контроль, а потім як інші, як пастель, фарби або глина – сприяють більш вільному вираженню.
* Якщо дитина відчуває невпевненість або втома, їй буде комфортніше і спокійніше працювати з матеріалами, які легше контролювати.
* У роботі з дітьми чи групами, чия поведінка важко керується, доцільно починати з "контрольованих" матеріалів.
* Багато учасників можуть сумніватися у своїх художніх здібностях. Створення колажів за допомогою вирізаних зображень із журналів дозволяє навіть найбільш невпевненим учасникам долучитися до твору.
* Коли всі з радістю починають брати участь, такі матеріали, як фарба або глина, можуть дозволити глибше виразити себе, зокрема в процесі дослідження власних емоцій чи
* Робота з більш "виразними" матеріалами може бути терапевтичною для багатьох людей. Вона не тільки виразить широкий спектр емоцій, але й процес роботи з глиною чи розмальов

Образотворча діяльність – це могутній засіб самовираження, що забезпечує шлях для прояву почуттів.ування пастелів або фарби можуть стати цілющими самі по собі.

Особливістю ізотерапії в роботі з дітьми є її здатність створювати позитивну мотивацію, допомагати подолати страхи перед труднощами та допомагає створити ситуацію успіху. Вона сприяє розвитку відчуття взаємодопомоги, а також стимулює розвиток фантазії, використовуючи різноманітні кольорові палітри та матеріали. Крім того, ізотерапія має значний корекційний ефект у розвитку дрібної моторики.

*Музична терапія* є методом, який активно використовується вже на етапі внутрішньоутробного розвитку. Правильно підібрані музичні твори допомагають починати «тренувати» емоційну сферу дитини. Музика впливає на різні аспекти життєдіяльності людини за допомогою трьох основних чинників: вібраційного, фізіологічного та психічного.

Вібрації можуть змінювати функції факторів, таких як дихання, рухи та серцево-судинну діяльність. Через асоціативні зв'язки, що забезпечують під час сприйняття та виконання музики, також відбувається зміна психічного стану дитини. Однією з частин музичної арт-терапії є вокальні та дихальні тренінги, рухи під музику.

Музична терапія – це гнучкий метод, який може застосовуватися як самостійно, так і в комплексі з іншими видами терапії. Залежно від терапевтичних цілей, музика може використовуватися як основний інструмент впливу або як доповнення до інших методів, посилюючи їх ефективність. Комплексний підхід, який поєднує музичну терапію з іншими методами, дозволяє досягти більш стійких і всебічних результатів [36, с. 35].

Музика – це мова душі, яка дозволяє нам виразити те, що не завжди можна висловити словами. Вона допомагає нам заглибитися у свій внутрішній світ і опрацювати навіть найскладніші емоції. Музика має потужний терапевтичний ефект, допомагаючи нам зцілювати емоційні рани і досягати внутрішньої гармонії. Вона є невід’ємною частиною будь-якої культури і відіграє важливу роль у формуванні нашої ідентичності. Вплив музики на кожну людину індивідуальний і залежить від її особистісного досвіду та внутрішнього світу [27, с.98].

Один із провідних просвітителів у сфері зв'язку між музикою і цілительства Дон Кемпбелл зазначає, що наукові й історичні дані свідчать про те, що танці, звукове інтонування та пісні раніше існували за членороздільну мову. Таким чином, музика є початковою і базовою мовою людства. Використання з лікувальною послугою має глибоке коріння. У давнину музика активно застосовувалася в медицині, що підтверджується працями Платона, життєписом царя Давида, зі згадок в міфах про Аполлон.

Музикотерапія є ефективним засобом для корекції порушень комунікації у дітей, що виникли з різних причин. Сеанси музикотерапії створюють умови для емоційного діалогу, навіть коли інші методи вже не діють. Спілкування через музику є безпечним, ненав'язливим, персоналізованим, разом зняти страхи та напругу. Варіювання знайомих і нових музичних творів, зміна їх гучності та темпу неможлива адаптувати

Особливо успішною є музикотерапія для дітей з аутизмом. Завдяки впливу на фізіологічний стан, музика позитивно впливає на емоції, сприяючи лікуванню психосоматичних розладів. Спеціально підібрана музика з ритмом не більше 60 ударів на хвилину допомогает дитини розслабитися, зосередитися на створюваних образах, синхронізувати дихання, що впливає на хвилі мозку, гемодинаміку, обмін речовин, гуморальні реакції.

Під час розслаблення дитина разом із психологом може створити приємні образи та активізувати приємні спогади, які допомагають боротися зі страхами чи напругою. Музичні заняття спрямовані на моделювання позитивного емоційного стану. Педагог дитини переноситься у світ уяви, а після прослуховування музики обговорює з дітьми свої враження, почуття та уявні образи. Це сприяє зняттю напруги та покращує психоемоційний стан дітей.

Музична терапія – це ефективний інструмент для розвитку особистості дитини. За допомогою музики діти можуть виразити свої почуття, подолати страхи, розвинути творчі здібності, підвищити самооцінку та налагодити стосунки з оточуючими. Музика – це універсальна мова, яка допомагає дітям пізнавати світ, розвивати свою уяву та творчі здібності. Музична терапія дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та підбирати музичні завдання, які відповідають її інтересам та потребам [24];

*Казкотерапія*є ефективним методом роботи з дітьми, які стикаються з емоційними та поведінковими труднощами. Цей метод базується на створенні особливої ​​казкової атмосфери, що дозволяє дитині втілювати свої мрії в реальність і вступати в боротьбу зі своїми страхами та комплексами. Головним принципом казкотерапії є гармонійний розвиток особистості, турбота про душу та зцілення за допомогою казки. Завдяки казкотерапії діти ефективно забезпечують високий рівень тривожності, страху, агресивності і легше адаптуються в дитячих колективах. Під час цього процесу дитина має змогу усвідомити та проаналізувати власні проблеми та знайти шляхи їх вирішення. Особливістю казок, що сприяє розвитку особистості, є чітка персоніфікація, метафорична мова, психологічна безпека та наявності таємниці.

Основними перевагами використання казкотерапії можна назвати відсутність моралей (які мають місце бути безпосередньо «всередині» казки, і щодо її героїв, але не по відношенню до слухача казки), відсутність чітких персоніфікацій і метафоричність мови (слухач може тільки здогадуватися про схожість особистих якостей з якостями героя казки), наявність таємниць і чарівництва (завдяки чому головна думка казки доноситься для дитини зрозуміліше і цікавіше) [28, с. 98].

Казкотерапія дозволяє заглибитися у внутрішній світ і через проекцію та символіку встановити зв'язок із зовнішнім світом. Казка містить мудрість попередніх поколінь і передає її людині. Завдяки казковим вигаданим, міфічним і фантастичним образам можна подолати тривогу, страхи та подолати труднощі. Важливо, щоб казка, створена клієнтом, мала позитивний фінал. Після того, як казка розказана і прожита, слід провести її аналіз; також можна запропонувати намалювати її, зобразити персонажів, місця чи окремі епізоди або відтворити якийсь момент, щоб відчути ті емоції, які несе у собі казка.

Казкотерапія є такою терапевтичною методикою, яку можуть використовувати різні фахівці: і лікарі, і психологи, і педагоги, і фахівці з соціальної роботи. Казкотерапія використовується з різними віковими категоріями клієнтів, і, в першу чергу, може застосовуватися в роботі з дітьми. Завдяки казці клієнт має можливість виплеснути негативні емоції, придумуючи свій сюжет або ж інтерпретуючи вже складену фахівцем казку. Таким чином, казкотерапія допомагає стабілізувати емоційний фон звернувся в соціальну службу клієнта, розкрити проблеми, проаналізувати їх тощо [28,с. 99].

Казки як форма духовної культури має своє значення, вони містять приховане повідомлення, мають виховний і терапевтичний вплив на особистість.

Психоаналітик К. Естес визначила казку як вітамін для душі: «Казка — це ліки... Вони мають цілющу сила ... Казки містять засоби, які дозволяють відновити або відродити будь-яку втрачену душевну пружину... У казках є настанови, які допомагають нам пройти терни життя»

*Лялькотерапія* (або маскотерапія, робота з ляльками та маріонетками) використовуватися в різних напрямках арт-психології: таких як психодрама, ігротерапія, казкотерапія тощо. Сучасні фахівці з лялькотерапії оцінюють ляльковий театр одним із найефективніших методів роботи з дітьми. Хоча цей підхід підходить також для дорослих, він використовується рідше. Діти беруть участь у постановах, які можуть бути як вигаданими, так і адаптацією відомих п'єс. Ролі розподіляються з урахуванням відчуттів та обставин. Ще один аспект лялькотерапії – це виготовлення ляльок із різних матеріалів, які приносять (з ниток, клаптиків та ін.) – несе велику енергію та заряд позитивних емоцій.

Виділяють наступні функції лялькотерапії:

Комунікативна – формування емоційного контакту дітей у колективі;

 Релаксаційна – зняття емоційного перенапруження;

Виховна – використання ігрових ситуацій для коригування особливостей особистості дитини;

Розвиваюча – розвиток психічних процесів (пам'яті, уваги, сприйняття і т.д.), моторики;

Навчальна – спрямована на збагачення знань про навколишній світ.

 Постановка казок за допомогою ляльки дає змогу дитині спостерігати, як її вплив діють на поведінку ляльки, допомагаючи самостійно коригувати рухи та робити їх виразними. Завдяки роботі з ляльками дитина може проявляти емоції, які використовуються з різних причин не може собі дозволити проявити.

*Пісочна терапія* - це також один з технік арт-терапії, де основний акцент робиться на творчому самовираженні клієнта і вираження їм прихованих емоцій, почуттів і переживань через створення ним свого «світу»з мініатюрних фігурок в спеціальній пісочниці. Це один з ефективних і глибинних методів, завдяки якому відбувається вирішення проблем клієнта, корекція і розвиток його особистості [35, с. 67].

Маргарет Ловенфельд в 1930-х роках перша стала використовувати пісок для гри з дітьми, які мали різного роду обмеження здоровʼя. У грі з піском окреме значення приділялося тактильному контакту дитини з піском і водою, а також з різними дрібними предметами, які є головними складовими проективної гри. За допомогою цих складових клієнтам пропонується створювати сюжети / картинки в так званій пісочниці. Після того як клієнт завершує свою «картину», він дає їй назву і ділиться сюжетом того, що відбувається в «пісочниці». Спеціаліст підкреслює основні деталі процесу (особливості поведінки клієнта, дії з піском, першу фігурку, поставлену в пісочницю, розташування всіх фігурок тощо), відображає зображення на фото, детально записує розповідь клієнта. Основною метою пісочної терапії можна назвати досягнення клієнтом ефекту самоцілення завдяки спонтанному творчому вираженню значень особистого і колективного несвідомого [34, с. 167].

Ігри з піском є природною формою активності для дітей, тому пісочницю можна ефективно використовувати під час корекційних, розвивальних і навчальних занять. Малюючи на піску та вигадуючи історію, знання та життєвий досвід передають дітей у найбільш природній для її вигляду, що сприяє розумінню законів навколишнього світу. Робота з піском стабілізує емоційний стан і покращує загальне самопочуття як дітей, так і дорослих. Завдяки цій пісочній терапії стає ефективним інструментом для розвитку та саморозвитку особистості. одну піску, для проведення пісочної терапії використовують мініатюрні фігурки людей і тварин, лялькові будиночки, потяги, дерева, башти та інші матеріали, такі як тканина, нитки, стрічки, глина, пластилін, кольоровий папір, маркери, сухі квіти, шматочки дерева, намистини. , камінці, монети – все, що дитина може використовувати для створення свого унікального світу в межах пісочниці. Можливість руйнування і відновлення пісочних композицій та багаторазове створення нових сюжетів надає роботі певний вид ритуалу.

Основний принцип пісочної терапії полягає в тому, що, надаючи клієнту свободу у грі з піском, терапевт створює умови для самостійного опрацювання клієнтом його внутрішніх конфліктів та травм.

За допомогою пісочної терапії ми можемо символічно відтворити травматичні події, виразити свої негативні емоції через творчість і глибше пізнати себе.

Граючи з піском, ми отримуємо можливість опрацювати свої внутрішні конфлікти, випустити накопичені емоції та розкрити нові грані своєї особистості.

Створення картини на піску дозволяє фахівцям діагностувати стан клієнта. Цей особливо зручний метод у роботі з дітьми, який не завжди може висловити свої емоції словами; іграшки допомагають їм проектувати власне переживання у пісочницю. Практичний психолог може застосувати цей арт-терапевтичний прийом, допомогти дитині заговорити про проблему, встановити контакт або створити для неї безпечну обстановку.

*Кольоротерапія* є методом лікування за допомогою світла і кольору, ефективність якого підтверджена науковими дослідженнями. Цей метод базується на властивості світла, яке є електромагнітним випромінюванням і проникає крізь тканини, несучи необхідну енергію. Кожен колір має своє специфічне визначення, яке передає певну інформацію.

Вплив відповідного кольору на певний внутрішній орган може мати лікувальний ефект. Кольоротерапію застосовується для лікування як фізичних, так і психічних захворювань та розладів.

Хромотерапія є наукою, що досліджує властивості кольору. З давніх часів кольори приписували магічні властивості та позитивний вплив на людину, після чого зір є важливим із усіх видів почуттів.

Педагогам важливо мати базові знання з кольорової терапії та застосування їх у навчально-виховному процесі, а також у корекційному і лікуваному.

Синій колір має заспокійливу дію, сприяє розслабленню, зменшує спазми, знімає головний біль і знижує апетит. Блакитний колір діє гальмуюче при станах психічного збудження. Фіолетовий колір пригнічує психічні та фізіологічні процеси, знижуючи настрій. Червоний колір активізує, має фізичну працездатність, відчуття тепла, стимулює психічні процеси. Зелений колір заспокоює і створює позитивний настрій, сприятливо впливає на дітей із соматичними проблемами, завдяки запальним процесам та ослабленій зорі. Рожевий колір підвищує тонус при пригніченому настрої.

Характер і сприйняття кольору можуть змінюватися залежно від асоціацій. Кожен пояснює емоційний вплив певного кольору через об'єкти, з якими він асоціюється. Це індивідуальна особливість, яка залежить від особистого досвіду. Визначити загальні правила важко, але часто червоний колір асоціюється з вогнем і кров’ю, жовтий – із сонцем, синій – із небом і водою, зелений – з лісом, лугами.

Дошкільнята мають особливо підвищену чутливість до кольору. Коли вони перебувають у доброму настрої, їх вибір завжди падає на яскраві та насичені тони з «активної частини» спектру кольорового кола. У протилежності цей, темні, похмурі й холодні кольори асоціюються в них із неприємними відчуттями та негативними емоціями. З раннього віку діти починають відчувати колір і вибирати його для зображення свого настрою. Вибір кольорів тісно пов'язаний із психологічними особливостями та станом здоров'я дитини. У вашій творчості діти приймають близько 5–6 кольорів. Це ознака про середній рівень емоційного розвитку. Ширший спектр кольорів говорить про чуттєву природу та емоційно багату особистість. Якщо дитина обмежується лише одним або двома кольорами, це може вказувати на її негативний емоційний стан у цей момент: наприклад, тривога (синій), агресія (червоний) або депресія (чорний). Використання лише простого олівця часто інтерпретується як «відсутність» кольору, через що дитина повідомляє про те, що у її житті не вистачає яскравих фарб та добрих емоцій.

Особливо значущі елементи дитини завжди виділяють багатим використанням кольорів. У той же час, особи або об'єкти, які викликають у неї негативні емоції, вона зображує темними кольорами.

*Фототерапія*- метод впливу на психологічний стан людини через фотографії. Фотографія (будучи різновидом візуального мистецтва) виконує лікувально-корекційні функції при консультуванні клієнтів. З її допомогою можна гармонізувати особистість клієнта і розвивати почуття прекрасного, творчі здібності [27, с. 102].

Основою фотографії є ​​створення художніх образів, що дозволяє сприймати її як форму візуального мистецтва. Для людини важливо усвідомлювати, що будь-який творчий знімок – чи то фотографія гусениці, чи квітки – є її рідним «автопортретом», який відображає індивідуальність автора та його настрій. Фотографії природи – рослин, птахів, каменів тощо – створюють ефект обмеженого простору кадру, допомагаючи зосередитися на деталях і даруючи цим елементам природи особливу лікувальну функцію.

Фототерапія для дітей має свої особливості. Легше було б відчути її дію, перебуваючи в затишному просторі, де звучить ніжна музика, яка налаштовується на захоплення та ніжність, ніж описувати словами. На великому екрані крупним планом можна з'явитися чудовий знімок, як-от квітка ромашки, де видно кожну стеблину і краплю роси, або зелено-чорна бабка з прозорими крильцями, прикрашеними маленькими цятками.

Краса, що пронизує простір, захоплює дитячі серця. У повсюдному житті такі деталі залишаються непоміченими через їх низьке розташування, і відкривають для себе цю глибоку «таємницю» фотографія.

 Поняття з фототерапії підходять для дітей від 3–4 років, які мають різні психологічні проблеми: неврози, страхи, порушення сну, тривожність, замкнутість, емоційно-вольові розлади та агресивну поведінку.

Слайд-терапія органічно вписується в групові психокорекційні заняття. Перегляд слайд-фільму триває близько 10–15 хвилин, причому кожен кадр демонструється на екрані протягом 10–15 секунд і супроводжується музикою. Часто діти просять переглянути фільм знову, зупинити окремі кадри, роздивитися їх близькість, а потім вигадати та розповісти або написати казку про зацікавлений об'єкт.

Завдяки фототерапії зʼявляється можливість виявити внутрішні конфлікти у дитини, її потреби і переживання. Необхідно зауважити, що фототерапія виконує ще й комунікативну функцію: в процесі обміну фотознімками діти діляться емоціями і враженнями один з одним, розкривають свій внутрішній світ оточуючим [27].

Розглянувши можливі техніки та прийоми арт-терапії і труднощі, що виникають у дітей, які потрапили у важку життєву ситуацію, можна визначити коло проблем, з якими повинні впоратися арт-терапевтичні техніки, а саме:

1) Подолання психологічного захисту дитини - необхідно заспокоїти

або, навпаки, активізувати, налаштувати, зацікавити;

2) Розвиток комунікативних і творчих можливостей дитини;

3) Підвищення самооцінки дитини;

4) Допомагає подолати комунікаційні бар'єри та розвинути навички взаємодії;

5) Поліпшити мовну функцію, розвинути дрібну моторику;

6) Захоплює і має сильний заспокійливий вплив на більшість гіперактивних дітей [27, с. 98].

**Висновки до розділу 2**

Узагальнюючи вищевикладене, можна виділити, що дослідження останніх років свідчать про те, що тривожні розлади у дітей і підлітків відіграють важливу роль у формуванні їхньої особистості.

У своїй роботі ми спираємося на визначення тривожності, запропоноване Н. Левітовим, згідно з яким тривожність – це психічний стан, який викликається можливими і ймовірними неприємностями.

Говорячи про тривожність мі можемо виділити два ії типи:

перший з них називається ситуативною тривожністю.

другий тип — це особистісна тривожність, яка розглядається як характерна риса людини, що проявляється в постійних переживаннях навіть у ситуаціях, які об'єктивно не є загрозливими.

Тривога і тривожність займають центральне місце в теоретичних моделях психічної адаптації, після чого вони є ключовими ознаками прояву емоцій у соціально-стресових ситуаціях та виступають яскравою реакцією на порушення психічної адаптації .

У цьому сенсі арт-технологічні засоби можуть слугувати опорою для проведення роботи з корекції тривожності у дітей та дорослих.

Широкий спектр творчих засобів в арт-терапії дозволяє кожній людині знайти найкращий спосіб виразити свої почуття та досвід, що робить цей метод надзвичайно ефективним.

Особливо ефективною арт-терапія є для дітей, оскільки мистецтво – це мова почуттів, а арт-терапія допомагає дітям розшифрувати свої внутрішні переживання та знайти гармонію з собою.

За допомогою арт-терапії діти можуть виразити свої почуття, які іноді важко передати словами.

**РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК І ПРИЙОМІВ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ПРИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.**

**3.1. Організація та методи дослідження.**

Дослідницька робота здійснювалася на базі ЗОШ Nº104 м. Київа.

При розробці корекційної програми важливо спиратися на методологічне обґрунтування методичних підходів до діагностики та корекції психічної діяльності у дітей. У роботі слід акцентувати не на зміні умовного рівня певного параметра, а на збагаченні індивідуального досвіду дитини різноманітним та гнучким набором засобів і способів – власних «психологічних інструментів» для регулювання, опосередкування та вірування емоцій і поведінки. такі методи повинні стати природною частиною стратегії, що опосередковує безпосередні реакції та дії.

*Методом емпіричного дослідження* було теоретично обґрунтувати, розробити та випробувати програму корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога за допомогою арт-терапевтичних технік і прийомів. Для забезпечення спокійної та позитивної атмосфери під час дослідження дітям були надані зрозумілі інструкції та пояснено зміст і значення бесіди. Комплексне дослідження проводилося за згодою батьків.

*Використані методики* включали: метод незакінчених «Тест тривожності» Р. Темпла, М. Доркі, В. Амена, а також методику «Неіснуюча тварина».

*Емпірична база дослідження*: діти 7-8 років. Кількість досліджуваних склала 20 осіб, учнів 2-го А класу.

*Етапи* *дослідження*:

1. Вивчення наукової літератури щодо проблематики дослідження, визначення наукових характеристик та вибір діагностичних методів.
2. Оцінка рівня тривожності, формування вибору для дослідження, підготовка та проведення дослідження.
3. Розробка та апробація програми корекції.
4. Аналіз та інтерпретація отриманих даних, формулювання висновок.

Застосовані методики:

*Проективна методика «Неіснуюча тварина».*

*Мета:* провести всебічний аналіз особистості, включаючи самооцінку, емоційний стан та здатність до адаптації, з метою виявлення її сильних сторін, слабких місць та потенційних проблем*.*

*Обладнання:* аркуш паперу, гумка, олівці.

*Хід проведення.* Перед дитиною кладуть горизонтально аркуш паперу і зачитують інструкцію.

Якщо дитина не знає, з чого почати малювання, можна запропонувати їй уявити, що вона малює незвичайну тварину, якої ніхто ніколи не бачив. Це допоможе їй розслабитися і включити фантазію. Коли дитина застрягла на одному місці і не може продовжити малювання, можна запропонувати їй додати до малюнка нові деталі або змінити колір. Головне – не зупинятися і продовжувати експериментувати.

Щоб розвинути уяву дитини, після малювання можна запропонувати їй назвати свою тваринку. Якщо дитина не може відразу придумати ім'я, можна разом подумати, які особливості цієї тварини можуть підказати назву.

Спостереження за процесом малювання дозволяє виявити, які емоції переживає дитина, які у неї виникають асоціації, і як вона взаємодіє з творчим завданням.

Якщо дитина малює звичайну тварину і дає їй звичайну назву, це може свідчити про те, що їй важко увімкнути уяву. У такому випадку завдання повторюється з більш детальною інструкцією.

Для оцінки розвитку уяви у дітей старшого віку важливо звертати увагу не тільки на те, що вони малюють, але й на те, як вони називають свої малюнки. Незвичайні назви свідчать про розвинену уяву.

Щоб глибше зануритися у світ вигаданої тварини, психолог пропонує дитині описати її побут і звички. За допомогою запитань про харчування, місце проживання, друзів і ворогів, дитина може детальніше розкрити образ своєї створіння.

Задаючи уточнюючі питання про розмір, звички та соціальні взаємодії вигаданої тварини, психолог допомагає дитині розвивати уяву і творче мислення.

Щоб глибше зануритися у фантазійний світ дитини, психолог пропонує їй уявити, що її вигадана тварина може отримати три бажання від чарівника. Це дозволяє виявити найпотаємніші мрії та бажання дитини.

Аналіз бажань, які дитина вигадує для своєї тварини, допомагає психологу зрозуміти, що є важливим для дитини, які у неї цінності та які емоції вона відчуває.

Всі відповіді фіксуються в протоколі.

*Інструкція для дитини*: Давай пограємо в гру «Вигадай тваринку». Твоя тварина може бути дуже дивною і незвичайною. Вона може жити в космосі, під водою або навіть всередині землі. Головне, щоб її ніхто ніколи раніше не бачив!

Сьогодні ми будемо художниками і створимо нову тварину для цілого світу. Уяви, що ти відкриваєш новий вид і можеш назвати його як завгодно!

*Особливості застосування у груповій формі:* Спочатку дітям пояснюють завдання, а потім вони малюють незвичайну тварину. Після цього кожна дитина розповідає про свою тваринку, а психолог записує все, що вона каже.

Проведення завдання відбувається у груповій формі: діти малюють, а потім по черзі презентують свої малюнки психологу і відповідають на його запитання.

*Оцінювання.* Ця методика є проективною. Зображена тварина символізує дитину та її ставлення до власного «Я» та уявлення про своє становище у світі. Отже, обробка переважно є якісною. Для об'єктивності оцінювання та для забезпечення можливості порівняння результатів дослідження між дітьми групи досліджуваних та при повторному дослідженні через певний час, ми систематизували якісні показники, враховуючи вікові особливості дітей 5-7 років, та заклали можливість переведення їх у кількісні показники.

*Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен) (додаток А)*

*Методика* призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

*Експериментальний матеріал* – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика 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.

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 = (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%).

**3.2. Програма корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами.**

На основі результатів дослідження за обраної методолгіії розроблено програму корекції тривожності для практичних психологів, з арт-терапевтичнимі прийоми та методику у роботі з дітьми молодшого шкільного віку з високим рівнем тривожності.

Програма включає:

1. За допомогою програми "Я знаю, як допомогти собі" ми допомагаємо дітям розвинути внутрішні ресурси, які дозволять їм впоратися з різними життєвими труднощами.

Програма фокусується на профілактиці та корекції тривожних розладів у дітей молодшого шкільного віку, надаючи їм інструменти для самодопомоги.

1. Індивідуальна робота з дітьми, які за результатами дослідження виявили велику кількість страхів та підвищений рівень тривожності.
2. Інформаційна підтримка для батьків дітей, які потребують індивідуальної роботи за результатами досліджень.

У цій програмі практичний психолог застосовує арт-терапевтичні техніки та методи, які дозволяють ефективно вирішувати проблеми за допомогою творчості.

*Методи роботи:* застосування методів арт-терапії (казізотерапія, ліплення, ігротерапія), релаксаційні вправи, дихальна гімнастика.

*Мета програми:* здійснення корекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку для формування в них психологічних інструментів для подолання тривоги та страхів, а також проведення інформаційної роботи з учасниками процесу розвитку дитини.

Завдання:

1. Зменшення рівня тривожності у дітей.
2. Забезпечення умов для розвитку вміння управляти тривогою дітьмі.
3. Формування навичок розпізнавання та вірування вираження емоційного стану.
4. Сприяння передженню тривожних станів у молодших школярів.

*Очікуваний результат* за підсумковими програмами з корекції тривожності молодших школярів у практичній роботі психолога з використанням арт-терапевтичних технік і прийомів: забезпечення розвитку дитячих інструментів для опосередкування психічних станів, регулювання емоцій та поведінки, що сприймає розвиток навичок саморегуляції в різноманітних ситуаціях. Це допоможе дітям навчитися передбачати віддалені наслідки своїх реакцій та контролювати свою поведінку в умовах емоційного навантаження. Додатковим результатом стане розвиток у дітей адекватного рівня домагань, цілепокладання та стійкої самооцінки. Також підвищитися рівень обізнаності та залученості батьків у процесі розвитку дітей.

*1. Групова програма «Я знаю як допомогти собі».*

Для дітей молодшого шкільного віку, які відчували тривогу, була розроблена спеціальна програма «Я знаю як допомогти собі». Програма включала в себе різноманітні вправи та техніки, які допомагали дітям розвинути навички релаксації та самоспокою.

Програма розрахована на групову роботу дітей молодшого шкільного віку, об’єднаних у невеликі групи по 4-5 осіб.

Структура заняття:

- Привітання - 2 хвилини;

- Корекційно-розвиваючий етап - 30 хвилин;

- Рефлексія - 6 хвилин;

- Прощання - 2 хвилини.

*таблица 3.1*

**Зміст арт-терапевтичної програми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЗАНЯТТЯ Nº 1 | *Вправа:* «Виявлення актуального емоційного стану клієнта» | *Мета:* визначення поточного емоційного стану, встановлення психологічного контакту з психологом, виявлення особистісних проблем. |
| ЗАНЯТТЯ Nº 2 | *Вправа:* «Автопортрет у повний зріст» (А. І. Копитін) | *Мета:* аналіз суб'єктивного ставлення до себе, усвідомлення своїх потреб, прийняття себе, виявлення внутрішніх конфліктів. |
| ЗАНЯТТЯ Nº 3 |  *Вправа:* «Каракулі і метаморфози» (Автор О. Копитін)  | *Мета:* активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.  |
| ЗАНЯТТЯ Nº 4 |  *Вправа:* «Знайомство зі страхом»  | *Мета:* усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.  |
| ЗАНЯТТЯ Nº 5 | *Вправа:* «Малюнок аквареллю на воді «Бути у процесі»»  | *Мета:* звернути увагу на усвідомлення процесу без тривоги за результат та без очікування зовнішньої оцінки.  |
| ЗАНЯТТЯ Nº 6 | *Вправа:* «Малюнок по колу»  | *Мета*: корекція способів реагування на зовнішні впливи, навчитися слухати внутрішнє «Я», розвиток емоційного інтелекту. |
| ЗАНЯТТЯ Nº 7 | *Вправа:* «Тримай ритм»  | *Мета:* підвищення внутрішньої активності, зниження тривожності та агресії, активізація особистісних ресурсів за допомогою ритмотерапії.  |
| ЗАНЯТТЯ Nº 8 |  *Вправа:* «Прощання з ..»  | *Мета:* корекція реагування на негативні переживання, емоції та почуття, навчитися слухати внутрішнє «Я», відпрацювати подавлені думки та почуття, |
| ЗАНЯТТЯ Nº 9 | *Вправа:* «Лялька-мотанка»  | *Мета:* релаксація, гармонізація емоційного стану, формування довіри до себе, усвідомлення внутрішнього «Я», |
| ЗАНЯТТЯ Nº 10 | *Вправа:* «Острів задоволення» | *Мета:* Налагодження позитивного настрою в групі, сприяння формуванню навичок групової взаємодії, фіксація на позитивних емоціях.  |

*2. Індивідуальна робота з дітьми, у яких актуалізована велика кількість страхів, підвищений рівень тривожності.*

Згідно з якісним аналізом результатів, з групи досліджуваних дітей були визначені діти, з якими були проведені індивідуальні корекційні заняття.

*3. Інформаційна робота з батьками, діти яких за підсумками дослідження потребують індивідуальної роботи.*

Необхідно обговорення з батьками озвучених фахівцем завдань щодо опосередкування дітьми знарядь в повсякденному житті, які регулятори будуть найбільш ефективними.

**3.3. Аналіз результатів дослідження корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога з арт-терапевтичними техніками та прийомами.**

Використання арт-терапії в програмі корекції тривожності дозволило нам виявити особливості прояву тривоги у дітей молодшого шкільного віку. Аналіз отриманих даних за допомогою статистичних методів дав змогу зробити більш точні висновки.

Проведення методики з тесту тривожності Р. Тэммла, М. Дорки, В. Амена показало, що 40% (8 осіб) молодших школярів мають високий рівень тривожності, а 60% (12 осіб) середній рівень тривожності (рис. 3.1)



Рис. 3.1. Індекс тривожності в групі за методикою «Тест тривожності» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен

Співвідношення рівня тривожності у вибірці за методикою «Неіснуюча тварина»

За результатами даної методики можна зробити висновок, що 30% (6 осіб) дітей мають високий рівень тривожності, а 70% (14 осіб) - середній рівень тривожності.



Рис. 3.2. Співвідношення рівня тривожності у вибірці за методикою «Неіснуюча тварина»

До контрольної групи увійшло 20 осіб, з яких 12 дівчаток і 8 хлопчиків.

У даній групі дітей була проведена корекційна робота. Для виявлення ефективності корекційної програми в групі було проведено порівняння 2 діагностичних вимірів.

Тест тривожності Р. Тэммла, М. Дорки, В. Амена проводився у даній групе. Розглянемо діаграму за даною методикою на рис. 3.4



Рис. 3.4. Індекс тривожності в групі за методикою «Тест тривожності» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен

15% (3 осіб) дітей мають високий рівень тривожності, 40% (8 осіб) - середній рівень тривожності, 45% (9 осіб) - низький рівень тривожності.

Дані динаміки підтверджують позитивні зміни в рівні тривожності після проведення корекційної програми, індекс тривожності знизився.

Якщо аналізувати відмінності до і після корекції в експериментальній групі, то за допомогою критерію Вілкоксана виявлено, що достовірно знизилися показники тривожності за даною методикою (р=0,005).



Рис. 3.6. Рівень тривожності в експериментальній групі за методикою «Неіснуюча тварина»

У діаграмі по даному тесту спостерігається позитивна динаміка, рівень тривожності знизився, 20% (4 осіб) дітей мають високий рівень тривожності, а 800% (16 осіб) - середній рівень тривожності, що підтверджується за допомогою статистичного критерію Вілкоксана, відбулося зниження показника рівня тривожності за методикою «Неіснуюча тварина» (р=0,005).

Так в групі, де проводилися корекційні заняття показник індексу знизился.

**Висновки до розділу 3.**

У нашому процесі емпіричного дослідження, спрямованого на корекцію тривожності молодших школярів через використання арт-терапевтичних технік і прийомів, було застосовано методику «Тест тривожності» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена, а також методику «Неіснуюча тварина».

Метод дослідження було теоретично обґрунтувати, розробити та випробувати програму корекції тривожності молодших школярів із використанням арт-терапії в роботі практичного психолога. На констатувальному етапі дослідження було виділено 15 дітей.

 Розроблена корекційна програма показала, що у дітей із початково високим рівнем тривожності наприкінці психологічної роботи, спрямованої на регуляцію емоцій, зниження актуальності та інтенсивності тривоги, а також її впливу на повсякденну адаптацію дитини.

Розроблена корекційна програма складається з трьох блоків психологічного впливу:

* Групової корекційної програми «Я знаю, як допомогти собі», яка спрямована на корекцію та профілактику тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку, з особливим акцентом на пошук і засвоєння способів регуляції та управління переживання.
* Індивідуальної роботи з дітьми, у яких дослідження виявило значну кількість страхів та високий рівень тривожності.
* Інформаційної роботи з батьками, чиїми дітьми, за результатами дослідження, потребують індивідуальної роботи.

**Висновки.**

Отже, можна підсумувати результати нашого дослідження на тему «Арт-терапевтичні техніки і прийоми у роботі практичного психолога.

1. Визначено арт-терапію як метод психологічного впливу.

Поняття «арт-терапія» (художня терапія, терапія мистецтвом) зародилося в контексті ідей З. Фрейда та К. Юнга й спочатку розглядалося як один із методів терапевтичного впливу за допомогою творчої діяльності. Нині поняття «арт-терапія» охоплює кілька значень: поєднання видів мистецтва, які використовуються для лікування та корекції; комплекс арт-терапевтичних методик; напрям психотерапевтичної та психокорекційної.

Арт-терапія сприяє гармонізації особистості дітей через розвиток здатності до самовираження та самопізнання, а також забезпечує корекцію психоемоційного стану та психофізіологічних процесів за допомогою зіткнення з мистецтвом.

2. Описано арт-терапевтичні техніки та прийоми у діяльності практичного психолога. Існує широкий спектр технік і прийомів арт-терапії, які можна класифікувати за модальностями: ізотерапія, казкотерапія, фототерапія, пісочна терапія, музична терапія, кольоротерапія, фототерапія, тощо.

3. Виявлено особливості застосування арт-терапевтичних технік та прийомів у роботі практичного психолога. Використання арт-терапевтичних методів у корекційній роботі з дітьми ефективно опрацьовує емоційні стани, надає їм соціально прийнятні форми, навіть при агресивних проявах, а також полегшує процес комунікації для закритих, сором'язливих або тих, хто слабо орієнтованих на однолітків дітей, розвивати здатність до самоконтролю та регулювання своїх емоцій, а також усвідомлення дитини власних почуттів, переживання і емоційних станів. Аналіз наукової літератури засвідчив, що застосування комплексної арт-терапії є доцільним і залежить від психологічного захисту дитини, підвищує її самооцінку; сприяє розвитку когнітивних, творчих і естетичних здібностей дітей, формує моральні та естетичні цінності; всім набуттю навичок конструктивного міжособистісного спілкування; а також пробуджує інтерес до мистецтва, навколишнього світу та людей поруч із дитиною.

4. Дослідження корекції тривожності молодших школярів дозволило застосувати методичні основи використання арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога. Ми дійшли висновку, що тривожність вивчається як тимчасовий психічний стан, як феномен, пов'язаний із фрустрацією соціальних потреб, і як аспект індивідуальних особливостей людини.

Під час розробки психокорекційних методів і підходів для розвитку психологічних інструментів подолання тривоги та страхів у дітей молодшого шкільного віку ефективними виявляються такі методи, як ігрова терапія, ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія та лялькотерапія, фототерапія. Ці методи вважаються найбільш ефективними, після їх застосування полегшення формування психологічних інструментів і розвитку вищих психічних функцій.

5. Проведена практична робота застосування арт-терапевтичних технік і прийомів у роботі практичного психолога при корекції тривожності молодших школярів. Мета емпіричного дослідження є теоретично обгрунтувати, розробити і апробувати програму корекції тривожності молодших школярів у роботі практичного психолога арт-терапевтичними техніками та прийомами.

Емпірична база дослідження становили діти 7-8 років. Кількіст досліджуваних склала 15 осіб, учнів 2-го А класу.

 Розроблена корекційна програма складається з трьох блоків психологічного впливу:

* Групової корекційної програми «Я знаю, як допомогти собі», яка спрямована на корекцію та профілактику тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку, з особливим акцентом на пошук і засвоєння способів регуляції та управління переживання.
* Індивідуальної роботи з дітьми, у яких дослідження виявило значну кількість страхів та високий рівень тривожності.
* Інформаційної роботи з батьками, чиїми дітьми, за результатами дослідження, потребують індивідуальної роботи.

Застосування цих психологічних методів регуляції емоцій допоможе дитині сприймати тривогу як тимчасовий та керований стан, що в результаті знижує її інтенсивність і значущість, а також вплив на повсякденну адаптацію дитини.