

уклад. і голов. ред. В. Бусел. Київ : Ірпінь, ВТФ «Перу», 2005. 1728 с.

5. Гавриш Н. Розвиток мовлення та навчання дошкільнят рідної мови: мета і завдання. *Дошкільнє виховання*. 2003. № 7. С. 12-14

6. Колеснік К., Комарівська Н., Карук І., Пахальчук Н. Розвиток зв'язного мовлення старших дошкільників засобами театралізації. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2022, № 17, Т.2 С. 104-115.

7. Луцан Н. І. Теорія і практика розвитку зв'язного мовлення дітей дошкільного віку в мовленнєво-ігровій діяльності: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Одеса, 2006. 467 с.

8. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти в Україні. Наказ МОН від 12.01.2021 року № 33. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini>

МЕТОДИ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ

**К. психол. н., доц. Н. О. Кримова
Магістрантка Л. І. Івченко**

У контексті пошуку нових ефективних методів і методик щодо подолання тривожності у дітей дошкільного віку фахівці фокусуються саме на корекційно-розвивальних технологіях – арт-терапії. Вимір арт-терапії надає можливість виявляти, розуміти власні образи, почуття. Така художньо-творча діяльність дитини має діагностичний, розвиваючий, корекційний аспекти, при цьому встановлюються емоційні, довірливі комунікативні контакти в системах «дитина-дитина», «дитина-батьки», «дитина-фахівець».

Використання арт-терапевтичних технологій дозволяє

здійснювати більш ефективний вплив на формування емоційної сфери дитини, спонукає до подальшого розвитку компенсаторних властивостей збережених функціональних систем, покращує соціальну адаптацію [4]. Арт-терапевтичні методи надають можливість дитині створювати власний простір, в якому є місця для таємниць, страхів, жаху, але водночас виникає доступ і до внутрішніх психологічних ресурсів. Психологічний розвиток дитини внаслідок контейнування страхів, тривожного ускладнюється, а саме методи арт-терапії надають змогу вербалізувати почуття, опрацьовувати травматичний досвід, налагоджувати зв'язок з реальністю, наповнювати змістом і сенсом образи творчості. Прийоми арт-терапії дозволяють ще раз пройти шлях видового розвитку через свій особистісний розвиток, сприяють отриманню власного емоційного, тілесного та когнітивного досвіду у безпечних умовах, усвідомлено і продуктивно, для формування особистості в межах свого віку, а також конструктивного функціонування у подальшому житті [1].

Тривожні стани у дітей дошкільного віку іноді важко розпізнати, тому завдяки роботі арт-терапевтичними методами є можливість вчасного виявлення та надання психологічної допомоги. Саме методи арт-терапії найкраще підходять для діагностування тривожних станів та зниження тривожності у дітей дошкільного віку.

Для виявлення і подолання тривожних станів дітей були застосовані методи арт-терапії в Одеському дошкільному навчальному закладі «Ясла – садочок» № 88, участь прийняли 14 дітей старшої групи, віком 5-6 років, 8 хлопчиків та 6 дівчат. Враховуючи мету та завдання дослідження, було використано та опрацьовано з дітьми дошкільного віку наступні методики: «Страхи» (В. Панок, Л. Батищева); «Страхи в будиночках» (О. Захарова, М. Панфілова); «Смайлик» (С. Фальмана); «Малюнок сім'ї» (А. Захарова, В. Хьюлса, Л. Кормана); «Неіснуюча тваринка» (М. Друкаревича); тести «Будинок, дерево, людина» (Р. Берні); «Вартегга»

(Е. Вартегга); «Кактус»; «Помагайко»; «Боротьба зі страхами»; «Шлях героя»; «Подушка безпеки»; «Жирафа – вище страху»; «Впевнений лев»; «Мандала» (В. Назаревич).

Методика «Страхи» (В. Панок, Л. Батищева) направлена на промальовування всіх страхів. Застосовується для того, щоб визначити, чого боїться дитина, що її тривожить. Методику можна застосовувати як індивідуально, так і в групі. Дитина малює, а потім проговорює про те, що її турбує, що або кого вона боїться. Аналіз результатів показав, що діти бояться дорослих чоловіків, тварин, вогню та інше.

Методика «Страхи в будиночках» (О. Захарова, М. Панфілова) – дозволяє проаналізувати та виокремити домінуючі страхи дітей дошкільного віку. Метою тестування є виявлення страхів у дітей старше 3-х років. Отже, дитина має розселити страхи із запропонованого списку в чорний і червоний будиночки. У дітей запитують: «Скажи, ти боїшся або не боїшся ...». Дитині пропонують намалювати самій два будинки – червоний та чорний, або дати листок з промальованими будинками. Методика направлена на дослідження емоційної та особистісної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності. Аналіз результатів свідчить про те, що найбільше страхів у дівчат (14), ніж у хлопчиків (9). І у хлопчиків, і у дівчаток перевищено рівень норми, і це може бути через нові загрозливі чинники сьогодення.

Методика «Смайлик» (С. Фальмана). Дітям показують смайлики з різними емоціями і пропонують намалювати той, який їм більше запам'ятався, який більше сподобався і який схожий на саму дитину. Мета методики по малюнках смайликів виявити емоції, які обрала дитина. Після малювання обов'язково треба проговорити з дитиною про кожну емоцію, яку вона намалювала. Враховуємо всі три малюнки і опис вибраних дитиною смайликів. За аналізом результатів: більшість хлопчиків сказали, що вони схожі на Смайлик, у якого емоція злості, дівчатка навпаки обра-

ли веселого, спокійного та радісного Смайлик.

Доповненням до методики «Страхи» та «Страхи в будинках» в дослідженні тривожних станів у дітей, можуть бути проєктивні методики такі, як: «Малюнок сім'ї», «Неіснуюча тварина» та тести «Будинок, Дерево, Людина» та «Вартегга».

Проєктивний тест «Малюнок сім'ї» (А. Захарова, В. Хьюлса, Л. Кормана) дає можливість виявити емоційне ставлення дитини до сім'ї: емоційне благополуччя, емоційну нестабільність, емоційне неблагополуччя і ті страхи, які є для нього актуальними. За допомогою методики можемо дізнатися: - хто важливий і дорогий, кого боїться дитина; - стосунки між членами родини; - авторитет і вплив у сім'ї; - відчуття безпеки або його нестача в сім'ї. До схеми спостереження включено такі основні ознаки тривожності: підвищена збудливість, напруженість, погані спогади, страх перед новим, очікування неприємностей, незнайомим, невпевненість у собі, занижена самооцінка, розвинуте почуття відповідальності, безініціативність, пасивність. Аналіз проєктивного тесту свідчить про наявність тривожності майже в кожному рисунку або через вибір персонажів, або через графічні елементи: штриховку, використання одного кольору, сильний тиск олівця і так далі.

Проєктивна методика «Неіснуюча тварина» запропонована М. Друкаревич. Тест рекомендовано використовувати з дітьми старшого дошкільного віку 5-6 років. За допомогою нього можна досліджувати загальні особливості дитини, труднощі у спілкуванні, агресивність. Методика може допомогти зрозуміти внутрішній світ дитини, її сприйняття оточуючого середовища. Розглянувши малюнки у дітей, бачимо, що дівчата малювали тваринок різнокольоровими, маленького розміру, веселих. А хлопчики навпаки, малювали тварин великими, злими, з ріжками, кігтями, одним кольором. Якщо особистісна тривожність виступає як результат конфлікту тенденцій або потреб, то агресивні імпульси утворюють головне джерело невротич-

ної тривожності [5].

Тест «Будинок, дерево, людина» (Р. Берні) надає можливість виявити взаємини з навколишнім світом та людьми. Під час виконання дитиною завдання необхідно звернути увагу на витрачений час, на виконання роботи, послідовність зображення деталей кожного об'єкта, емоції під час виконання, коментарі, якщо є. Аналіз малюнків: діти малювали дерева і великими і малими; з квітами і без, з листочками і без них. Будинки з вікнами і без, з дверима і без. Людей діти теж намалювали і великими і малими, без статті, деякі малювали чоловіків, деякі жінок, деякі дітей. Малюнки були і веселі, різнокольорові і навпаки сумні, і намальовані одним кольором.

Графічний тест «Вартегга» (Е. Вартегга) у вигляді бланку з 8-ю квадратами, в кожному треба зобразити малюнок простої фігури чи лінії. У кожному квадраті міститься малюнок, який потрібно продовжити. Дитина зазвичай починає з тих квадратів, які їй «подобаються», «легкі», «зрозумілі», тобто з тих, які для неї найбільш актуальні, важливі. А квадрати, які «не подобаються», «якісь незрозумілі», «складні» залишає на потім. Розробники тесту вважають, що у квадратах № 1, 2, 7 і 8 – має бути намальовано щось живе: природа, люди, тварини. В квадратах № 3, 4, 5 і 6 – розташовуються неживі предмети, створені людиною. Якщо є відхилення від цього правила – треба шукати в цьому квадраті проблему. Аналіз малюнків свідчить, що більшість хлопців намалювали в 4 квадраті саме живі об'єкти. В квадраті №4 дитина малює щось, що означає символ тривоги, небезпеки, страху, провини. Зміст квадрату показує ставлення до життєвих перешкод, небезпек, труднощів, психологічного навантаження дитини. Тобто, отримуємо інформацію про те, що відбувається з дитиною, чому це відбувається, як давно це відбувається, що закладено від природи і є незмінним, а що сформувалося під впливом навколишніх умов, виховання, тимчасових стресів.

В. Назаревич розробила багато ефективних методик щодо подолання тривожності дітей дошкільного віку. Найбільш цікаві такі, як: «Жирафа-вище страху», «Боротьба зі страхами», «Терапевтичні їжачки», «Шлях героя», «Кактус», «Впевнений лев», «Мандала», «Подушка безпеки» [3]. На сьогодні актуальною є вправа «Подушка безпеки». Необхідно взяти аркуш паперу і намалювати стільки «подушок безпеки», скільки дитина собі захоче, а зверху намалювати себе без тривоги. І щоразу, коли напад тривоги знову повертається, можна знову малювати свої подушки безпеки у будь-якій зручній формі та образі. Дитина має проговорити: 1. Скільки подушок безпеки вона намалювала? 2. Що кожна з них означає для дитини? 3. Як вона почуватиме себе, коли у неї будуть ці «подушки безпеки», які допоможуть впоратися з тривогою? 4. Як змінюється стан дитини після малювання та проговорено про «подушки безпеки»? Більшість подушок безпеки намалювали дівчинки – і для батьків, для бабусь-дідухів, для сіблінгів, для улюбленців (собак-котів), подружок, хлопчики – для батьків, бабусь-дідухів, улюбленців (собак-котів). Малюнок, казка, гра містять образи, символи, що з'єднують несвідоме зі свідомим, тому є змога як виявити витіснені емоції, так і опрацювати їх.

Отже, арт-терапевтичні методи – це діагностика і корекція водночас за допомогою елементів творчості, рисунка, казкотерапії, ігрової терапії та інше. Методи творчості дають можливість дитині легко знайти, що намалювати, зліпити або створити казку. Малюнок, казка – це розповідь про себе, про те, як дитина сприймає себе та своє оточення. Малюнок відображає внутрішній світ дитини та взаємини з іншими людьми, це засіб невербального спілкування. Творча діяльність створює умови для самоприйняття, самовираження, адаптації до оточуючого середовища.

За умов впливу негативних чинників та стресових переживань, які виникають у тяжких життєвих ситуаціях, тривожність стає загрозливою, негативно впливає на поведінку,

психічне та фізичне здоров'я дитини. Головною задачею арт-терапії є збереження здоров'я та допомога дітям дошкільного віку справлятися із власними емоціями. Коли дитина перебуває у стресовому стані, охоплена гнівом, страхом чи замикається в собі, арт-інструменти дозволять і батькам самостійно використовувати та допомогти дитині в їх подоланні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей // *Початкова школа*. 2002. №3. С. 4-7.
3. Поради арт-терапевта В. Назаревич URL : <https://regional-lyceum.zt.ua/home/psykholohichna-sluzhba/79-poradi-art-terapevta-viktoriji-nazarevich.html>
4. Серєда І.В., Збишко Є.А. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі // *Корекційна педагогіка*. Випуск 10. Т. 1. 2019. С. 63-66.
5. Шевченко Н.Ф. Тривожність як чинник дитячого неврозу: теоретичне обґрунтування // *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 30. С. 689-701.

РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТЕХНОЛОГІЇ ДЖЕКІ СІЛБЕРГ

К. пед. наук, доц. О. А. Кудрявцева
Магістрантка К. А. Заліська

Дитинство — ідеальний час для розвитку різноманітних навичок, у тому числі й творчих. Дитина дошкільного віку дуже допитлива і прагне пізнавати навколишній світ. Це пов'язано з відсутністю стереотипів і незалежністю мислення. Творчий потенціал дорослої людини багато в чому