

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0532-з-2
спеціальності 053– Психологія
Нікітіна Наталія Сергіївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Мосол Н. О.
Рецензент: д.психол.н., професор кафедри
психології Клопота Е. А.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Нікітіної Наталії Сергіївні

Тема роботи Арт-терапія як засіб корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку.

керівник роботи Мосол Н.О. к.психол.н., доцент

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Здійснити загальний теоретичний аналіз арт-терапії як сучасного методу соціально-психологічної роботи; проаналізувати сучасні напрямки арт-терапії; здійснити аналіз емоційних розладів у дітей внутрішньо переміщених осіб молодшого шкільного віку та дослідити досвід використання арт-терапії з дітьми внутрішньо переміщених осіб молодшого шкільного віку, що мають емоційні розлади; розробити програму арт-терапії, спеціально адаптовану до потреб даної групи дітей.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 2 малюнки
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н. О. к.психол.н., доцент		
Розділ 1	Мосол Н. О. к.психол.н., доцент		
Розділ 2	Мосол Н. О. к.психол.н., доцент		
Розділ 3	Мосол Н. О. к.психол.н., доцент		
Висновки	Мосол Н. О. к.психол.н., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Н.С. Нікітіна

Керівник роботи _____ Н.О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грєдинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 66 сторінок, 2 таблиці, 2 рисунка, 30 джерел, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: внутрішньо переміщені діти молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: арт-терапія як засіб корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – дослідити, теоретично обґрунтувати ефективність використання арт-терапії як засобу корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: використання методів арт-терапії сприяє поліпшенню емоційного стану внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку.

Метод дослідження. Загальнонауковий метод: вивчення, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення – для досягнення системності знань; формування теоретичних узагальнень психолого-педагогічної та методичної літератури; аналітичної обробки джерел дослідження; формулювання висновків та узагальнень; аналізу результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження. У роботі проведено узагальнення наукових підходів до визначення поняття "арт-терапія»; досліджено види емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей та можливості методів арт-терапії для їх корекції; створено програму арт-терапевтичних занять; викладені рекомендації для застосування технік та методів арт-терапії з внутрішньо переміщеними дітьми молодшого шкільного віку.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей.

АРТ-ТРАПІЯ, ТВОРЧІСТЬ, ЕМОЦІЇ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, КРЕАТИВНІСТЬ.

SUMMARY

Nikitina N.S. Art Therapy as a Means of Correcting Emotional Disorders in Internally Displaced Children of Primary School Age.

Master's thesis: 66 pages, 2 tables, 2 figures, 30 references, 2 appendices.

Research object: Internally displaced children of younger school age.

Research subject: Art therapy as a means of correcting emotional disturbances in internally displaced children of younger school age.

Research goal: To investigate and theoretically substantiate the effectiveness of using art therapy as a means of correcting emotional disturbances in internally displaced children of younger school age.

Research hypothesis: It is anticipated that the emotional state of internally displaced children of younger school age will improve after the application of art therapy methods.

Research method: General scientific method: study, analysis, synthesis, comparison, generalization - to achieve systematic knowledge; formation of theoretical generalizations from psychological-pedagogical and methodical literature; analytical processing of research sources; formulation of conclusions and generalizations; analysis of research results.

Scientific novelty of the study: The thesis entails a synthesis of scientific approaches to defining the concept of "art therapy"; explores types of emotional disturbances in internally displaced children and the potential of art therapy methods for their correction; creates a program of art therapy sessions; presents recommendations for the application of art therapy techniques and methods with internally displaced children of younger school age.

Field of application: Educational institutions, extracurricular educational institutions for children.

ART THERAPY, CREATIVITY, EMOTIONS, PSYCHOCORRECTION, SOCIAL ADAPTATION, CREATIVITY.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ.....	10
1.1. Арт-терапія як сучасний метод психологічної практики.....	10
1.2. Психологічні аспекти емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку.....	19
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ДІТЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ- ТЕРАПІЇ.....	29
2.1. Особливості застосування технік арт-терапії у груповій та індивідуальній роботі з дітьми молодшого шкільного віку.....	29
2.2. Розробка програми арт - терапевтичних занять.....	38
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Сучасний світ характеризується швидкими змінами, соціальними трансформаціями та глобальними викликами, які можуть суттєво вплинути на життя дітей та їхніх сімей. Один із найважливіших аспектів цього процесу - це переміщення людей через конфлікти, природні катастрофи або інші складні обставини, що створюють умови внутрішньої переміщеності. Так внаслідок військової агресії Російської Федерації проти України в 2014 році, та повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року кількість сімей з дітьми, які змушені були покинути місце свого постійного проживання, значно зросла. За статистичними даними, станом на березень 2023 року Україна пододала кризовий поріг щодо кількості внутрішньо переміщених осіб.

Діти – вразлива категорія населення, потрапляючи в стресові ситуації вони відчують підвищену емоційну напругу, яка може призвести до розвитку ряду емоційних розладів. Діти внутрішньо-переміщених осіб потребують особливої соціальної уваги та підтримки, адже знаходяться під впливом додаткових стресових факторів, зокрема, зміна місця проживання, зміна звичного оточення, втрата кола друзів, невизначене майбутнє тощо.

Сучасні методи арт-терапії дозволяють нешкідливо та дбайливо провести профілактику, діагностику та корекцію емоційного стану особистості. Арт-терапія, як динамічний терапевтичний метод, відзначається своєю здатністю адаптуватися до індивідуальних потреб кожної дитини. Також дозволяє дітям вільно виражати свої почуття та думки через творчий процес, без необхідності висловлювати свої емоції вербально. Це особливо важливо в роботі з дітьми, які можуть відчувати складнощі у висловленні своїх почуттів.

Можливості арт-терапії в сприянні психологічному та емоційному благополуччю дітей в своїх працях досліджували Л. Вознесенська, А. Гринченко, Л. Мельниченко, М. Журавель, А. Солнишкіна, О. Тараріна, І. Трубавіна та інші. У своїх працях О. Тараріна приділила увагу як дослідженню емоційного стану дітей ВПО так і практичному посібнику арт-терапевтичних методик в роботі з дітьми, що переживають важкі життєві обставини. Також інтерес становить практичний посібник «Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям» автора

О. Вознесенської, в якому розглянуто особливості роботи з дітьми ВПО методами арт-терапії. Даний посібник датується 2015 роком, але він є актуальним і сьогодні. Однак, обрану тему можна вважати недостатньо дослідженою в науковій доктрині.

Об'єкт дослідження – внутрішньо переміщені діти молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – арт-терапія як засіб корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – дослідити, теоретично обґрунтувати ефективність використання арт-терапії як засобу корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: передбачаю, що емоційний стан внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку поліпшується після використання методів арт-терапії.

Завдання дослідження:

1. Дослідити арт-терапію як сучасний психологічний підхід, та розкрити основні методики роботи з дітьми ВПО молодшого шкільного віку.
2. Визначити основні типи емоційних розладів, які можуть виникати у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку.
3. Розглянути арт-терапію як засіб корекції емоційних розладів у дітей.

4. Розробити програму та рекомендації з арт-терапевтичної роботи з внутрішньо переміщеними дітьми молодшого шкільного віку, що мають емоційні розлади.

Метод дослідження. Загальнонауковий метод: вивчення, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення – для досягнення системності знань; формування теоретичних узагальнень психолого-педагогічної та методичної літератури; аналітичної обробки джерел дослідження; формулювання висновків та узагальнень; аналізу результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження. У роботі проведено узагальнення наукових підходів до визначення поняття "арт-терапія»; досліджено види емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей та можливості методів арт-терапії для їх корекції та здійснено опис особливостей роботи з дітьми цієї групи; створено програму арт-терапевтичних занять; викладені рекомендації для застосування технік та методів арт-терапії з дітьми внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільно віку.

Отримані результати мають практичне застосування: впровадження арт-терапії у роботі з дітьми, які були вимушено переміщені у навчально-виховних закладах, позашкільних навчальних закладах для дітей. Це може допомогти поліпшити їхнє емоційне становище та психологічний комфорт.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів з підрозділами, висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ

1.1. Арт-терапія як сучасний метод психологічної практики

В сучасному суспільстві збільшується зацікавленість арт-терапією як сучасним психологічним підходом, що набуває все більшого визнання як ефективний метод діагностики, підтримки та корекції психологічного стану особистості.

На сьогоднішній день не існує єдиного прийнятого визначення арт-терапії. Вперше поняття з'явилося у 1942 році, його ввів британський художник А. Хілл, який і вважається засновником арт – терапії як окремого напрямку в психології.

У 1938 році, під час лікування від туберкульозу в санаторії Мідхерст, А. Хілл, малюючи довколишні об'єкти, зауважив, що це заняття – малярство – допомагає йому одужувати. Вже наступного року арт-терапію було застосовано в санаторії, а А. Хілл почав викладати малюнок і живопис іншим пацієнтам, левову частку яких становили поранені солдати, котрі повернулися з війни.

А. Хілл виявив, що практика мистецтва не тільки допомагає пацієнтам відволіктися від своєї хвороби або травми, але і сприяє звільненню від психічних розладів. Вже у 1945 році він опублікував свої ідеї в художній книзі «Мистецтво проти хвороб». Згодом саме він став президентом Британської асоціації арт-терапевтів [3].

Піонери арт-терапії спиралися на ідею З. Фрейда про те, що внутрішнє «Я» людини проявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно малює і ліпить, а також на думки К. Юнга про персональність і універсальність символів. Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі - не пацієнт (як хвора

людина), а особистість, яка прагне до саморозвитку та розширення діапазону своїх можливостей [1].

Великий тлумачний словник сучасної української мови дає таке визначення арт-терапії – це «метод лікування нервових і психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві» [6].

Засновниця арт-терапевтичного напрямку в США М. Наумбург характеризує арт-терапію як «техніку, що дає змогу людині виражати внутрішньопсихічні конфлікти у візуальній формі і поступово переходити до їх усвідомлення і вербалізації» [5].

О. Вознесенська визначає арт-терапію як «метод оздоровлення за допомогою творчого самовираження. Зцілення передбачає духовну цілісність, гармонію духа і тіла» [8, 20].

Проаналізувавши різні підходи до визначення арт- терапії, виділяю позицію О. Сороки, яка визначає «арт-терапію як інноваційну освітню технологію «лікування» засобами образотворчого мистецтва, а саме малюнком, графікою, живописом, скульптурою для гармонійного розвитку особистості. Як допоміжні засоби в арт-терапії використовують музику, казку, танець, гру, драму тощо» [24, 34].

Узагальнюючи всі визначення, арт-терапія є особливим напрямком психотерапії та психокорекції, що базується на використанні мистецтва та спонтанної творчості задля сприяння психічному здоров'ю, самовираженню та розвитку особистості.

Важливо зазначити, від сучасного мистецтва арт-терапію відрізняє увага до самого процесу творчості та відсутність потреби в особливих навичках. Говорячи про творчість, у контексті арт-терапії, мається на увазі не лише процес створення нових матеріальних і духовних цінностей, але і саме подолання обмежень, розширення особистісних горизонтів, прагнення до гармонії у житті, активізацію творчих можливостей через подолання внутрішніх бар'єрів.

Арт-терапія пов'язана, головним чином, з так званими візуальними мистецтвами (живописом, графікою, фотографією, скульптурою, а також їх різними комбінаціями з іншими формами творчої діяльності). Це та галузь, яка використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості, як засіб, що дає можливість контактувати з глибинними аспектами нашого духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з наших думок, почуттів, сприйняття і життєвого досвіду. Арт-терапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти людині зрозуміти саму себе і через творче самовираження зробити своє життя щасливішим.

Метод арт-терапії привабливий тим, що він в основному використовує невербальні способи самовираження і спілкування. У процесі творчості активно задіяна права півкуля мозку, яка в звичайному житті не так часто використовується людиною. Нормальний, гармонійний розвиток особистості передбачає рівноцінний розвиток обох півкуль і, відповідно, нормальну міжпівкульну взаємодію. Більш того, деякі види активності людини вимагають саме роботи правої півкулі – творчість, інтуїція, освіта, дружба, побудова родини, виховання дітей, любов, романтизм у любовних відносинах [13].

Арт-терапія – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої, творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі.

1. Соціальний напрям розвитку арт-терапії.

Спочатку словосполученням «арт-терапія» позначали різні методи використання всіх видів мистецтва і творчої діяльності з терапевтичними цілями. Поступово склалися наступні різновиди: терапія відволікаючими враженнями, терапія зайнятстю (з метою навчання хворих і відвернення їх від переживань, пов'язаних з хворобою), трудова терапія і соціальна реабілітація (працетерапія на основі виробничої діяльності осіб, лікування, що проходять, і реабілітацію).

Останній різновид має і інші назви: індустріальна терапія або терапія трудовою діяльністю.

Арт-терапію іноді розглядають як окремий випадок трудової терапії, якщо основним змістом роботи учасників стають ремесла і інші види художньої творчості. Проте сучасні арт-терапевти даної думки не розділяють.

Отже, позначені вище сфери застосування художньої діяльності і творчості в роботі з людьми, що мають проблеми із здоров'ям, утворили так званий соціальний напрям. Воно розвивалося професіоналами в сфері прикладного мистецтва, що не мали спеціальної медичної і психологічної підготовки.

2. Медичний напрям розвитку арт-терапії.

Медичний або психотерапевтичний напрям арт-терапії, навпаки, побудований на тісному психотерапевтичному контакті і, позасумнівом, припускає ґрунтовні професійні знання відповідних галузей медицини і психоаналізу.

Суб'єктом аналітичної або медичної моделей арт-терапії є пацієнт, а основні цілі — діагностика, психоаналіз і лікування.

3. Педагогічний напрям розвитку арт-терапії.

Словосполучення «арт-терапія» в науково-педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особи, групи, колективу засобами художньої діяльності. Таким чином, на перший план виходять завдання розвитку, виховання, соціалізації.

Для того, щоб зрозуміти сутність та цільовий напрямок цього терапевтичного методу слід розглянути ключові характеристики:

1) Використання мистецтва та творчості. Арт-терапія використовує різні види мистецтва, такі як малювання, скульптура, музика, танець, для вираження почуттів і думок.

2) Емоційний вираз. Центральною метою арт-терапії є сприяння емоційному виразу та обробці емоційних проблем.

3) Невербальний підхід. В арт-терапії акцент робиться на невербальному спілкуванні, що дозволяє виражати почуття і думки, не використовуючи слова.

4) Самовираження і самопізнання. Практика арт-терапії сприяє кращому розумінню себе, підвищує самосвідомість і самовираження.

5) Терапевтичний контекст. Арт-терапія зазвичай проводиться під керівництвом професійного терапевта або художника-терапевта, який допомагає клієнту працювати зі своїми емоціями та думками через мистецтво.

6) Індивідуальний та груповий підхід. Арт-терапія може бути індивідуальною або проводитися в групах, залежно від потреб та цілей клієнта.

7) Фокус на процесі, а не на результаті. Важливою характеристикою є акцент на творчому процесі, а не на кінцевому творінні. Процес сам за собою може бути цінним і терапевтичним.

8) Застосування в різних областях. Арт-терапія застосовується у психологічній роботі з дітьми та дорослими, а також у відновленні після травм та управлінні стресом.

9) Здоровий спосіб вираження емоцій. Арт-терапія може бути здоровим і конструктивним способом виразити та обробити емоції, особливо у випадках, коли слів не вистачає.

10) Допомога у вирішенні проблем. Метою арт-терапії є полегшення емоційних проблем, покращення ментального здоров'я та забезпечення психологічної підтримки.

Дослідники вказують, що арт-терапія має ряд безумовних переваг, а саме:

- не має обмежень у використанні, оскільки будь-хто (незалежно від віку, статі, стану здоров'я, культурного досвіду тощо) може брати участь у арт-терапевтичній роботі;

- є відносно простою у застосуванні, передбачає можливість використання широкого кола матеріалів для творчості, не вимагає наявності спеціальних навичок або знань;

- є особливо цінною як засіб невербального спілкування з клієнтами, яким важко описати свої переживання словами, наприклад, тяжкохворих дітей;
- є могутнім засобом зближення людей, своєрідним "мостом" між спеціалістом та клієнтом;
- арт-терапія надає унікальні можливості для дослідження особистості та несвідомих процесів;
- має інсайт-орієнтований характер, тобто є направленою на самовираження та самопізнання;
- дає високий позитивний емоційний заряд, надає упевненість у власних силах, автономність;
- продукти творчості є об'єктивними свідченнями настроїв та думок дитини, що дозволяє використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, здійснення досліджень та аналізу;
- засновується на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає фундаментальній потребі людини в самоактуалізації, тобто розкритті нових можливостей і ствердження свого індивідуально неповторного способу буття-в-світі [15].

До ключових характеристик арт-терапії можна віднести:

- метафоричність. Символічна мова як основа образотворчого мистецтва дозволяє людині виразити свої почуття, по-новому подивитися на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шляхдо їх вирішення.
- тріадичність. Лише арт-терапія дозволяє замінити звичну діаду «терапевт — пацієнт» («консультант — клієнт») на тріаду «терапевт — творчий продукт — пацієнт», тобто зробити психотерапевтичний альянс «психотерапевтичним трикутником» [10].

Арт-терапія включає в себе різноманітні напрямки, що динамічно розвиваються. Серед основних виділяють:

1. Бібліотерапія. Це форма терапії, в якій використовуються книги і літературні тексти для покращення психічного стану, психологічного самопочуття та розвитку особистості. Цей метод базується на переконанні, що читання певних текстів може сприяти заспокоєнню, самопізнанню, розв'язанню психологічних проблем, а також сприяти розвитку креативності та емоційного інтелекту.

У бібліотерапії літературні тексти вибираються з урахуванням потреб і індивідуальних характеристик людини, яка звертається до цього методу. Це можуть бути книги, вірші, романи, оповідання або інші літературні жанри, які стимулюють рефлексію, сприяють зміні ставлення до життя та допомагають знайти відповіді на питання і проблеми.

Бібліотерапія може бути використана як самостійний метод саморозвитку або як частина психотерапевтичного процесу, в залежності від потреб і цілей особи. Вона може бути корисною для підтримки емоційного здоров'я, лікування стресу, депресії, а також для вдосконалення самосприйняття та саморозуміння.

2. Ізотерапія. Малюнкова терапія, що полягає в використанні образотворчого мистецтва. Одна з найпопулярніших методик, це спонтанний малюнок, прояв творчості, який допомагає відчувати та зрозуміти себе, вільно виразити свої думки та почуття. Цей вид виразного мистецтва відображає поточний момент і може сприяти формуванню майбутнього. Він позитивно впливає на активізацію взаємодії абстрактного та логічного мислення, сприяє розвитку різних психічних процесів, таких як зір, увага, пам'ять, уява, рухова координація і мова.

3. Музикотерапія. Це форма терапії, в якій музика використовується з метою поліпшення фізичного, емоційного, соціального і психологічного благополуччя людини. У музикотерапії кваліфікований музикотерапевт використовує музичні інструменти, вокал, ритм і звуки, які сприяють відновленню чи покращенню фізичного або психічного стану пацієнта.

Музикотерапія може бути використана як індивідуальна, так і групова форма терапії. Під час музикотерапії, пацієнти можуть співати, грати на музичних інструментах, імпровізувати, слухати музику або створювати власні музичні композиції. Музика в цьому контексті служить інструментом для вираження почуттів, виразу емоцій, покращення спілкування та стимулювання позитивних змін у психічному стані пацієнта.

4. Танцювально-рухова терапія. Форма терапії, в якій використовується рух і танець для покращення фізичного, емоційного, соціального і психологічного благополуччя особи. Танці, рухи та імпровізація стають засобом для виразу емоцій, виразу та релаксації. Танцювально-рухова терапія може бути корисною для лікування стресу, тривожності, депресії, аутизму, травм, а також для поліпшення спілкування та соціальних навичок.

Під час терапевтичних сесій, клієнти можуть експериментувати з рухами, виразною мовою тіла і танцювальною імпровізацією, щоб покращити своє самопочуття і відчуття самовираження. Терапія може проводитися як індивідуально, так і у групах, в залежності від потреб та цілей клієнта.

5. Драматерапія. Це форма терапії, в якій використовуються драматичні методи, такі як акторська гра, імпровізація, рольові ігри та інші театральні техніки, для покращення фізичного, емоційного, соціального та психологічного благополуччя особи. У драматерапії терапевт працює з клієнтом, сприяючи виразу почуттів, вдосконаленню самосприйняття та розвитку вмінь управління емоціями.

Під час драматерапевтичних сесій, клієнти можуть використовувати ролі, персонажів і сценарії, щоб виразити свої емоції, вирішити конфлікти, розробити нові способи спілкування та розв'язати психологічні проблеми.

Цей метод може використовуватися індивідуально або в груповій терапії, залежно від потреб та цілей клієнта. В процесі драматерапії, творчість і виразна діяльність використовуються для підтримки змін в психічному стані та поліпшення якості життя клієнта.

6. Піскова терапія. Вид арт-терапії, де спеціально підготовлений лікувальний майданчик із піском використовується для психотерапевтичних цілей. У цьому методі клієнти мають можливість виражати свої думки, почуття, ідеї та конфлікти, використовуючи пісок, фігурки та іграшки як спосіб самовираження.

Під час піскової терапії, клієнти можуть створювати сцени, образи або історії за допомогою піску та різних предметів. Це дозволяє їм вільно виразити свої емоції, досліджувати своє внутрішнє життя і вирішувати психологічні проблеми. Піскова терапія є корисною для роботи з дітьми, підлітками і дорослими, і вона може використовуватися для лікування різних психічних і емоційних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, аутизм, аддикції, а також для сприяння самовираженню і розвитку самосприйняття.

Для України, арт-терапія представляє собою відносно новий напрямок, але він набуває обертів та швидко розвивається.

Розвиток арт-терапії в Україні відбувається на широкому спектрі рівнів, включаючи освітні, клінічні та соціокультурні аспекти. Україна має декілька навчальних закладів та інститутів, які пропонують програми з арт-терапії. Ці програми надають студентам можливість отримати професійну освіту в галузі арт-терапії та стати ліцензованими арт-терапевтами. Також арт-терапія широко використовується у клінічній сфері, включаючи реабілітацію та психологічну підтримку. Арт-терапевти співпрацюють з різними групами клієнтів, включаючи дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку. Метод арт-терапії також використовується для психосоціальної підтримки в різних сферах, таких як освіта, соціальна робота та робота з вразливими групами, включаючи біженців та ветеранів.

Дослідження і розвиток методів. Українські фахівці активно займаються дослідженнями у галузі арт-терапії, що допомагає розширювати розуміння ефективних методів та підходів в цій галузі. Все більше з'являється наукових,

теоретичних та практичних робіт, написаних українською мовою, що сприяє розширенню та поглибленню знань про арт-терапію.

Інтерес до арт-терапії зростає серед громадськості. Семінари, майстер-класи та події, пов'язані з арт-терапією, сприяють популяризації цього методу серед широкого загалу.

Ліцензування та стандартизація. Україна активно розвиває стандарти та ліцензування для арт-терапевтів, що сприяє забезпеченню якості наданих послуг та захисту прав клієнтів.

Арт-терапія продовжує розвиватися і впроваджуватися в різні сфери життя в Україні, сприяючи фізичному, психологічному та емоційному благополуччю осіб різного віку та соціального статусу.

1.2. Психологічні аспекти емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку

Емоційні розлади серед дітей є однією з актуальних і важливих проблем сучасного суспільства, зокрема в Україні зараз. Однак, коли мова йде про внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку, ця тема набуває особливого значення та вимагає глибшого розгляду. Внутрішньо переміщені діти - це діти, які з різних причин були змушені покинути свої домівки або були вимушені переселятися в інші місця проживання, і це часто пов'язано з конфліктами, війнами або природними катастрофами. Ця ситуація вимагає від дитини адаптації до нових обставин, що може призвести до порушень в одній із основних сфер розвитку - емоційної сфери. Погіршення психоемоційного стану дитини виникає через постійне переживання нею негативних емоцій. Психічна травма, яку дитина переживає, порушує її звичайне життя і стає для неї складною подією, яка може залишити глибокий слід.

Особливого значення набуває розвиток емоційного благополуччя в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, оскільки саме в ці періоди відбувається формування їх емоційного стану, покращення самосвідомості, здатності до рефлексії та спроможності до переживання емоційної різноманітності.

Емоції (від лат. *emovere* - вражаю. хвилюю) є частиною психічного життя особистості, визначальним компонентом спрямованості та активності усіх психічних процесів: мислення, пам'яті, уваги, мовлення тощо [27].

Існують різноманітні класифікації емоцій, однією з яких є класифікація, запропонована англійським психологом К. Ізрадом. Згідно з цією класифікацією, виділяються наступні основні емоції, а інші є похідними. [31]:

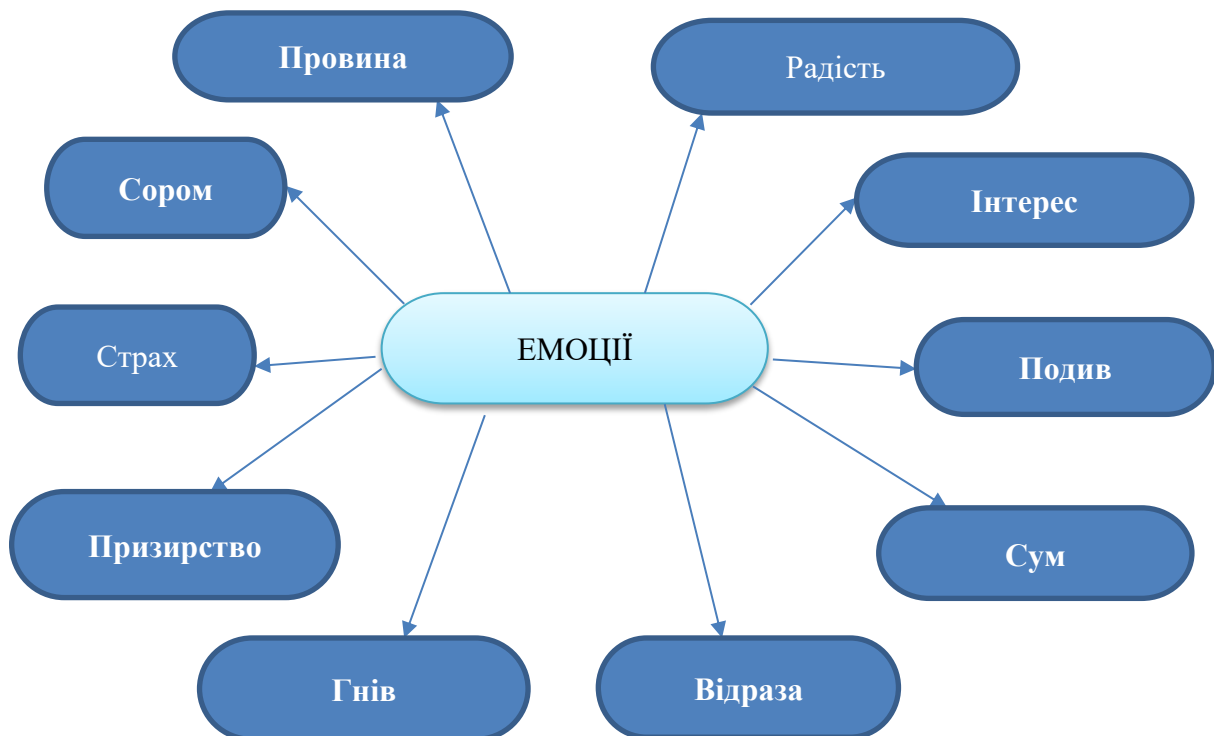


Рис. 1.1. Фундаментальні емоції

Інтерес- позитивна емоція, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмінь, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість;

Радість - позитивне емоційне збудження, яке виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби. В суб'єктивному плані це найбільш бажана емоція. Радість може виникнути в результаті послаблення дії негативного чинника;

Горе - емоція, яка викликається комплексом причин, пов'язаним з життєвими втратами. Часто переживається, як почуття самотності, жалості до себе, почуття непотрібності, нерозуміння оточенням; • гнів - виникає при явному розходженні поведінки іншої людини з нормами етики, моралі;

Відраза - часто виникає разом з гнівом. Відраза являє собою бажання позбутися від когось або чогось;

Презирство - емоція, що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату їх значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ними;

Страх - переживання, що викликано отриманою прямою або непрямую інформацією про реальну або уявлювану небезпеку, очікування невдачі. Страх є найсильнішою негативною емоцією;

Подив - різке підвищення нервової стимуляції, яке виникає після несподіваної події;

Сором - виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточуючих на свою адресу;

Провина - емоція схожа на сором, оскільки також виникає в результаті неузгодженості між очікуваною та реальною поведінкою. Вина виникає при порушеннях морального або етичного характеру, причому в ситуаціях, коли людина відчуває особисту відповідальність.

З фізіологічної точки зору емоція - активний стан системи спеціалізованих структур мозку, що спонукає змінити поведінку у бік максимізації або мінімізації цього стану [28]

Емоції можна розділити на наступні категорії:

- позитивні;
- негативні;
- нейтральні;
- нетрадиційні;
- статичні;
- динамічні.

Усі ці емоції характеризуються виразністю свого прояву, що може бути позитивним, негативним або не мати вираженого забарвлення. Позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії (врівноваженості як приємному для суб'єкта стану), негативні – призводять до психологічної дезорганізації, тому хворобливо переживаються суб'єктом, і він не хоче пережити їх знову. Від прояву цих видів емоцій залежатиме й характер взаємодії суб'єкта і його середовища.

Дитячий вік є періодом активного росту та розвитку, і важливість емоцій у житті дитини молодшого шкільного віку важко переоцінити. Емоційна сфера – одна з ключових характеристик дитячого розвитку. Дитина живе емоціями, керується ними при виборі способів поведінки. Емоції супроводжують дитячі відчуття, практичні дії, регулюють розумову діяльність, роблять навколишній світ різноманітним, прекрасним і значущим. Завдяки емоціям дитинство залишається незабутнім періодом життя. [31].

Емоції мають значний вплив на навчальний процес дітей. Дитина, яка відчуває радість, інтерес або мотивацію, зазвичай легше вчиться і запам'ятовує інформацію. З іншого боку, стрес, тривога або страх можуть ускладнити навчання та знизити академічні досягнення. Важливо розуміти, як позитивні та негативні

емоції впливають на когнітивні функції дитини та як педагоги можуть сприяти покращенню цього впливу.

Для дітей молодшого шкільного віку соціальна адаптація є однією з ключових складових їхнього розвитку. Емоції відіграють важливу роль у встановленні і підтримці соціальних відносин. Дитина, яка вміє виражати свої почуття та розуміти почуття інших, зазвичай краще інтегрується в колектив та має стійкішу дружбу.

Емоції також мають важливий вплив на психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Постійні стресові ситуації, тривога та депресія можуть негативно позначитися на психічному стані дитини і викликати серйозні проблеми. Дослідимо, як підтримка і вчення дітей впоратися зі стресом та негативними емоціями може сприяти підвищенню їхнього психічного благополуччя.

Виділю внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку, як окрему більш вразливу категорію.

Для початку необхідно розглянути визначення поняття. "Внутрішньо переміщена особа" (далі - ВПО) міститься в статті 1 Закону України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб" (далі - Закон), відповідно до якої ВПО є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [6].

Проблема внутрішнього переміщення сімей з дітьми стала актуальною в Україні у 2014 році, а у 2022 році набрала особливого значення. Тисячі сімей були вимушені залишити свої домівки та шукати притулку в інших регіонах України.

Внутрішнє переміщення людей супроводжується численними стресовими факторами. І. Трубавіна у своєму дослідженні до загальних проблем ВПО, які не залежать від віку особи відносить:

- відчуття невизначеності теперішнього та майбутнього;
- переживання психологічних травм, спричинених війною, тим, що людина стала свідком насильства, руйнувань;
- почуття провини, викликане необхідністю покинути дім та просити допомоги у інших людей;
- страх втрати ідентичності;
- почуття жертвовності та віктимності, безпорадності та низької самооцінки;
- тривога за майбутнє тощо [30].

Очевидно, що ці емоційні відчуття впливають на психологічний стан людини, що може призвести до появи або загостренню емоційних розладів, особливо у такій вразливій категорії, як діти.

Емоційні розлади у дітей шкільного віку можуть бути продовженням проблем, що поставали раніше, дисфункціями абсолютно нового характеру, або поєднанням одного та другого.

Емоційні розлади у дітей - це група психічних порушень, які впливають на їхні емоції, настрої та поведінку. Ці порушення можуть призводити до інтенсивних та непропорційних емоційних реакцій, які часто супроводжуються стражданням і суттєво обмежують повсякденне функціонування дитини в сім'ї, у школі та в інших соціальних середовищах.

Реакції дітей на травматичну подію є різними та залежать від багатьох факторів, але важливо розглянути типові розлади за віком. Так у дітей молодшого шкільного віку (5-11 років) типовими є такі реакції: дитина дратівлива, плаксива, поводить себе агресивно вдома або в школі, відкрито бореться з молодшими дітьми в сім'ї за увагу батьків, страждає від нічних страхів і кошмарів, боїться темряви,

ухиляється від відвідування школи, ухиляється від спілкування з однолітками, втрачає інтерес і здатність зосередитися під час занять [21].

Дослідниця Н. Мехрабі виділяє наступні симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей біженців та внутрішньо переміщених осіб:

- відчуття скороченого та урізаного майбутнього;
- гіперпильнування;
- депресивні синдроми, які пов'язані із втратою апетиту, нестачею енергії, апатією, втратою інтересу до життя;
- обмежений прояв почуттів та афектів;
- порушення концентрації та пам'яті; – регресія: поведінка, яка включає в себе втрату здатності до навиків та вмінь, які були набуті раніше, патологічна залежність від батьків або надмірне прагнення сепарації [24].

В своєму дослідженні С. Симоненко та Н. Овадюк розкрили проблеми порушень психоемоційної сфери, а саме: тривожності та агресії внутрішньо переміщених осіб молодшого шкільного віку, що може мати серйозні наслідки, які впливатимуть на все подальше життя. Дослідники особливо відзначили тривожність та агресію, як найвиразніші емоційні порушення, що спостерігаються у внутрішньо переміщених школярів.

Традиційно тривога розглядається як сумний, неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю негативних передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривога відрізняється від страху тим, що стан тривоги зазвичай безпредметний, тоді як страх припускає наявність об'єкту, що його викликав, людини, події або ситуації [23, 373]. На відміну від тривожності, агресія визнається як ворожа поведінка, яка виникає внаслідок переживання фрустрації і спрямована на іншу особу чи групу осіб.

Як зазначає С. Кравчук, агресивна поведінка дітей молодшого шкільного віку найчастіше проявляється у формах ворожості, жорстокості, демонстрації [18, 21].

Психологічна допомога дітям ВПО має включати роботу над емоціями, як профілактичний засіб, що веде до здорового емоційного стану, так і корегувати стани емоційного порушення. Здатність розібратися в своїх емоціях та вміння

розрізнити їх, зможе дати дитині можливість оволодіти ними і регулювати. Важливо сказати, що регулювати емоції не означає їх «сховати», а вміти дати їм назву, розрізнити одну від іншої, здатність адекватно та «безпечно» на них реагувати, вміння бути гнучким.

Соціально-психологічна адаптація дітей внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно важливою і має включати ряд елементів. Згідно методичним рекомендаціям З. Коростюк, С. Демидась створено рисунок (рис. 2.3)



Рис. 1.2. Програма соціальної адаптації дітей

Арт-терапія представляє собою надзвичайно потужний метод психотерапії, що поєднує мистецтво і терапію для поліпшення психічного стану людини. Це

широкий спектр підходів, які використовуються для допомоги у покращенні емоційного, психологічного та фізичного благополуччя особистості.

Застосування різноманітних форм мистецтва, таких як живопис, музика, танець, література та різні художні методи, дозволяє людям виражати свої емоції та досвід у безпечному середовищі. Цей процес стимулює самовираження, сприяє самоусвідомленню та дозволяє зосередитися на власному внутрішньому світі.

Важливість арт-терапії полягає в тому, що вона може бути використана для різних категорій людей, включаючи дітей, дорослих, людей із психічними та емоційними розладами, а також для тих, хто шукає спосіб виразити свої почуття. Вона надає можливість виходу за межі словесної експресії та відкриває нові способи сприйняття світу.

Одна з ключових складових психічного розвитку дитини - її емоційна сфера, тому питання забезпечення психологічного здоров'я стає все більш важливим. Діти, що пережили травматичні події, внутрішнє переміщення можуть набути ряд емоційних порушень, які погіршуватимуть якість їхнього життя. Ці зміни в житті супроводжуються численними стресовими факторами, що впливають на психологічний стан.

За допомогою арт-терапії можливо дослідити стан людини, провести корекцію та закріплити результат. Робота з емоційними розладами за допомогою технік арт-терапії є процесом відкриттів для пацієнтів та психотерапевтів. Цей метод дозволяє виходити за межі слів та використовувати художні форми виразу для спілкування та покращення психічного стану. Ефективність арт-терапії у роботі з емоційними розладами підкреслює її значення як невід'ємної складової сучасної психотерапії.

Арт-терапія для України є відносно новим напрямком, що активно розвивається. Поглиблюються знання в цій сфері, з'являється все більше наукових, теоретичних та практичних робіт, написаних українською мовою, що допомагає у розвитку й популяризації арт-терапії.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ДІТЬМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

2.1. Особливості застосування технік арт-терапії у груповій та індивідуальній роботі з дітьми молодшого шкільного віку

В сучасних умовах робота з дітьми, які стали вимушеними переселенцями – це виклик та важливе завдання, що постає перед фахівцями у галузі психології. Ситуацію, в якій опинилися ці діти, а також їхнє психологічне здоров'я, можна охарактеризувати як складну життєву ситуацію, яка вимагає особливої уваги та підтримки. В роботі з цією групою дітей необхідно враховувати багато факторів, які допоможуть покращити їхню емоційну стабільність та адаптацію до нових умов. По-перше, важливо розглянути нюанси групової та індивідуальної роботи з дітьми. По-друге, розглянути особливості та обмеження використання конкретних методик та технік арт-терапії .

Індивідуальна робота буде особливо цінною та ефективною в роботі з дітьми які мають складнощі у висловлюванні своєї думки та почуттів, мають мовні порушення, дітей з обмеженою комунікативністю та складністю тих емоцій, які вони переживають, і які важко виражати словами. Індивідуальна арт-терапевтична робота дозволить врахувати такі аспекти:

Індивідуальна увага. Дитина отримує повну увагу психолога, оскільки сесія спрямована тільки на нього.

Унікальність кожного випадку. Кожна дитина внутрішньо переміщена має власні особливості та потреби. В роботі буде підібран індивідуальний підхід, темп , час, техніки арт-терапії, що найкраще будуть відповідати потребам. В арт-терапії існує різноманітність методів і технік, які можуть бути використані, такі як

живопис, ліплення, колаж, музика, рух і багато інших. Вибір конкретних технік може залежати від психологічного діагнозу, інтересів, потреб, можливостей та настрою дитини. Також, робота буде більш систематичною, що дозволить відслідковувати прогрес або регрес у конкретної дитини.

Глибокий розгляд питань. Під час індивідуальних сесій психолог може більш глибоко досліджувати питання, використовуючи різні психотерапевтичні підходи та техніки, фіксувати та порівнювати результати.

Мовні та культурні особливості. Деякі внутрішньо переміщені діти можуть мати мовні, культурні, духовні особливості, які потребують уваги зі сторони фахівця та адаптації в роботі. Для дітей цієї групи спочатку саме індивідуальна робота, а вже потім групова дозволить м'яко адаптуватися до нових обставин життя. Що стосується нашої країни, саме з мовним питанням стикаються діти ВПО зі сходу, що вимушено переїхали до міст Західного регіону. І саме в цьому потребують підтримки і розуміння.

Можливість залучення батьків, або інших значущих дорослих. Саме це має значний потенціал і може призвести до досягнення більш високих результатів та поліпшення ефективності арт-терапії, особливо в контексті дітей з емоційними порушеннями. Це допоможе і батькам у кращому розумінні особливостей стану своєї дитини, створить сприятливий клімат для спілкування та підтримки в колі родини. Батьки та діти можуть разом створювати мистецькі роботи під час арт-терапії, що сприяє обміну ідеями та вираженню почуттів через мистецтво. Також спільна робота сприяє зближенню в родині, що дозволить дитині відчувати себе більш захищеною.

Минулий травматичний досвід дитини ВПО, що міг спровокувати емоційні розлади. Більш спрямований підхід. Фахівець зможе надавати дитині індивідуальні інструменти для керування своїми емоціями, надання ресурсу для переживання травматичних подій та адаптації.

Групова ж робота з арт-терапії для дітей ВПО має ряд своїх особливостей. В колективі дітей ВПО найчастіше опиняються діти з різним соціальним статусом, особливостями поведінки, з різною мовою, пережитим досвідом, з різними емоційними розладами тощо. Перелічені аспекти вказують, що фахівець та учасники групи мають бути толерантними один до одного. Для цього психолог повинен донести та нагадувати правила групи, застосовувати різноманітні техніки з арт- терапії, що допоможуть дітям налагодити контакт між учасниками групи.

Однією з переваг групової роботи є підтримка спільноти. Діти часто відчують відчуження та стрес через зміну оточуючого середовища. Групова психотерапія створює спільноту, де вони можуть знайти підтримку одне від одного. Вони бачать, що не самі в своїх переживаннях, і це може полегшити їхні емоційні труднощі. Адже поширеними для дітей ВПО молодшого шкільного віку є стрес та тривога, відчуження, травма втрати, соціальні труднощі.

Спільна діяльність в груповій арт-терапії дозволяє дітям вивчати стратегії подолання труднощів одне від одного. Вони можуть ділитися своїми досвідами та навчати одне одного, як краще впоратися зі стресом і емоційними труднощами. Покращення соціальних навичок та спілкування теж є перевагою такої форми роботи з дітьми, адже надає можливість навчитися встановлювати стосунки з однолітками, вирішувати конфлікти та спілкуватися більш впевнено.

Також є діти які в груповій терапії будуть більш вмотивовані до активної участі та співпраці через наявність однолітків. Побачивши успіхи, досягнення та відкритість до нового досвіду інших дітей у групі, вони можуть бажати досягти подібних результатів.

Важливо ще враховувати, що є діти, які більш довіряють та розкриваються наодинці, в той час як інші, більш вільно себе відчують і готові співпрацювати у групі. Це залежить від поточного емоційного стану дитини, минулого досвіду особливостей характеру тощо.

Отже, групова арт-терапія створює унікальну можливість для дітей ВПО навчатися разом, взаємодіяти та підтримувати одне одного, розвивати навички спільної навчальної діяльності та взаємодії. Ця форма терапії сприяє психологічному благополуччю та адаптації дітей в новому оточенні.

Підсумую, що вибір між індивідуальною та груповою терапією може бути обґрунтованим рішенням на основі специфічних потреб та характеристик кожної дитини. Обидва підходи мають свої переваги та обмеження. Важливо, щоб психолог або терапевт спільно з батьками та дитиною визначили найбільш відповідний підхід для досягнення позитивних результатів у корекції емоційних розладів.

Під час проведення арт-терапевтичної сесії з дитиною необхідно притримуватися певної структури. Узагальнюючи вивчене виділяю наступні етапи:

1. Встановлення контакту. Встановлення контакту та побудова довіри є першим і важливим етапом у роботі з дитиною під час арт-терапевтичної сесії. Це створює основу для подальшого успішного взаємодії та сприяє комфортній атмосфері, що є важливою у виявленні та вираженні дитячих емоцій, думок та почуттів. На цьому етапі важливо цікавитись думкою дитини, надавати вибір у матеріалах які використовуються тощо.

2. Діагностично - корекційна стадія. Залежно від виду арт-терапії, терапевт спрямовує активність дитини, оскільки малювання, ліплення, створення колажів тощо, стають арт-терапією лише тоді, коли дитина створює конкретний образ або предмет відповідно до інструкцій терапевта. Головним аспектом у взаємодії з дітьми під час малювання та інших форм художнього виявлення є повне прийняття і підтримка усіх їхніх творчих проєктів, незалежно від їх змісту, форми та якості. Найважливіше – підтримувати постійний контакт з дитиною, не втручаючись без необхідності, і лише в разі, якщо виникає складна ситуація для дитини (з її згоди), пропонувати допомогу або пораду. Також дитина може

ділитися своїми почуттями, що виникли в процесі виконання техніки, де психолог повинен застосовувати спеціальні знання та навички.

3. Стадія завершення. Робота вважається завершеною, якщо досягнуто позитивних переживань та емоцій. Наприкінці сесії необхідно залишити час на рефлексію. Дитина за бажанням може висловити свої думки, що здалося легким або важким, що викликало більше емоцій тощо.

Наступним кроком аналізу вважаю розгляд особливостей застосування конкретних методів та технік арт-терапії в роботі з внутрішньо переміщеними дітьми молодшого шкільного віку. Оскільки ця категорія дітей має свої унікальні потреби та особливості, важливо враховувати їх у виборі та застосуванні арт-терапевтичних методів. Правильний вибір та ефективне використання методів і технік арт-терапії є однією з ключових вимог для психологів, які працюють з цією категорією дітей.

На початку важливо звернути увагу на відповідність обраної методики специфічним потребам та особливостям дітей ВПО, які можуть виникати після переживання травматичних подій. Для цього буду використовувати знання та рекомендації, отримані під час навчального курсу О. Тараріної «Арт-терапія в роботі з Посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у дітей та підлітків», а також матеріали, надані до цього курсу. Також буду використовувати посібник І. Ільченко «Арт-терапія», Н. Калька та З. Ковальчук «Практикум з арт-терапії» та інші дослідницькі роботи.

Важливо виділити конкретні методи та техніки, які найкраще підходять для роботи з дітьми ВПО, що пережили емоційні та психологічні травми. Це включає в себе вибір матеріалів, інструментів та технік, які сприяють відновленню та розвитку психічного стану дітей. Також важливо правильно інтерпретувати результати арт-терапевтичної роботи, орієнтуючись на потреби та реакції конкретної дитини.

Вправи спрямовані на саморегуляцію емоцій: розпізнання, ідентифікація, нейтралізація або трансформація. Для розвитку емоційного інтелекту, тобто здатності розуміти, усвідомлювати та керувати своїми власними емоціями та емоціями інших людей, Ж. Шинкарьова (Член Міжнародної Асоціації арт-терапії та саморозвитку особистості) пропонує техніки: «Емоційні портрети», «Передай емоцію», «Кактуси», «Паровозик емоцій». Адже, розвиток емоційного інтелекту дозволить встановлювати емоційну стійкість, керувати стресом та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Дитина, яка розвиває свій емоційний інтелект, може краще розуміти свої власні почуття та емоції, а також вміти впливати на них у відповідь на різні життєві ситуації.

Методологія роботи з дітьми методами арт-терапії, які стали свідками воєнних дій. Спочатку слід надати техніки для набуття ресурсного стану дитині. Адже, як відмічає О. Тараріна, якщо у дитини сформувався ПТСР, це означає, що вплив травматичної події значно перевищувало ресурси, якими на той момент дитина могла розпоряджатися (зовнішні та внутрішні). Під час травмування були зламані основні захисні верстви психіки, захисні механізми не могли діяти адекватно. Тому більша частина роботи з відновлення після травми спрямована на пошук та зміцнення ресурсів дитини та на зміцнення адаптивних захисних механізмів.[26]. Найбільш безпечними та зрозумілими для дитини вважаються техніки ізотерапії. Серед них: «Безпечне місце», «Казка про незвичайну родину», «Місце де мені добре», «Мапа емоцій» та ін. Використання перелічених технік дозволить продіагностувати стан на цей момент, як дитині, так і фахівцю надати більше інформації. Дуже важливим буде фіксувати, що сама дитина буде розказувати про предмети своєї творчості, чи задоволена малюнком, чи хотіла б щось змінити тощо.

Дітям із емоційними розладами які, наприклад, мають труднощі у висловлюванні своїх почуттів та думок, мовні перешкоди у виконанні ізотерапії, не розуміють завдання, рекомендується розглянути інші методики. Серед них можуть бути піскова терапія, фототерапія або кінотерапія.

Піскова терапія є ефективною для:

- «пропрацювання» травматичних ситуацій на символічному рівні;
- відреагування негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження;
- розширення внутрішнього досвіду за рахунок усвідомлення глибинних рівнів психіки;
- зміна ставлення до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього та значимих подій життя;
- побудова довіри до оточуючого світу та набуття ефективних навичок взаємодії з ним.

Сюжетну лінію піскової терапії задає фахівець, наприклад, «Моя країна», «Людина та планета її скарбів». Н. Калька та З. Ковальчук зазначають, що інтерпретація символічного рівня картин на різних рівнях дає вичерпну інформацію про внутрішній світ дитини. Варто також проаналізувати наповненість частин пісочниці, гармонійність-дисгармонійність заповнення частин пісочниці, рельєф ландшафту (плоский, нерівномірний, гірський, водний). Адже, зазвичай, ландшафт вказує на рельєф внутрішнього світу особистості. Варто пам'ятати, що кожен із елементів пісочниці є не випадковим, тому його варто ретельно аналізувати та інтерпретувати, використовуючи детальний опис клієнта.[13].

Особливу увагу слід приділити технікам глинотерапії. Цей метод відмінно підходить у випадках, коли дитина не має готовності до словесного висловлення, коли має обмежений словниковий запас, або відчуває порожнечу, і коли традиційні методи мають обмежений ефект. У таких обставинах використання

глини та робота з руками може ефективно сприяти терапевтичному процесу, спонукати вивільнення емоцій та почуттів. У випадку роботи з серйозними травматичними ситуаціями рекомендується проведення послідовних зустрічей для досягнення бажаного ефекту. Глинотерапія або терапія глиною може не підходити для людей, які пережили травматичні події або мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Робота з глиною, особливо якщо вона прив'язана до діяльності, яка потенційно нагадує про травматичні події, може викликати переживання та емоційні реакції, які можуть бути шкідливими для психічного стану особи з ПТСР. Щоб визначити, чи підходить глинотерапія певній людині, важливо врахувати її індивідуальний контекст, особливості та рівень комфорту з конкретними методами терапії.

Казкотерапія – це метод, який використовує метафору для створення зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. Завдяки казкотерапії відбувається усвідомлення внутрішньої сутності, неповторності, гармонії між собою та світом, інтеграція особистості, розширення свідомості та вдосконалення взаємодії. Складання терапевтичної казки має свою послідовність та алгоритм.

Таблиця 2.1

Принципи роботи з казкою

Усвідомленість	Усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків в розвитку сюжету; Розуміння ролі кожного персонажу в подіях, що розвиваються. Загальні питання: Що відбувається? Чому це відбувається? Хто хотів, щоб це відбулося? Навіщо це йому?	Наша задача продемонструвати учасникам і клієнтам, що одна подія плавно виходить з інших, не зважаючи на те, що з першого погляду це не помітно. Важливо зрозуміти місце, закономірність появи і призначення кожного персонажу казки.
-----------------------	--	---

Множинність	Розуміння того, що одна і та ж подія, ситуація можуть мати декілька значень і змістів.	Наша ціль – показати одну і ту ж казкову ситуацію з декількох сторін.
Зв'язок з реальністю	Усвідомлення того, що кожна казкова ситуація розгортає перед нами певний життєвий урок.	Основне завдання – детально і терпеливо опрацьовувати казкові ситуації з позиції того, як казковий урок буде використаний нами в реальному житті, у конкретних ситуаціях.

Казкотерапія, загалом, ефективно працює з дітьми, але важливо визначити обмеження. Цей вид арт-терапії не підходить у випадках, коли особа має певні фобії або негативні асоціації з казками, які можуть спровокувати емоційну реакцію, викликати або підсилити тривожність. Деякі сюжети казки можуть активізувати травматичні спогади. Отже, важливо підходити до вибору казок з усвідомленням специфічних потреб та можливих реакцій особи під час терапевтичного процесу, стану дитини на цей момент, опрацьованості травматичного досвіду тощо.

Музична та танцювальна арт-терапія. В роботі з дітьми, що мають емоційні розлади, треба враховувати індивідуальний підхід до кожної дитини, уникати подразників, роблячи акцент на діяльності, які сприяють заспокоєнню та позитивному сприйняттю без будь-яких небажаних емоційних викликів.

Загалом, методи арт-терапії достатньо безпечно застосовувати з дітьми ВПО, що мають емоційні розлади. Різноманіття технік дозволяють знайти підхід до різних дітей, з урахуванням їхнього емоційного стану, індивідуальних потреб

та можливого травматичного досвіду. Арт-терапевтичні практики щодо дітей ВПО мають застосовуватися з дотриманням етичних принципів, а саме:

- створення безпечного місця для того, щоб дитина могла виразити та проявити свої емоції та почуття;

- арт-терапія з дітьми має сприяти зміцненню їх соціальних зв'язків.

Також важливим елементом арт-терапії стає обговорення почуттів і переживань, що виникли в процесі роботи, що вимагає спеціальних знань і навичок від консультанта [9].

Під час самого заняття важливо створити середовище прийняття для дітей, а також забезпечити атмосферу взаєморозуміння, поваги та взаємопідтримки.

2.2. Розробка програми арт - терапевтичних занять

Розробка програми арт-терапевтичних занять є важливим кроком у вдосконаленні психологічної підтримки, спрямованої на розвиток та покращення психічного стану дітей ВПО молодшого шкільного віку. Мета створення цієї програми полягає в тому, щоб створити структуроване, систематичне та інноваційне середовище для практики арт-терапії, яке сприятиме покращенню психічного здоров'я та емоційного благополуччя внутрішньо переселених дітей з можливими емоційними розладами. Основою для цього стала особиста зацікавленість у психологічній допомозі та власний досвід у практиці арт-терапії. Разом із цим, програма ґрунтується на результативних практиках, які були випробувані та перевірені в роботах інших дослідників, що були наведені в моїй роботі.

Мною було розроблено план з 8 занять для психокорекційної групи «Палітра емоцій».

Практична значимість: програма може бути використана практичними психологами, соціальними психологами, арт-терапевтами.

Групові заняття з арт-терапії направлені на :

1. Розвиток емоційної свідомості. Допомога дітям у визначенні та вираженні їхніх емоцій за допомогою художньої творчості.

2. Підтримка самовираження. Розвиток навичок вираження власних почуттів через різноманітні арт-терапевтичні техніки.

3. Формування самосприйняття. Сприяння формуванню усвідомлення внутрішнього світу дитини через креативні методи, стимулюючи сприйняття власних почуттів та емоцій.

4. Створення позитивних змін. Допомога дітям в побудові позитивного сприйняття та розвиток оптимізму через творчий процес.

5. Набуття ресурсу для полегшення адаптації в новому середовищі. Потенційні учасники групових занять «Палітра емоцій» - це діти ВПО молодшого шкільного віку, від 6 до 10 років, які мають різні емоційні розлади або відчувають емоційні труднощі. Це можуть бути діти, які:

- пережили стресові ситуації;
- ймовірно відчувають тривогу, сором, занепокоєння;
- демонструють агресивні або пасивні форми поведінки;
- мають труднощі в адаптації до нового середовища;
- потребують психологічної підтримки та психокорекції для розвитку емоційних компетенцій;
- діти з дефіцитом самопізнання.

Завдання групи:

- визначення рівня агресивності, ворожості, тривожності, самооцінки, комунікативних навичок, емпатії та співчуття через спеціальні діагностичні методи;

- зниження рівня тривожності шляхом стимулювання сприйняття позитивних аспектів ситуацій та емоційних реакцій;

підвищення та стабілізація самооцінки через позитивне підкріплення за зусилля у творчому процесі;

-стимулювання бажання розвивати власну особистість та самовдосконалення через позитивні методи самопізнання;

-зниження емоційного напруження через арт-терапію, спрямовану на зменшення стресу та агресивних реакцій;

-підтримка усвідомлення власних емоцій та поведінки через відкрите сприйняття дитячих творчих виробів.

-формування навичок регулювання емоційних станів та самоконтролю;

-передача прийомів емоційного реагування через демонстрацію та практичну реалізацію позитивних моделей відповідей на події.

-регулярний моніторинг рівня напруженості, агресії та самоконтролю за допомогою спостереження та аналізу виконаних творчих завдань;

-розвиток навичок конструктивного спілкування та поведінки в конфліктних ситуаціях через спільне творче дійство, спрямоване на сприяння емпатії та співпраці;

-отримання дітьми ресурсу для полегшення адаптації у новому середовищі.

Структура програми:

Програма включає 8 занять.

Тривалість заняття – 50 хвилин.

Періодичність проведення занять – 1 раз на тиждень.

Форма проведення – групова.

Формат групи: замкнута.

Діти: 6-10 років.

Очікувані результати:

1. Розширення у дітей навичок самовираження.
2. Отримання дитиною ресурсів для легшої адаптації до нових умов

життя.

3. Висока мотивація до самопізнання та вдосконавлення.
4. Зниження прояву емоційних розладів.
5. Отримання навичків конструктивної комунікації.
6. Створення картини позитивної перспективи майбутнього.

Створена програма групової арт-терапії для дітей вимагає наявність арт-терапевтичного кабінету - спеціально обладнаного приміщення, що відповідає низці умов та вимог. Також увага приділяється матеріалам, які повинні бути в необхідній кількості та безпечними для використання дітьми.

Необхідні матеріали для використання підчас занять: аркуші А-4, та

А-3, кольорові олівці, фігури з паперу, папір у різних кольорах, гофрований папір, різні декоративні прикраси, ножиці, клей, вата, нитки, різнокольорові намистинки, стрічки, різноманітні музичні інструменти, диск для робіт, клей ПВА-К, гуаш, акварель, вода, вологі серветки, пензлики, повітряні кульки, пластилін, газети, дітей, дерев'яні бусини, картон, скотч, музичні інструменти, ватман, фольга. Цей список матеріалів допомагає створити різноманітні творчі можливості для арт-терапії з дітьми.

Правила групи:

1. Повага та толерантність. Учасники повинні вести себе ввічливо, поважати одне одного та виявляти терпимість до індивідуальних особливостей кожного.
2. Конфіденційність. Всі обговорення в групі є конфіденційними. Учасники мають дотримуватися та поважати приватність інших.
3. Сприйняття. Підтримка різних поглядів та почуттів інших учасників групи. Кожна думка та почуття важливі.
4. Активна участь. Учасники сприяють груповим обговоренням та діяльності, але можуть утримуватися, якщо не бажають брати участь.
5. Прийняття. Прийняття як усіх своїх почуттів, так і почуттів інших учасників. Підтримка та засудження не припустимі.

6. Безпека. Використання матеріалів та інструментів з обережністю та безпечною поведінкою, щоб уникнути травмування.

7. Вільний вибір. Учасники вправ і завдань мають можливість вибору, якщо дозволяє контекст та завдання.

Перед першою зустріччю з групою батькам надається анкета для заповнення даних про дитину (Додаток А).

Структура заняття. Кожне заняття має свою тему та поділено на вступну, основну та заключну частину.

Вступна частина. Привітання та попередній огляд. Це перші кілька хвилин при зустрічі. Мета - вітати дітей, визначити загальний настрій, зняти напругу і забезпечити комфортне оточення. Роз'яснення правил поведінки, конфіденційності та заохочення відкритості і взаємодії. Під час вступної частини діти налаштовуються на співпрацю за допомогою запропонованих технік.

Основна частина. Заняття з арт-терапії: керована діяльність з використанням художніх матеріалів або візуальних технік згідно теми заняття. Пошук каналів вираження емоцій, відчуттів через творчість. Задачі або завдання, що спонукають до взаємодії між учасниками групи. Виконання вправ та технік для співпраці та спільного виконання творчих завдань.

Заключна частина. Рефлексія, спільне обговорення та аналіз того, що відбулося під час основної частини заняття. Це може включати обговорення вражень, емоційних досвідів, інсайтів. Короткі висновки заняття, підбиття підсумків, підтримка усвідомлення та перенесення отриманих вмінь на практику в повсякденне життя.

Наприкінці дітям надається 15-20 хв. Для вільного спілкування між собою.

Ця структура забезпечує баланс між вільною творчістю та відповідальністю, дозволяючи дітям експериментувати з власними почуттями та емоціями в безпечному середовищі під керівництвом арт-терапевта.

План 8 зустрічей арт-терапевтичної групи «Палітра емоцій»

<i>Тема/Мета заняття</i>	<i>План</i>	<i>Необхідний матеріал</i>	<i>Техніки</i>
<i>Заняття №1</i>	<i>Вступна частина</i>	1. Олівці 2. Папір А1	
<i>Знайомство. Мета : знайомство з психологом, групою, приміщенням.</i>	Привітання; Ознайомлення з правилами групи. <i>Основна частина</i> -створення позитивного настрою; -знайомство учасників один з одним; -налагодження контакту; -техніки <i>Заклучна частина</i> - рефлексія; - прощання.	1. Олівці 2. Папір формату А1 3. Клубок ниток 4. Картки з різним символічним значенням 5. Акварель, Гуаш, контейнери для води, пензлі.	«Символічне представлення» Гра «Клубок» Гра «Добре тепло» «Коллективний малюнок» «Спільна сюжетна лінія» Релаксація
<i>Заняття №2</i> <i>«Палітра емоцій»</i> <i>Мета: розвиток усвідомлення своїх почуттів; розвиток вміння</i>	<i>Вступна частина:</i> Привітання; Нагадування правил групи; Налаштування на роботу.	1.Папір формату А4 2. Кольорові олівці 3. Акварель, Гуаш, контейнери для води, пензлі.	«Карта кольорів» «Кольорова людина» Вправа «Вулканчик» «Заморожена емоція»

Продовження таблиці 2.2

розпізнавати емоції, вільне вираження та контроль емоцій.	<p><i>Основна частина</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - створення передумов для вільного вираження почуттів; - вправи на розуміння всієї палітри емоцій людини. <p><i>Заклучна частина</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Релаксація; Прощання. 	<ul style="list-style-type: none"> 4. Дзеркало 5. Ручка 6. Шаблон контуру людини- 10 шт. 	« 3 посмішкою додому»
<p><i>Заняття №3</i></p> <p><i>Моє щасливе майбутнє.</i></p> <p><i>Мета:</i> розвиток згуртованості, покращення навичок спілкування, покращення емоційного стану, зняття напруги.</p>	<p><i>Вступна частина</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Привітання; Нагадування правил групи; Налаштування на роботу. <p><i>Основна частина</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -зняття напруги - розвиток здатності до саморозкриття; - розпізнання емоцій 	<ul style="list-style-type: none"> 1.Папір А4, А3, А1 2.Вирізки з журналів, тематичні картинки тощо 3. Пензлі 4. Клей 5.Ножиці 	<ul style="list-style-type: none"> Колаж «Серце» Арт-терапевтична гра «Зворотня емоція» Груповий колаж «Світ майбутнього» Релаксація
.	<ul style="list-style-type: none"> -покращення навичків спілкування - розвиток навичок впевненої поведінки. <p><i>Заклучна частина</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рефлексія; - прощання 		

<p><i>Заняття №4</i></p> <p><i>«Я-супергерой»</i></p> <p><i>Мета:</i> -позитивне налаштування; -знайомство зі страхами; -ресурсність.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Привітання; Нагадування правил групи; Налаштування на роботу. <i>Основна частина</i> Виконання технік , спрямованих на підкріплення самооцінки та позитивного налаштування. <i>Заключна частина</i> - рефлексія; - прощання.</p>	<p>1.Папір формату А4 2. Кольорові олівці 3. Акварель. Гуаш, контейнери для води, пензлі 4. Глина</p>	<p>Техніка «Розморозка емоцій»</p> <p>Вправа «Сніговик»</p> <p>Техніка «Знайомство зі страхом»</p> <p>Техніка «Я -супергерой»</p>
<p><i>Заняття №5</i></p> <p><i>«Мистецтво любові»</i></p> <p>-розвиток чуттєвості; -розвиток вміння виражати почуття; -збагачення емоцій; -розвиток емпатії</p>	<p><i>Вступна частина</i> Привітання; Нагадування правил групи; Налаштування на роботу. <i>Основна частина</i> Стимулювання внутрішньої рівноваги та емоційного благополуччя через використання художніх технік. <i>Заключна частина</i> - рефлексія; - прощання.</p>	<p>1.Папір формату А4 2. Кольорові олівці 3. Акварель, Гуаш, контейнери для води, пензлі 4.релакс-музика</p>	<p>«Для мене любов – це...»</p> <p>«Розмалювати любов'ю» «Листівка з любов'ю»</p> <p>«Кубик релаксації»</p>

Продовження таблиці 2.2

<p><i>Заняття №6</i></p> <p><i>«Шлях до успіху»</i></p>	<p><i>Вступна частина</i> Привітання; Нагадування правил групи; Налаштування на роботу. <i>Основна частина</i> Виконання технік.вправ.</p>	<p>1.Папір формату А4 2. Кольорові олівці 3. Акварель. Гуаш, контейнери для пензлі</p>	<p>Гра -розминка « В мене добре виходить...»</p> <p>Техніка «Дай п'ять »</p> <p>Техніка «Казка про успіх»</p>
<p><i>Мета:</i> цілепокладання та розуміння шляхів та засобів досягнення цілі, мотивація.</p>	<p><i>Заклучна частина</i> - рефлексія; - прощання.</p>	<p>4. Ручка</p>	<p>Техніка «Моя спина барабан»</p>
<p><i>Заняття №7</i></p> <p><i>«Кольори дружби»</i></p> <p><i>Мета:</i> -згуртованість, закріплення навичків спілкування; - тренування вміння розпізнавати, виражати та контролювати емоції.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Привітання; Нагадування правил групи; Налаштування на роботу. <i>Основна частина</i> Соціальна взаємодія, тренування навичків спілкування за допомогою ігор та технік арт-терапії. <i>Заклучна частина</i> - рефлексія; - прощання.</p>	<p>1.Папір формату А4 2. Кольорові олівці 3. Акварель, Гуаш, контейнери для води, пензлі 4. Символічні картинки, вирізки з журналів тощо</p>	<p>«Колаж дружби»</p> <p>Вправа «Дерево»</p> <p>Створення казки про Дружбу.</p> <p>Гра «Плутанина»</p> <p>Гра «Компліменти»</p> <p>«Долонька дружби»</p>

Продовження таблиці 2.2

<p><i>Заняття №8</i></p> <p><i>«Подорож в країну емоцій»</i></p> <p><i>Мета:</i> закріплення отриманих результатів, позитивне налаштування на майбутнє.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Привітання; Нагадування правил групи; Налаштування на роботу.</p> <p><i>Основна частина</i> Техніки на позитивне налаштування, на емоційно забарвлене життя.</p> <p><i>Заключна частина</i> - рефлексія; - прощання з групою.</p>	<p>1.Папір формату А4, А1 2. Кольорові олівці 3. Акварель, Гуаш, контейнери для води, пензлі. 4. Матеріали з різною символікою. 5.Клей, пензлі 6.Кольоровий папір, ножиці. 7. Ліхтарик</p>	<p>Техніка «Створення мапи емоцій»</p> <p>«Квитки у подорож»</p> <p>Техніка «З ліхтариком»</p> <p>Групова техніка «Чемодан емоцій з собою»</p>
---	---	--	--

Заняття №1. Знайомство.

Мета: знайомство учасників групи, створення позитивного настрою, взаємодія дітей між собою та психологом.

Завдання:

- познайомити учасників один з одним та об'єднати як групу;
- знайомство з керівником групи-психологом;
- ознайомлення з приміщенням;
- ознайомлення дітей з правилами групи;
- створення позитивного настрою в групі;
- інформування дітей про те, що буде відбуватися під час занять.

Гра-знайомство «Клубок».

Інструкція. Психолог бере в руки клубок, починає з себе і передає наступному. Необхідно назвати своє ім'я та що доброго відбулося сьогодні з ним.

Гра «Добре тепло».

Мета: знайомство, створення позитивного настрою в групі.

Інструкція. «Давайте станемо в коло та візьмемо один одного за руки. Легенько потиснувши руку своєму сусідові праворуч, від мене піде імпульс «тепла». Мій сусід передасть наступному, і так по колу. Давайте спробуємо».

«Символічне представлення».

Інструкція. Кожна дитина обирає символ, який найкраще відображає їхню особистість або щось важливе для них. Після цього вони пояснюють свій вибір іншим дітям.

Техніка "Колективний малюнок" передбачає спільну творчість учасників групи. Тема малюнку «Дружба».

Інструкція. Дітям надається папір формату А1, кольорові олівці.

Техніка колективний "Колективний малюнок" плавно переходить в техніку розповіді «Спільна сюжетна лінія.» це техніка, що передбачає створення спільного сюжету або історії, в якій кожен учасник групи додає свій внесок, обираючи частину сюжету для створення. Ця техніка сприяє розвитку спільної уяви та уміння співпрацювати, створюючи єдину історію з власними творчими елементами кожного учасника. Вона також допомагає в розвитку спільної мети та комунікації між учасниками групи.

Заняття №2 «Палітра емоцій»

Мета: пізнання всієї палітри людських емоцій, емоційна регуляція, самовираження, розвиток емоційного інтелекту, підтримка психічного здоров'я, залучення до творчості.

Техніка «Карта кольорів».

Мета: Дозволяє отримати персональну інтерпретацію кольорів конкретного учасника групи для подальшої роботи.

Інструкція. Дитина малює фарбами колір та описує кожен колір ,з якими емоціями він у неї асоціюється.

Техніка «Кольорова людина».

Інструкція. Діти роздивляються піктограми почуттів радості, суму, гніву, здивування. Психолог пропонує відобразити на шаблоні (контур людини) кожен з цих станів у кольорі і знайти йому місце в тілі.

Після цієї вправи ставляться запитання:

- коли у вас виникає почуття радості, суму, здивування, гніву?
- що ви робите, аби сум чи гнів перетворити на радість?

Вправа «Вулканчик».

Інструкція. Частина арт-терапевтичного процесу, де діти виконують фізичні дії для вираження емоцій через рух та жест. Після спочатку уявного "набухання" і "вибуху" як вулкана, може наступати рухлива частина гри, де діти можуть продовжувати імітувати вибухи через фізичні рухи.

Наприклад, в цій частині гри діти можуть рухатися вільно, імітуючи емоційний стан вулкана, виконуючи різноманітні рухи, які відображають потужний вибух та потім поступово спокійніші рухи, які символізують відступання напруження.

Мета: техніка використовується для того, щоб навчити дітей виразно виявляти свої емоції через фізичну активність, дозволяючи їм вільно висловлювати свої почуття через рух та діяльність. Вона також допомагає у видаленні емоційного напруження та стресу, дозволяючи дітям фізично виразити та відчути емоційне розслаблення.

Техніка «Заморожена емоція».

Мета: покращує здатність розпізнавати та виражати різні почуття, сприяє розвитку спостережливості, сприйняття емоцій через засоби виразності, а також покращує комунікативні навички через спілкування й обмін враженнями. По черзі кожен учасник "застигає" з однією емоцією, після чого інші повинні відгадати яка це емоція.

Техніка «З посмішкою додому».

Інструкція. За допомогою фарб, та паперу кожен учасник малює яку емоцію він «забирає» з собою сьогодні додому.

Заняття №3. Моє щасливе майбутнє.

Колаж «Серце»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пошук ресурсу, зменшення психоемоційного напруження, подолання стресу.

Інструкція. Дитині пропонують наповнити аркуш паперу вирізками із журналів, тематичними картинками різної тематики, що символізують найяскравіші спогади в його житті.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас колаж?
- Які зображення викликають найсильнішу емоцію?
- Як би Ви їх охарактеризували?
- З якими подіями і людьми вони пов'язані?
- Який малюнок Ви зобразили першим і з яким спогадом він пов'язаний? Що він для Вас означає?
- Який із цих моментів Ви хотіли б пережити ще раз? Деякі аспекти інтерпретації:

Арт-терапевтична гра «Зворотня емоція».

Мета: розвиток емоційної сфери, розпізнання емоцій.

Інструкція: дитині пропонується показати емоцію, в цей час інші учасники групи повинні показати протилежну емоцію.

Груповий колаж «Світ майбутнього».

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пошук ресурсу, згуртованість, покращення навичок спілкування.

Інструкція. Групі пропонується створити спільний колаж на задану тему. Після виконання колажу спільне обговорення емоцій та почуттів, якими

супроводжувалася техніка. В кінці дітям пропонується або щось змінити, або додати у колаж і чому?

Заняття №4. «Я-супергерой»

Техніка: «Разморозка емоцій»

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Інструкція. Кожному учаснику групи пропонують пригадати емоції, які супроводжували його протягом дня (4-6 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні. Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати дітям змінити ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі пропонують відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

Які емоції переважають на малюнку?

Які образи символізують позитивні емоції?

Які образи символізують негативні емоції?

Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?

Який з образів найбільше дратує Вас?

Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому настрої?

Техніка «Знайомство зі страхом»

Мета: усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.

Інструкція. Кожному учаснику групи пропонують намалювати або виліпити фігуру чи образ, що символізує його основний страх у житті. Після завершення роботи клієнту пропонують «знайомство» зі страхом, задаючи низку запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Хто зображений на малюнку (чи виліплений)?

- Як би Ви його охарактеризували?
- Який він? Добрий? Злий? Щасливий? Небезпечний?
- Уявіть, що він щось говорить Вам? Що саме? Що Ви йому відповідаєте на це?
- Чи змогли б Ви подружитися?
- Чи може хтось допомогти подружитися з ним?
- Чи можна з ним домовитися про щось?
- Чи хотіли б Ви позмагатися з ним у чомусь?
- Чи хотіли б змінити його?
- Де в тілі «живе ця емоція»?
- Пригадайте найяскравішу ситуацію у житті, що спричинила виникнення цієї емоції?
- Якщо б цей страх був схожий на звіра, то хто він?
- Якщо зараз присутній цей страх, то який він? Опишіть його.
- Чи змінилася на даний момент інтенсивність страху?
- Чи змінилося Ваше ставлення до страху і як?

Якщо дитина за бажанням щось змінює в образі – це свідчить про внутрішню трансформацію у ставленні до страху. Якщо після заданих запитань малюнок чи виріб викликає дискомфорт або ж негативні емоції – клієнту пропонують попрощатися зі страхом і знищити малюнок чи виріб.

Вправа «Сніговик».

Мета: зняття м'язового напруження, тілесне налаштування.

Інструкція. Діти встають рівно, напружують все тіло як крижаний сніговик, через хвилину сніговик починає танути, а дитина повільно розслабляє своє тіло

Техніка «Я- супергерой»

Мета: позитивне налаштування, віра в себе, ресурсність, самооцінка.

Інструкція. Кожному пропонується намалювати супергероя з яким дитина себе асоціює. Обговорення включає питання: Які суперсили має цей герой? Для чого йому суперсила? Як би він використав свої здібності супергероя?

Заняття №5

Техніка «Розмалювати любов'ю»

Мета: зниження психоемоційного напруження, створення обстановки взаємної любові, довіри та підтримки.

Інструкція. Під час виконання цієї техніки повинна грати релаксаційна музика.

1. Витягніть руки вперед і уявіть собі, що вони вкриті чудовим кольором кохання. 2. Який колір ви собі оберете?

Спочатку приготуйте свої долоні для «розфарбовування»: потріть їх одне одного. Відчуйте, як ваші долоні стають все теплішими і теплішими... Поки ви треті долоні, подумайте про те, як багато кохання у вашому серці... (15 секунд.)

3. Тепер витягніть долоні вперед і дайте їм трохи відпочити. Відчуйте які вони... Теплі? Злегка поколюють? Вони сповнені енергією? Тепер надішліть із свого серця любов, і нехай вона по руках перетікає в долоні і наповнить їх... (5 секунд.). Відчуйте це кохання у своїх долонях (5 секунд) і відчуйте, як долоні «забарвлюються» кольором кохання, добра, ніжності... (5 секунд.)

4. Запитання:

— Як ви показуєте іншим людям, що їх любите?

— Як ви самі розумієте, що інша людина вас любить?

Техніка «Листівка з любов'ю».

Мета: розвиток почуттів, розвиток навичок ділитися почуттями, емоціями.

Інструкція. Перед початком виконання техніки під спокійну релаксаційну музику проходить налаштування. Діти закривають очі. Керівник групи пропонує представити людину, якій він хоче зробити «Листівку з любов'ю». Чому саме цій

людині ? Що саме він хоче відобразити в цій листівці? Після чого очі відкривають і починають виконувати завдання. Використовуються фарби.

Техніка «Кубик релаксації»

Мета: нормалізація стану, відчуття свого тіла.

Інструкція. Завдання дитини - підкидати кубик, і відповідно до того, яка цифра випаде на кубику, то завдання він і виконує (відповідно до опису нижче). Роздруковуємо кожну цифру на кубику та її значення (у результаті має вийти 6 цифр з описом завдання для кожної цифри). Можна прикріпити листочки на дошці або мольберті. Наприклад, якщо випадає цифра 1, це означає: Стисни пальці ніг, порахуй до трьох, потім розслаб пальці ніг. Цифра 2 означає: міцно затисни очі, порахуй до трьох, потім розслаб м'язи очей та обличчя. Цифра 3 означає: стисни зуби, порахуй до трьох, потім розслаб щелепи. Цифра 4 означає: стисни кулаки, порахуй до трьох, потім розслаб кисті рук. Цифра 5 означає: напружте литкові м'язи, порахуй до трьох, потім розслаб м'язи ніг. Цифра 6 означає: напруж м'язи живота, порахуй до трьох, потім розслаб м'язи живота.

Заняття №6.

Гра -розминка « В мене добре виходить...»

Інструкція. Кожен учасник по черзі починає говорити зі слів «В мене добре виходить ...» У відповідь інші учасники кажуть «Ти - молодець»

Техніка «Дай п'ять »

Мета: розуміння своїх сильних сторін особистості, підкріплення самооцінки, пізнання себе.

Інструкція. Дитина на аркуші паперу А4 обводить свою долоньку. На кожному пальчику пише свою сильну якість особистості. В обговоренні кожен учасник ділиться своїми якостями , як і в чому вони йому допомагають (мішають).Також додає, яких якостей йому не вистачає і для чого ? як їх можна набути (учасники групи допомагають).

Техніка «Казка про успіх»

Мета: усвідомлення глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху. Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція. Напишіть казку про успіх та його досягнення. Чітко охарактеризуйте героя та його шлях до досягнення успіху.

Орієнтовний початок для складання казки: «В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі...». Намалюйте ілюстрацію до казки про успіх.

Техніка «Моя спина барабан».

Мета : усвідомлення та відчуття власного тіла.

Інструкція. Учасники групи поділяються на двійки. Один стоїть позаду іншого. Ритм який відбиває по спині один, інший відтворює на своїх колінках.

Заняття №7

Техніка «Колаж дружби»

Мета: процес посилює взаєморозуміння та рівень взаємодії між учасниками, розвиток вміння виражати почуття, цінності.

Інструкція. Всі учасники на папері формату А1 створюють спільний еколаж на задану тему «Дружба». На обговоренні кожен має висловитися, що таке дружба, хто такий друг? Як може і не може поступати справжній друг? Чи є у вас друзі? Який ви друг для свого найближчого друга?

Вправа «Дерево».

Мета: зняття м'язового напруження, тілесне налаштування.

Інструкція. Станьте рівно, ноги разом, руки опущені. Підніміть руки вгору, тримаючи спину рівно, а підборіддя трохи піднято. Уявіть, що ноги – то корені дерева, що вросли в землю, стопи разом і міцно притиснуті до підлоги. Потягніться всім тілом ввєрх, ніби ви дуже сильне дерево, яке не боїться ніякого буревію та вітру. Ваше тіло струнке, красиве, сильне. За 10 секунд руки плавно опускаються. Зробіть кілька разів повільно вдих-видих та повторіть вправу

«Казка про дружбу»

Мета: розкриття внутрішнього світу, спільна ідея та згуртованість, стимулювання уяви та креативного підходу, розвиток комунікації.

Інструкція. Керівник задає тему, та сюжетні повороти. Кожен учасник групи приймає участь.

Гра «Плутанина».

Мета: активізація взаємодії між дітьми, згуртування.

Інструкція. Діти утворюють коло, взявшись за руки. Ведучий заплутує коло, пропускаючи одних дітей під руками інших. Завдання дітей – «розплутатись», не роз'єднуючи рук. Потім психолог призначає ведучим дитину. Його завданням стає не тільки заплутати дітей, а й повернути їх до початкового кола. Психолог відслідковує взаємодію дітей між собою, «віддзеркалює» вдалі стратегії ведучої дитини.

Гра «Компліменти».

Мета: встановлення позитивного емоційного настрою.

Інструкція. Діти по черзі стають в коло, а інші учасники кажуть їм компліменти.

Техніка «Долонька дружби»

Мета: підкріплення позитивного настрою, взаємодія, вираження емоцій, спілкування.

Інструкція. Учасникам групи пропонується поділитися на пари. Кожна дитина на папері А4 обводить свою долоньку та розфарбовує. Потім парам пропонується обмінятися долоньками дружби і сказати декілька слів-побажань один одному.

Заняття №8 Заклучне.

Техніка «Створення мапи емоцій»

Мета: розвиток емоційної сфери, позитивне налаштування.

Інструкція. Всі учасники на папері формату А1 малюють спільну мапу емоцій, розміщуючи всю палітру емоцій на ній.

Техніка «Квитки у подорож»

Мета: формування кола довіри, робота з почуттями.

Інструкція. Кожен учасник групи окремо створює матеріалами на вибір квитки у подорож. Це може бути квиток для себе або групи людей. В спільному обговоренні кожна дитина може поділитися кому подарує квиток. Та чому саме цій людині?

Техніка «З ліхтариком»

Мета: дозволяє заземлитись, повернутися у своє тіло, зняти тілесні блоки та затискачі. Допомагає розморозити тіло після травми, почати відчувати себе живим. Повертає інтерес до своїх здобутків та соціальної взаємодії.

Інструкція. Світимо ліхтариком на одну з частин тіла дитини і робимо певні рухи ліхтариком. Завдання дитини - повторити рух за ліхтариком тією частиною тіла, на яку світить ліхтарик (може виглядати типу, як танцює).

Другий варіант: світлим ліхтариком на певну частину тіла дитини та дитина повинна тією частиною тіла рухати.

Техніка «Чемодан емоцій з собою»

Мета: позитивне налаштування на майбутнє, згуртованість, закріплення результатів занять з групової арт-терапії.

Інструкція. Всі учасники групи виконують колаж. На великому папері А1 зображено велику валізу. Задача учасників скласти які емоції вони зберуть у валізу з собою після закінчення групової арт-терапії. Після виконання техніки обов'язкове групове обговорення. Які саме емоції покладено у валізу? Що вони означають для кожного? Чого саме їх поклали? Можливо. Потрібно щось дозбирати? Після закінчення обговорення в уяві валіза зачиняється і кожен з дітей забирає її з собою.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: Хто головний герой казки? Перелічіть його сильні та слабкі сторони? Чого хоче досягнути Герой? Чи хтось йому допомагає у цьому? Які перешкоди він зустрічає на шляху

досягнення успіху? Чому Герой хоче досягнути цілі? Що Герой відчуває, коли уявляє свою ціль? Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає Герой? Якщо би він отримав чарівну паличку, то чи спростила б вона досягнення цілі Героєм? Як саме? Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?

Рефлексія після останнього заняття і підведення підсумків всієї арт-терапевтичної програми важливі для оцінки та визначення загальної ефективності проведених занять. Під час рефлексії останнього заняття, учасники можуть обговорити свої враження, ділитися відчуттями від завершення програми, споглянути на свій шлях розвитку та власний емоційний прогрес.

Підведення підсумків всієї арт-терапевтичної програми включає оцінку досягнень і змін в учасників, позначає пройдений шлях у контексті психологічного розвитку, умінь саморегуляції, комунікативних та емоційних навичок. Оцінка також визначає досягнення та зміни в кожній окремій дитині та в групі в цілому. Вона слугує важливим інструментом для психологів та фахівців для підвищення ефективності та поліпшення майбутніх програм арт-терапії..

Перед останнім заняттям батькам надається Анкета-відгук (Додаток Б). Яка включає запитання щодо ефективності програми арт-терапії, сприйняття дитиною занять, зміни в її емоційному стані або поведінці, а також загальне враження батьків від цієї програми. Надалі буде проведено аналіз співвідношення анкети, що надавалась батькам до початку сесій з арт-терапії з анкетною-відгук. Отримані результати керівник групи використає в аналізі своїх зафіксованих спостережень, висновків по кожному учаснику групи.

Кожен з батьків, за бажанням, може отримати відгук-рекомендації психолога після завершення групової терапії «Палітра емоцій». Відгук повинен включати:

1.Врахування прогресу дитини. Психолог зазначає основні етапи або досягнення, які були помічені під час терапії. Це може включати зміни в поведінці, емоційному стані, способах вираження тощо;

2. Рекомендації для майбутнього. Психолог може надати поради та рекомендації щодо того, як підтримувати та розвивати досягнутий прогрес дитини. Це може включати рекомендації щодо подальших методів підтримки, книг чи ресурсів для використання вдома.

3. Оцінка побажань. У випадку побажань батьків щодо недоліків чи додаткових розвитку аспектів, психолог може надати конкретні поради для досягнення бажаних результатів.

4. Підкріплення позитивних змін. Відгук може також висвітлити позитивні зміни та досягнення дитини під час участі в програмі, щоб батьки могли бачити та оцінити прогрес.

Важливо, щоб відгук-рекомендації були конкретними та зрозумілими, щоб батьки могли впровадити їх у практиці та продовжити підтримувати психологічний прогрес своєї дитини поза терапевтичної групи.

Дослідження використання методів арт-терапії з внутрішньо переміщеними дітьми молодшого шкільного віку привертає увагу до важливості і потенціалу використання мистецтва як інструмента для корекції емоційних розладів. Аналіз методів арт-терапії показує їхню ефективність у сприянні емоційному відновленню та психологічному розвитку цієї вразливої категорії дітей. Використання арт-терапії у груповій та індивідуальній роботі з цими дітьми показує результативність як у створенні сприятливої атмосфери для вираження емоцій, так і в розвитку їх соціальних навичок.

Аналіз обмежень у використанні арт-терапії показав на їх відносно невелику кількість та важливість окреслених обмежень. Ключовим є підхід до використання технік, спрямованих на індивідуальний досвід кожної дитини. Індивідуалізація та врахування унікальних особливостей, а також поточного стану та індивідуальних потреб, є обмеженням в ефективному застосуванні арт-терапії в контексті психологічної корекції.

Розроблені програми арт-терапевтичних занять спрямовані на стимулювання емоційного розвитку, самовираження та регуляції емоційних станів. Результати дослідження свідчать про ефективність цих програм у покращенні самопізнання та самовираження внутрішньо переміщених дітей, а також у формуванні їх соціальних та комунікативних навичок.

Мною було розроблено програму з 8 групових занять для внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку. Основною метою яких є розвиток емоційної сфери, зниження рівня емоційних розладів, позитивне налаштування, покращення навичок спілкування, та полегшення адаптації у новому середовищі.

ВИСНОВКИ

За результатом проведеного дослідження доходимо до наступних висновків.

1. Для України арт-терапія представляє відносно новий, але швидко набираючий обертів напрямок, який стає більш визнаним. Дедалі більше з'являється матеріалів досліджень українською мовою, Державних програм для українців. Арт-терапія активно використовується в клінічній сфері, включаючи процес реабілітації та психологічну підтримку. Арт-терапевти співпрацюють з різними групами клієнтів, включаючи дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку.

Особливість та перевага поміж інших - арт-терапія представляє собою лікувальне застосування образотворчого мистецтва, що передбачає взаємодію між автором художньої роботи, створеним мистецтвом і фахівцем. Арт-терапія дозволяє безпечно висловлювати агресивні почуття шляхом малювання та ліплення, сприяючи розрядці напруги. Цей метод сприяє швидшому прогресу у терапії, допомагаючи виразити підсвідомі конфлікти й емоції у візуальній формі. Цей метод сприяє увазі до власних почуттів та розвиває їх та допомагає виразити те, що важко вербалізувати.

2. Дитячий вік є періодом активного росту та розвитку, і важливість емоцій у житті дитини молодшого шкільного віку важко переоцінити. Арт-терапія грає ключову роль у розвитку емоційного інтелекту та емоційної культури дитини через його унікальний потенціал, такі як вплив художніх символів на свідомість та несвідоме, можливість самопізнання через художнє творчість і відкритий експеримент з почуттями та художньою експресією.

Через війну в Україні значна кількість сімей з дітьми були змушені покинути свої домівки та переміститися в інші регіони нашої країни. Діти - це вразлива категорія населення яка особливо гостро сприймає такі ризькі зміни у

своєму житті. Ця ситуація вимагає від дитини адаптації до нових обставин, що може призвести до порушень в одній із основних сфер розвитку - емоційної сфери. Погіршення психоемоційного стану дитини виникає через постійне переживання нею негативних емоцій. Психічна травма, яку дитина переживає, порушує її звичайне життя і стає для неї складною подією, яка може залишити глибокий слід.

Саме в роботі з дітьми, арт-терапія – як потужний засіб роботи з емоційними розладами . Адже він зрозумілий дітям, легко сприймається та «лагідний» до їх почуттів. Метод роботи, що дозволяє продіагностувати стан дитини, провести корекцію та техніки на закріплення результату та позитивного налаштування.

3. Методи та техніки арт-терапії дозволяють працювати як індивідуально так і у груповому форматі. Кожен з цих форматів має ряд переваг та особливостей. Головним є спиратися на поточний стан дитини, індивідуальний досвід, особливості розвитку та поведінки. Цих же принципів необхідно притримуватися у виборі не тільки формату роботи, а й технік, які будуть використовуватися в процесі корекції емоційного стану дитини.

4. Глибока зацікавленість арт-терапією у психологічній допомозі дітям ВПО, власний досвід та дослідження цієї теми дозволили скласти програми арт-терапевтичних занять для дітей молодшого шкільного віку. Програма групових занять «Палітра емоцій» складається з 8 тематичних занять. Кожне заняття має свою тему, мету та структуру. Мета заняття передбачає використання певних технік, що докладно розписані в програмі. Група повинна налічувати 10 дітей, формат групи – замкнута. Використовуються техніки ізотерапії, казкотерапії та глинотерапії. Перелік необхідних матеріалів додається до кожного заняття.

Наведені висновки засвідчують важливість арт-терапії як методу корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку та відкривають перспективи для подальших досліджень у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабій І.В. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І.В. Бабій. Умань, Алмі, 2014. 44 с.
2. Басова І.С. До проблеми правового статусу внутрішньо переміщених осіб дітей в Україні. *Держава і право: Юридичні науки : зб. наук. пр.* Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького НАН України. Київ: Юрид. думка, 2016. Вип. 73. С. 276
3. Біда О.Г. Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. № 4 (11). С. 14-19.
4. Біла І. М. Психологія дитячої творчості. Київ: Фенікс, 2014. 137 с.
5. Бриндіков Ю.Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2017. ВИП 2 (41). С. 43
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. Бусел В. Т. Київ; Ірпінь : Перун, 2007. 1736 с.
7. Вознесенська О.Л.. Особливості та перспективи розвитку арт-терапії в Україні. *Наукові праці (Серія : Педагогіка) : науково-методичний журнал. – Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2009. – Вип. 95. – Т. 105. С. 19–24.*
8. Вознесенська О.Л., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті. Київ. Бібліотека «Шкільного світу». 125 с.
9. Гундертайло Ю. Д. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арт-терапії: Зб. наук. ст. / УМО, 2016, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. Київ: Золоті ворота, 2016. Вип. 2 (21). С.25- 32*

10. Городиська В.В. Упровадження арт-терапії як інноваційної технології у дошкільних закладах освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальній школах*. 2020. № 69. Т. 1. С. 56-61

11. Журавель М.В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для покращення емоційного стану внутрішньо-переміщених осіб. *Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф.* Одеса: Національний університет. «Одеська юридична академія», 2022. С.76-80.

12. Ільченко І.С. Арт-терапія : навчальний посібник. Умань : Видавничо поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.

13. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ДУВС, 2020. 232 с.

14. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.

15. Концепція впровадження арт-терапії в дитячі лікарні/Вознесенська О.Л. та ін. Київ: Міленіум, 2007. 80 с.

16. Коростюк З.М., Демидась С.Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. URL:<http://umo.edu.ua/images/content/biblioteka/repozitariy/metod%20recomendacii/.pdf>

17. Коцур Н. І. Корекція емоційних розладів у дітей засобами арт-терапії в умовах воєнного стану в Україні. *Регіональні, культурні, мистецькі та освітні практики: матеріали IX Міжнар. наук.-практ. інтернет конференції* (Переяслав, 27- 28 квітня 2022 р.). Переяслав, 2022. С. 126-133.

18. Кравчук С. Л. Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2002. 21 с.

19. Кузьменко Т.М. Гуманістичний фундаментарт-терапії як запорука ефективності психокорекції емоційної нестабільності у студентів- психологів. *Міжнародна науково-практична конференція «Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та Світі», 31-1 вересня 2018* . Київ, 2018. С. 95 – 98.

20. Мельник Л.А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / ред. Л.С. Волинець. Київ : Калита, 2015. 72 с

21. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім П 61 батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

22. Скорченко, Ю. Арт-терапія – профілактика емоційних та психологічних негараздів. *Мистецтво та освіта*. 2006. No 1. С. 62- 63

23. Слюсаревський М.М. Психологія міграції. Київ : Талком, 2018. 360 с.

24. Солнишкіна А. А. використання креативного потенціалу арт-терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.88.37> 31

25. Сорока О.В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арт- терапевтичних технологій: дис. д-ра пед. наук: спец. 13.00.04. Тернопіль, 2016. 534 с

26. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії : шкатулка майстра : науково-методичний посібник. Луганск : Елтон-2, 160 с.

27. Гарнавська Н. П. Емоційно-розвивальний простір дошкільника в дошкільному навчальному закладі та родині. *Збірник наукових статей I Міжнародного форуму* .Часть 2. Вид- во «ЛІПС», 2010. С 201 – 206

28. Терлецька, Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. *Психологічна газета*. 2006. № 1. С. 3-14.

29. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8. С. 434-446.

30. Трофаїла Н.Д. Підготовка майбутніх вихователів до емоційного розвитку дітей дошкільного віку: дис. на здобуття наук. ступеня канд. педагог. наук. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2019. 270 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Моя дитина :

Дата народження дитини:

ППП (хто заповнює анкету):

Мама / тато /або інша відповідальна особа _____ (підкреслити)

<i>Питання</i>	<i>Відповідь</i>	<i>Примітка від батьків</i>
1. Вкажіть час переїзду в інший регіон України. Звідки і куди родина переїхала.		
2. Як , на ваш погляд, у дитини проходить процес адаптації до нового середовища?		
3. Чи відвідує дитина очно школу або навчається онлайн? Чи з задоволенням проходить процес навчання?		
4. Чи відвідує дитина додаткові заняття (спорт та ін.) Які саме?		
5. Чи має дитина досвід групових терапевтичних занять?		
6. Чи має дитина досвід роботи з психологом? Який саме ?		

<i>Питання</i>	<i>Відповідь</i>	<i>Примітка від батьків</i>
7. Чи має дитина, на ваш погляд, на сьогоднішній день проблеми з адаптацією?		
8. Чи має дитина, на ваш погляд, на сьогоднішній день труднощі зі спілкуванням з однолітками?		
9. Чи є в поведінці дитини, на сьогоднішній день те, що вас турбує (сон, тривожність, віддаленість від батьків або зайва прив'язаність, агресивна або пасивна поведінка тощо)		
10. Чи була ваша дитина свідком тяжких травматичних подій ?Якщо так, які зміни в поведінці дитини ви помітили?Чи зберігаються ці зміни в поведінці на сьогоднішній день ?		
11. Як ви оцінюєте атмосферу в родині?		
12. Чи є наявність алергії у вашої дитини на канцелярське приладдя? На що саме ?		
12. Який результат ви очікуєте отримати від дитячої групової арт-терапії?		

Особливі побажання від батьків:

Дата заповнення

Підпис

Анкета-відгук

Моя дитина :

Дата народження дитини:

ППП (хто заповнює анкету):

Мама / тато /або інша відповідальна особа _____(підкреслити)

1. *Які позитивні зміни чи прогрес ви помітили в емоційному стані чи поведінці вашої дитини після участі у заняттях з арт-терапії?*

2. *Як ви оцінюєте здатність вашої дитини виражати свої емоції та спілкуватися після закінчення програми?*

3. *Чи зауважили ви зміни в самосприйнятті вашої дитини, особливо щодо розуміння власних почуттів?*

4. *Які конкретні методи чи стратегії занять ви помітили, які були найбільш корисними для вашої дитини?*

5. *Які бажання або покращення ви хотіли б побачити у подальшому у програмах арт-терапії для вашої дитини?*

6. *Чи зацікавило вашу дитину використання різних мистецьких методів для вираження своїх емоцій? Чи були вони корисні?*

7. *Як ви оцінюєте відношення психолога до вашої дитини? Чи були його/її методи ефективними та сприяли психологічному розвитку вашої дитини?*

8. *Які практичні поради ви зможете надати для покращення програм арт-терапії для майбутніх груп?*

9. Чи відчуваєте ви, що ваша дитина застосовує отримані знання з арт-терапії в побутовому житті?

10. Чи хотіли б ви, щоб ваша дитина продовжувала участь у подібних програмах? Які переваги ви бачите у цьому?

Дата

Підпис