

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: АРТ – ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0531-3з
спеціальності 053- Психологія
Гринченко Олена Андріївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Мосол Н.О.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Залановська Л.І.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 50 сторінок, 27 джерел.

Об'єкт дослідження - психологічна стійкість у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження - арт-терапія як засіб формування психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи - теоретично обґрунтувати використання арт-терапевтичних технік, що сприяють формуванню психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: психологічна стійкість у дітей молодшого шкільного віку може формуватися за умови використання спеціальних арт-терапевтичних технік.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико – методологічний аналіз, порівняння й узагальнення теоретичних даних досліджень, класифікація та систематизація наукових джерел; емпіричні: спостереження та тестування.

Наукова новизна полягає в тому, що в кваліфікаційній роботі описано узагальнений досвід дослідження арт – терапії та використання сучасних арт – терапевтичних технік. Розкрито уявлення про арт – терапію, як однієї із сфер «точки зростання особистості» та є психотерапевтичним засобом у розвитку психологічної стійкості, що вимагає нової думки про психологію і психотерапію.

Галузь використання: навчально – виховні заклади, заклади дошкільної освіти, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи.

АРТ – ТЕРАПІЯ, ПСИХОТЕРАПІЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ,
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, САМОВИРАЖЕННЯ,
САМОВДОСКОНАЛЕННЯ, КАЗКОТЕРАПІЯ, МУЗИКОТЕРАПІЯ.

SUMMARY

Hrynchenko O.A. Art therapy as means of forming psychological resilience in children of primary school age.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (26 items and 1 of foreign origin). The qualifying work volume is 50 pages long.

The qualifying work gives theoretical survey of special features of art therapy and forming psychological resilience in children of primary school age by techniques of art therapy. The master thesis is composed of 2 chapters, each of them reveals the concept of art therapy as a technique for self-expression and self-improvement.

The research object: the psychological resilience in children of primary school age.

The research subject: art therapy as means of forming psychological resilience in children of primary school age.

The research goal: is to theoretically substantiate the use of art therapy techniques that contribute to the formation of psychological resilience in children of primary school age

The research tasks:

1. To conduct an analysis of scientific literature on the problem being studied, with the help of which to identify theoretical approaches to the essence of the concept of «art therapy».
2. To study the history of the concept of «art therapy».
3. Consider directions of art therapy.
4. To reveal the possibilities of the influence of art-therapeutic techniques on the formation of psychological stability in children of primary school age.

5. To develop a corrective program with elements of art therapy aimed at developing psychological stability in children.

Chapter 1 «THEORETICAL PRINCIPLES OF ART THERAPY» provides theoretical analysis basic concepts of art therapy and theoretical ideas about the development of psychological resilience in children of primary school age.

In Chapter 2 «ART TECHNIQUES – THERAPIES FOR FORMING PSYCHOLOGICAL RESISTANCE IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE» is presented a theoretical analysis of art therapeutic techniques, namely fairy – tale therapy and music therapy, which are aimed at the development of psychological resilience in children of primary school age.

Key words: art – therapy, psychotherapy, psychocorrection, psychological resilience, self-expression, self-improvement, fairy tale therapy, music therapy.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	9
1.1. Термінологічне поле арт – терапії.....	9
1.2. Історія розвитку арт – терапії	14
1.3. Особливості арт – терапії як засобу формування психологічної стійкості	20
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКИ АРТ – ТЕРАПІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	28
2.1. Використання казкотерапії у формуванні психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку.....	28
2.2. Музикотерапія у роботі з дітьми молодшого шкільного віку для розвитку психологічної стійкості	34
2.3. Арт – терапевтична програма для розвитку психологічної.....	38
стійкості у дітей молодшого шкільного віку	38
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку є актуальним питанням на постійній основі, а особливо зараз, коли життя без стресу є неможливим. Страх, тривожність, сум, розчарування, нервові розлади, інформаційне перенавантаження, що викликає негативні та позитивні емоції, розлади психіки та поведінки у дітей призводить до проблем у психологічному здоров'ї особистості. Саме тому потрібно займатися розвитком внутрішньої стійкості починаючи з дитинства, яка забезпечить продуктивне функціонування та адаптацію особистості до різних життєвих обставин, і це стане фундаментом успіху в майбутньому.

Психологічна стійкість – це вміння керувати своїми емоціями, почуттями, не втікати від проблем, швидко відновлюватися у разі невдач та знаходити різні шляхи вирішення складних ситуацій. Психологічно стійкі діти є свідомими, емоційно стабільними, не виявляють грубощів, доброзичливо ставляться до інших, вміють екологічно для оточуючих проявляти свої емоції, здатні до співпереживання. Внутрішньо стійкі діти мають стійку самооцінку, швидко адаптуються в новому середовищі, проявляючи свою психологічну гнучкість, сміливо та впевнено демонструють свій потенціал.

У дослідженні увагу зосереджено на використанні арт – терапії, як засобу формування психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку. Як показала психологічна практика українських вчених – теоретиків та практиків напряму арт – терапії О.Л.Вознесенської, Н.П.Волкової, М.О.Власюк, А.Е.Бойко, І.В. Бабій, Л.В.Мови, В.А.Газолишина, О.В.Брюховецької, В.Ліванової. саме терапія мистецтвом в силу власної великої ресурсності, має психотерапевтичний та психокорекційний вплив, надає можливості у безпечному просторі відредагувати негативні емоції та

почуття, навчитись досягати комфортної взаємодії з оточуючими, пізнати свій внутрішній світ, навчитися знаходити резервний ресурс у собі.

Резервність арт – терапевтичних методів при роботі з дітьми молодшого шкільного віку полягає в зниженні їх психологічної напруги, сприяє усуненню переживань пов'язаних з освітнім процесом, допомагає в розвитку творчих здібностей, самопізнанню і розкриттю внутрішнього потенціалу, бере участь в всебічному розвитку особистості, в налагодженні комунікаційних відносин.

Впровадження арт – терапії в роботу з дітьми молодшого шкільного віку сприятиме вирішенню профілактичних та корекційних завдань поведінкових та емоційних розладів, розвиток у дітей комплексу необхідних психологічних навичок для успішної психосоціальної діяльності.

Загалом використання арт – терапії сприяє розвитку психологічної стійкості, покращує здатність індивіда та підвищує рівень соціальної адаптації.

Тому і вирішено обрати темою дослідження вивчення впливу арт – терапевтичних технік на підвищення стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: арт – терапія як засіб формування психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Мета: теоретично обґрунтувати використання арт – терапевтичних технік, що сприяють формуванню психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза: допускаємо, що психологічна стійкість у дітей молодшого шкільного віку може формуватися за умови використання спеціальних арт – терапевтичних технік.

Завдання:

1. Провести аналіз наукової літератури з проблеми, що вивчається, за допомогою якої виявити теоретичні підходи до сутності поняття «арт – терапія».
2. Дослідити історію виникнення поняття «арт – терапія».
3. Розглянути напрямки арт – терапії.
4. Розкрити можливості впливу арт – терапевтичних технік на формування психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку.
5. Розробити програму з елементами арт – терапії, направлену на розвиток психологічної стійкості у дітей.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення теоретичних даних про психологічну стійкість у дітей молодшого шкільного віку та про використання арт – терапевтичних технік для її розвитку. Емпіричні: спостереження та тестування.

Наукова новизна полягає в тому, що в кваліфікаційній роботі описано узагальнений досвід дослідження арт – терапії та використання сучасних арт – терапевтичних технік. Розкрито уявлення про арт – терапію, як однієї із сфер «точки зростання особистості», а також, що вона є дієвим психотерапевтичним засобом у розвитку психологічної стійкості, що вимагає нової думки про психологію і психотерапію.

Практична значущість роботи полягає у тому, що отриманні результати дослідження можуть бути використані в подальшому вивченні впливу арт – терапії на формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Структура і обсяг роботи. Дипломна робота складається з вступу, двох розділів з підрозділами, висновків, списку використаних джерел з 27 найменувань. Загальний обсяг основного тексту становить 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АРТ – ТЕРАПІЇ

1.1. Термінологічне поле арт – терапії

Останні роки стали часом стрімкого розвитку і освоєння нових форм психокорекції. Особливу зацікавленість у науковців викликала арт – терапія – метод, пов'язаний з розкриттям творчого потенціалу особистості, вивільнення прихованого ресурсного резерву та досягнення балансу між внутрішнім та зовнішнім світом за допомогою психокорекційного впливу мистецтва на особистість. Саме вона є простим та ефективним способом психологічної допомоги та одним з найбільш безпечних та ресурсних видів терапії оснований на мистецтві та грі. Арт – терапія використовуються не лише як метод лікування людської душі, але і як профілактичний засіб для розвитку здорового світобачення й прогресивного способу життя.

Арт – терапія, або терапія за допомогою мистецтва, в якості окремої галузі соціальної практики, є синтезом ідей і досвіду, отриманих з таких галузей, як образотворче мистецтво, психологія та психотерапія, освіта про здоров'я, орієнтована на зв'язок охорони здоров'я та особистого розвитку людини [3].

Розглядаючи арт – терапію як творчість, О.Вознесенська підтверджує положення, що у будь – якій сфері людської діяльності необхідні вміння приймати творчі рішення. Достатній рівень креативності дає можливість знаходити ефективні рішення й сприяє особистій професійній самореалізації та зростанню. Творчість – це вихід за межі знань, подолання та звільнення від обмежень. Творчий процес є процесом створення принципово нового продукту, а креативність – спроможність відмовитися від стереотипних моделей мислення та дії. Таким чином, автор називає використання арт –

терапії системною інновацією, яка характеризується: комплексом теоретичних і практичних ідей, нових технологій; різноманітністю зв'язків з соціальними, психологічними і педагогічними уявленнями; відносною самостійністю (відокремленістю) від інших складових педагогічної діяльності (процесів навчання, управління та ін.); можливістю до інтеграції і трансформації [2].

У дослідній роботі О.В.Карапетрової арт – терапія є технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу, а також являється технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції [16]

На думку О.В.Брюховецької «арт – терапія – це технології створення та використання різних творів мистецтва з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини; це інструмент для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слова не підходять» [5].

М.Лібман розуміє під поняттям арт – терапії «використання засобів мистецтва для передачі почуттів та іншого змісту психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття» [8].

Так, Л.Подкоритова вважає, що арт – терапія поєднує у собі деякі протилежні виміри, зокрема «емоції – мислення», «аналіз – синтез», «активність – пасивність» та ін. Завдяки цьому арт – терапія навчає людину і відчувати, і думати, врівноважувати емоції та мислення, об'єднати раціональне та ірраціональне у собі, прийнявши їх не як протилежності, а як взаємодоповнюючі частини своєї особистості у її цілісності. Інтегруючи аналіз і синтез, арт – терапія спонукає людину до глибокого аналізу та самоаналізу, створює умови для синтезу нового у собі. Поєднуючи активне і пасивне, творення і споглядання, арт – терапія, включає потужні терапевтичні механізми та спрямовує свій вплив на всі структури та виміри людської особистості – від тілесного через психічне до духовного [20].

Згідно В.Беккеру – Глошу, призначення арт – терапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення. Навпаки, вона звернена до сильних сторін особистості, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини. [16]

Терміном «арт – терапія» позначають сукупність методів психологічної допомоги, які ґрунтуються на самовираженні у процесі творчості – танці, малюнку, співу, складання віршів, казок тощо. Арт – терапія – це метод зцілення за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності. Зцілення пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу й тіла. Мистецтво є психотерапевтичним по своїй природі й сутності, тому що воно пов'язане з адаптацією людини до навколишньої реальності, сенсом існування «Я» і внутрішнім буттям людини [8].

Арт – терапія має свої особливості та ряд переваг серед інших психотерапевтичних методик :

1. Частіше носить невербальний характер. Навіть якщо відчуваються труднощі у спілкуванні, або присутній бар'єр у словесному вираженні своїх переживань – за допомогою творчих образів та символів можна передати свої почуття.

2. Навіть не маючи хисту до творчості та малювання, кожна людина може приймати участь у арт – терапевтичній роботі.

3. Допомагає подолати психологічну дистанцію між людьми, створює атмосферу довіри та комфортні умови для встановлення комунікативного контакту.

4. Дозволяє використовувати виразити ті несвідомі процеси, ідеї, стани, соціальні ролі, які знаходилися у витісненому, неприйнятному стані або слабо розвиненому у буденному житті, а також спогади, які могли спричинити травматичний досвід.

5. Це природний та безпечний метод для вираження своїх емоцій та почуттів, турботливо направлена на здоровий психічний стан людини, сприяє активізації внутрішніх механізмів саморегуляції та самоцілення.

6. Саме ця методика дозволяє відчувати свою неповторність, значимість, індивідуальність та унікальність через різні види творчості.

7. Арт – терапія допомагає об'єктивно зрозуміти настрій, думки, емоції, які притаманні людині в момент дослідження та зробити відповідні висновки за результатами мистецької діяльності особистості щодо її психологічного стану.

8. Викликає позитивні емоції, допомагає зняти емоційне напруження, апатію та мотивує до ініціативності, розвиває інтерес до життя, впевненість у своїх силах, стійкість у стресових ситуаціях, сприяє особистісному зростанню засобами художньої діяльності.

Головна ціль арт – терапії зводиться до гармонізації розвитку особистості через самовираження і самопізнання. Саме художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час на емоційне відновлення й способи пізнання самого себе. Спираючись на символічні образи та власний творчий потенціал, можна досягти самоцілення. Символічні образи – це вирішення внутрішнього конфлікту. Наш внутрішній світ сповнений образів, почуттів і думок, за допомогою яких відбувається комунікація між людьми. За допомогою чуттєвих образів наше несвідоме взаємодіє з нашою свідомістю. Чим глибше й інтенсивніше це відбувається, тим інтенсивніше реагує в душі глядача і слухача художній твір, який особливою мовою говорить про глибини духовного життя.

Арт – терапія виконує такі функції для розвитку та розуміння себе і свого внутрішнього світу особистістю [16]:

- діагностична – дозволяє заглянути у внутрішній світ особистості, розглянути неусвідомлювані та приховані потреби, емоційні переживання, розкрити ставлення до діяльності;

- комунікативна – направлена на міжособистісне спілкування, виявляє ставлення особистості до навколишнього світу, людей, виявляє рівень засвоєння загальнолюдських цінностей;
- регуляторна – націлена на способи зниження втоми, нервового напруження та стресу;
- когнітивна – допомагає усвідомленню себе, своїх вчинків, отримання емоційного досвіду, розвиває духовно – моральну, емоційно – вольову, пізнавальну сфери;
- корекційна – дозволяє коригувати відхилення в емоційно – оцінній сфері – покращується самооцінка, з'являється впевненість у своїх силах, приходить розуміння «Я – образу», зменшуються неконтрольовані прояви агресії;
- розвиваюча – сприяє особистісному зростанню, покращується саморегуляція почуттів, зникають неадекватні форми поведінки, з'являється соціальна компетентність, яка виражається у відкритості, спонтанності, довірливості та доброзичливості з оточуючими.

Необхідними мотивами, що пробуджують продуктивну творчість в процесі арт – терапії, відмітили Г.В.Гурменська, О.І.Захарова, О.О.Карabanова є [3]:

1. Мотив емоційної експресії, тобто прагнення суб'єкта виразити свої почуття та переживання в активній, дійовій формі.
2. Мотив, що реалізує потребу суб'єкта в самопізнанні, прагнення зрозуміти свої бажання, розібратися в собі.
3. Мотив спілкування, що реалізує потребу вступити в комунікацію з іншими людьми, використовуючи для цього продукти своєї діяльності.
4. Мотив пізнання світу, який виражає прагнення людини до дослідження навколишнього світу через символізацію його в особливій формі, що виражає одночасно пристрасне суб'єктивне ставлення до світу й

обмеженість можливостей суб'єкта, що знаходиться на певному ступені розвитку, конструювання світу у вигляді малюнків, казок та історій.

5. Мотив отримання соціального схвалення, підтвердження самоцінності й соціальної значущості особистості.

Отже, арт – терапія, або терапія мистецтвом направлена переважно на співпрацю зі здоровою особистістю та має на меті розвивати її емоційно – вольову сферу, креативність, тобто нахилу до творчості та необхідність до творчого самовираження. Терапія мистецтвом допомагає у турботі про емоційний та психічний стан, а саме зменшує рівень внутрішньої тривожності та агресії, допомагає в опануванні навичками емоційної саморегуляції засобами художньо – творчої діяльності, формує позитивну «Я – концепцію», ґрунтуючись на самопізнанні та самосприйнятті, а також сприяє укоріненню новим поведінковим моделям відповідно до соціально прийнятних морально – етичних норм.

1.2. Історія розвитку арт – терапії

Арт – терапія є перспективним напрямом наукової діяльності, який формується на базі медичних, психологічних і педагогічних знань.

Арт – терапія — терапія мистецтвом, пов'язана із візуальними видами мистецтва (живопис, графіка, фотографія, скульптура, колажі, ліплення, різного виду інсталяції з предметів, мозаїки та інші).

Терапія мистецтвом має давнє походження. Перші згадки про арт-терапію як засіб лікування людської душі мистецтвом можна знайти ще за часів існування первісної людини. На думку багатьох дослідників, вже тоді наскельні малюнки відображали не лише розвиток культури та суспільного ладу свого часу, а й прагнення пізнати сенс буття, вищу мету людського існування [14].

Вагому роль у житті первісної людини займав рух, а ритм і танець використовувався як засіб комунікації ще задовго до виникнення мови. З наукової літератури відомо, що за допомогою невербальних засобів комунікації передається більша частина інформації, в тому числі приховані почуття, емоції [6].

Як стверджують дослідники, згадки про використання музики з терапевтичною метою виявляються у давньоєгипетських папірусах, давньогрецьких трактатах та, навіть, у текстах Біблії. Так, у Давньому Єгипті за допомогою музики цілювали душевнохворих: спеціально організовані подорожі в човнах по Нілу із застосуванням гри на музичних інструментах мали надзвичайно цілющий та заспокійливий ефект. Давні китайці вважали, що музика рятує від усіх недуг, навіть непідвладних лікарям. А в одному з племен Східної Африки лікар відвідував хворого із маленьким дзвіночком у руці, в який він час від часу мелодійно дзвонив, створюючи заспокійливу атмосферу [13].

Термін арт – терапія був введений Адріаном Хіллом у 1938 році. Дослідники арт – терапії спиралися на ідеї Фрейда про те, що внутрішня сутність людини розкривається у візуальній формі, коли вона спонтанно малює та ліпить, а також на ідеї Юнга про особисті та універсальні символи. Центральною фігурою в арт – терапевтичному процесі є людина, яка прагне саморозвиватися і розширювати свої здібності. А також саме в цей період почали формуватися перші наукові ідеї щодо цілювальних можливостей мистецтва, які одразу ж знайшли своє місце в лікувально – корекційних заходах. А.Хілл пов'язує цілющі можливості образотворчої діяльності, перш за все, з можливістю відволікання пацієнта від «хворобливих переживань» [16].

Арт – терапія існує лише кілька десятиліть як самостійний напрям у лікувальній, корекційно – профілактичній роботі. Як самостійна галузь теоретичних знань та практичної діяльності, арт – терапія стала формуватися на стику науки і мистецтва на початку ХХ століття. У цей час почали

розповсюджуватися ідеї про те, що «наївне», «непрофесійне» мистецтво може бути засобом оновлення і оздоровлення багатовікової західної цивілізації, виникли нові підходи до художньої освіти дітей, у яких робився акцент на вільному самовираженні, що ігнорує норми «високого» мистецтва [12].

Жан – Жак Руссо був одним із перших, хто заговорив про самооцінку у світі дітей. У його педагогічній роботі є важливий принцип: дитина не доросла, і дорослий не повинен ставитися до неї, як до дорослої.

Шиллер зазначає, що для досягнення гармонії з навколишнім світом необхідно прагнути до сприйняття наївної дитини. Шиллер дуже серйозно ставиться до гри, оскільки гра є найпомітнішою ознакою дитинства, і вона важлива в житті будь – якої дорослої людини, особливо коли йдеться про його стосунки з мистецтвом.

У 1887 році італійський вчений Коррадо Річчі опублікував книгу «Мистецтво дітей», він першим почав ретельно вивчати дитяче мистецтво, проаналізувавши сотні дитячих малюнків, виділяючи етапи розвитку та їх характеристики. Він звернув увагу на те, що «дитина описує людей і речі, а не художньо їх передає, намагається передати їх цілком, а не тільки видимо». Автор постійно наголошував на тому, що в образах дитина робить багато логічних помилок, що не зустрічається ні в одного, навіть самого недосвідченого дорослого художника. Він бачить ще одне важливе обмеження дитячого малювання, яке полягає в тому, що діти зосереджуються на дрібницях. Щоб намалювати своє враження, вона може не звертати уваги на пропорції, створюючи деталі, які їй подобаються, більшими, ніж ті, що оточують. Дослідження Річчі допомогли в розвитку іншим дослідженням. Е.Кей, К.Геце, Г.В.Лабунська в напрямку дитячої творчості.

Дитячі роботи демонструють нерозчленованість, злитість людської психіки характерні для початкового, ще нерозвинутого стану, що свідчить про високу художню цінність дитячих малюнків. Вони виражають безпосередність і свіжість сприйняття світу, його «невинність і емоційність,

щирість самовираження і вільну гру фантазії, усвідомлення права на будь – яке спотворення реальної форми життя, розмір, пропорції, асоціації, що надають сенсу світу, яскраві метафори та незмірні перебільшення творчості.

Карл – Густав Юнг зіграв важливу роль у формуванні тих форм психотерапії, які використовують візуальну роботу з дітьми, особливо з обмеженими можливостями. Він вплинув на спосіб мислення, відношення до терапії та роботу багатьох арт – терапевтів.

Юнг вважав, що символічна мова образотворчого мистецтва є більш точною, ніж письмове слово, і відводив аналізу другорядну роль. Його роботи стали теоретичною основою і вплинули на роботу багатьох арт – терапевтів. Карл – Густав Юнг розробив модель, що описує психологічний розвиток на шляху психологічної цілісності особистості.

Розвиваючи арт – терапію як психотерапевтичну практику, у роботі з дітьми увага психологів і соціальних педагогів спрямовується на символічний, трансферний і контрпереносний продукт образотворчої творчості. Спілкування з дітьми обмежувалося психодинамічними методами. Проте сьогодні ми спостерігаємо доповнення процесу психологічної корекції, використання методів невербального спілкування з дітьми.

У дітей, на відміну від дорослих, існує дуже тісний зв'язок між тілом і розумом. Дорослі постійно контролюють свої емоції. Дитина відразу показує, що відчуває. Тож у своїй творчості діти малюють свої почуття, не задумуючись, і не намагаючись проаналізувати їх з естетичної чи етичної точки зору. Творчість природним чином інтегрується в життя дитини і стає невід'ємною частиною її розвитку. Творчість дитини відображає те, що її хвилює, що для неї важливо.

Психолог Л.С.Виготський зазначає, що злиття є особливим обмеженням дитячої творчості. Живопис, драматургія, література, образність йдуть поруч у дитячій творчості. Наприклад, починаєте розповідати історію, і дитина відразу починає описувати, драматизувати.

Пізнаючи світ, дитина розмірковує над своїми відкриттями у творчості. Дитина невтомно спостерігає, накопичує образи та інформацію, намагається мислити, систематизує свої знання, творчо їх опрацьовує.

Сьогодні психіатри, психотерапевти, соціальні педагоги, практичні психологи розробляють і застосовують арт – терапію, використовуючи елементи цієї науки в профілактичній, корекційній і розвивальній роботі.

Можна навести приклади різного розуміння арт – терапії. Перш за все, Едіт Кромер вірить, що позитивні результати можливі завдяки цілощому потенціалу процесу створення мистецтва, який дає можливість виразити, пережити та, зрештою, вирішити внутрішні конфлікти.

Маргарет Наумбург стверджує, що в результаті художньої діяльності людина долає сумніви у своїй здатності вільно виражати власні страхи, доходить до своєї підсвідомості, «розмовляє» з нею символічною мовою образів. Вираження змісту свого внутрішнього світу допомагає дітям справлятися з проблемами. Тому можна сказати, що одні науковці наголошують на тому, що художня творчість допомагає психологам налагодити тісніший зв'язок з дитиною та пізнати її внутрішні почування, інші – на тому, що зцілюючий ефект художньої творчості досягається, перш за все, завдяки відволіканню від наболілого і створенню позитивного настрою, треті – на тому, що вона сама по собі здатна перетворити почуття дитини і дати вихід деструктивним переживанням.

Психоаналітична теорія справила великий вплив на розвиток арт – терапії. За Зигмундом Фрейдом, художня творчість подібна до мрій і фантазій і, як і вони, виконує компенсаторну функцію, зменшуючи психічне напруження, яке виникає при фрустрації інстинктивних потреб.

На думку Едварда Кріста «несвідомі процеси з їхніми руйнівними ефектами перетворюються на високоефективний інструмент створення нових зв'язків і форм, прогресивних концепцій і образів. Свідомість і несвідоме не тільки взаємозалежні, можна говорити і про те, що мислення цілком розчиняється в первинних психічних процесах».

Емма Крамер розглядає інші фактори ефективності арт – терапії. Вона вважає, що безмежні можливості процесу створення мистецтва є важливими для досягнення позитивного ефекту арт – терапії, яка дає можливість виразити та повторно пережити внутрішній конфлікт.

Крім психоаналітичного підходу існує ще безліч інших, наприклад, феноменологічний (Е.Гуссерль, М.Хайдеггер, М.Гейгер, М.Бетенські й ін.).

Основоположником феноменології був Едмунд Гуссерль. «Чиста свідомість» є предметом феноменологічного дослідження. Його головною ознакою є інтенціональність – властивість свідомості бути спрямованою на об'єкт та співвідноситись із предметами досвіду.

Відповідно до феноменалізму, «арт – терапія конструює внутрішній світ досвіду, спочатку пропонуючи картини або глиняні скульптури, а потім проектує їх у повсякденне життя».

На відміну від психоаналітичних методів, феноменологічні методи передбачають навчання різноманітним художнім технікам. На нашу думку, у роботі з дітьми феноменологічний метод є найбільш прийнятним, оскільки забезпечує формування всієї емоційної сфери.

Гуманістичні підходи в психології вплинули на поширення групової арт – терапії. Від підходу, який передусім був довгостроковою аналітичною роботою, заснованою на вивченні різних сторін життя людини, пов'язаних зі стадіями психосоціального розвитку, арт – терапія (використовується для роботи з групами дітей) перетворилася на короткостроковий підхід. Термінологічна робота, зосереджена на практичній феноменології досвіду «тут і зараз» і групових відносин.

Теоретично проаналізувавши гуманістичний підхід, можна сказати, що саме він забезпечує дитину різноманітними формами роботи, наближаючи її до ідеалу реалізації (самоактуалізації) «повноцінної, цілісної, творчої особистості». У той же час широко використовуються різні форми креативної терапії, а саме арт – терапія, драматерапія, музикотерапія, терапія рухом і танцем, звукотерапія, терапія літературною творчістю, ігрова терапія тощо.

Різновидом гуманістичної арт – терапії є дитино – центрована арт – терапія, яка базується на адаптації арт – терапії К.Роджерса для психотерапії [4].

Інший варіант спирається на досягнення гештальт – терапії Ф.Перлза. Він приділяє особливу увагу постановці «експериментів» психології гри за допомогою візуальної та іншої творчої роботи, вивчення альтернативної поведінки в змодельованих ситуаціях, вивчення власних реакцій на нові форми досвіду, реалізації внутрішніх образів елементів поведінки, які сприймаються свідомістю, як частини окремі від самої особистості, та її подальшої інтеграції за допомогою невербальних засобів.

Окрім визначальної ролі психодинамічного та гуманістичного підходів у теоретичному обґрунтуванні технік роботи арт – терапії, можна говорити й про певний вплив трансперсональної методології: розширення кола станів, які вважаються «нормальними» чи «прийнятними». Це пов'язано з використанням інших нормальних і патологічних критеріїв, заснованих на розширеній карті свідомості, яка включає не тільки різні «повсякденні» свідомості, а й так звані особливі або змінені стани свідомості, пов'язані з окультизмом, релігійними або іншим конкретним досвідом.

Загалом мистецька діяльність відкриває унікальні можливості для психологічного спілкування, яке є не тільки самостійною сферою людського життя, але, безумовно, необхідним і незамінним його елементом.

1.3. Особливості арт – терапії як засобу формування психологічної стійкості

Все більшого значення в суспільстві набувають погляди на важливість цілеспрямованого формування психічного та емоційного здоров'я особистості, оптимізація процесу виховання особистості, формування її системи цінностей, підготовка до самореалізації в суспільстві. Ця проблема

загострюється тим, що в дитинстві закладаються основи формування особистості, одним із найцінніших досягнень якого є емоційне благополуччя.

Унікальним видом людської діяльності є мистецтво, що відображає дійсність у конкретно – чуттєвих образах, поєднуючи два протилежні світи: світ фантазії та реальності. У науковій літературі існує твердження, що досить часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції людини легше відображаються у творчості, ніж у словесній формі [6].

Ще В.Сухомлинський у своїх працях неодноразово підкреслював, що мистецтво, як «час і простір, в якому живе краса людської душі», «випрямляє душу» подібно гімнастиці щодо випрямлення тіла [6]. Беручи за основу вислів визначного українського педагога, вважаємо, що важливе місце у подоланні труднощів збереження психічного здоров'я дітей та формування їх психологічної стійкості має займати арт – терапія – терапія мистецтвом.

Проблемою збереження психічного здоров'я, розвитком емоційної стійкості, вільного самовираження і самопізнання, та породження гармонійної особистості засобами арт – терапії займалися багато дослідників та практиків, а саме – Т.Іванова, А.Бойко, І.Біла, Г.Васянович, В.Сухомлинський, Г.Ващенко, В.Верховинець, Л.Мова, О.Кондрицька, О.Лавріненко, О.Олексюк.

В.Корольчук розкриває поняття стресостійкості «як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості» [18].

Як стверджує Т.Циганчук стресостійкість це психологічна особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншого – лежить в основі успішної діяльності й соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [18].

Під час проходження курсу арт – терапії велика можливість отримати цілеспрямовано сформовану інформацію про психічне та емоційне здоров'я особистості, інформацію про розвиток та особистісні особливості кожної дитини. У процесі спостереження за дітьми можна більше дізнатися про їхні інтереси, цінності, побачити їхній внутрішній світ, відчувати унікальність кожної дитини, а також виявити проблеми, які потребують особливої корекції. Саме під час проходження програми арт – терапії легко розкривається природа міжособистісних стосунків і виявляються внутрішні, глибинні проблеми особистості. Таким чином, арт – терапевтична робота дозволяє діагностувати різні аспекти емоційної стійкості дітей.

В процесі творчої діяльності виявляється емоційна теплота, доброзичливість, емпатійне спілкування, визнання чужих особистісних цінностей, почуттів, переживань, у дітей розвивається стійке відчуття психологічного комфорту, безпеки, щастя та успіху, що мобілізує цілющий потенціал дитячої емоційної сфери, таким чином реалізуючи терапевтичний потенціал арт – терапії.

Виконуючи арт – терапевтичні завдання в груповій роботі, діти вчаться працювати та взаємодіяти в команді, набувають навичок правильного спілкування, вчаться розуміти один одного, поважати один одного та допомагати, що є необхідним для формування міцних, дружніх команд. Під час спільної арт – терапевтичної роботи розвиваються відкриті, довірливі стосунки. Таким чином, арт – терапевтична робота допомагає виховувати гармонійну особистість і здатність взаємодіяти з навколишнім світом.

Завдяки використанню різноманітних форм художньої виразності створюються умови, за яких кожна дитина успішно виконує ту чи іншу діяльність, самостійно виконуючи поставлені завдання. Водночас важливо створити «успішне середовище», яке дає дітям відчуття задоволення, впевненості у власних силах, гідності та самоповаги. діти вчаться використовувати мову для вираження емоційних переживань і відкритості спілкування, що є важливим показником емоційного розвитку особистості.

Під час арт – терапевтичної роботи відбувається корекція самооцінки, підвищується самооцінка, зникають неадекватні моделі поведінки, удосконалюються способи взаємодії з іншими.

Отже, сьогодні арт – терапія синтезує знання різних галузей наук: мистецтвознавства, психології, педагогіки, психотерапії та ін., що є необхідними для теоретичного осмислення процесу особистісного, зокрема культурного, художньо – естетичного розвитку вихованця, забезпечуючи формування всебічно розвиненої особистості через мистецтво й художньо – творчу діяльність. Методи арт – терапії мають істотний вплив на процеси розвитку, виховання, навчання, соціалізації та успішної реалізації дитини в суспільстві [13].

Аналізуючи можливості використання арт – терапії з дітьми молодшого шкільного віку для розвитку в них психічної стійкості, досягнення позитивних змін в психологічному самовідчутті, емоційну підтримку, вироблення адекватних моделей поведінки особливу увагу приділяємо численним формам її реалізації, таким як: музикотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, ізотерапія, фототерапія, тілесно – рухова терапія, драматерапія, пісочна терапія.

Лялькотерапія – дає можливість виявити мотивацію, підсвідомі бажання, риси характеру та моделі поведінки; позитивно впливає на саморозвиток особистості, підвищує самооцінку, коригує емоційні сфери, заохочує розвиток внутрішньої мотивації та гнучкості прийняття рішень.

Ізотерапія – вираження емоцій через імпровізовані картини, допомагає відчутти і зрозуміти себе; відображає сьогодення і допомагає формувати майбутнє; позитивно впливає на активізацію взаємодії абстрактної логіки і конкретно – образного мислення; розвиває психічні процеси (зір, увагу, пам'ять, уява, координація рухів, мова).

Казкотерапія розвиває творчі можливості, розширює світогляд, сприяє розвитку самопізнання та самовдосконалення, покращує взаємодію з

навколишнім світом, розвиває здатність протистояти негативним емоційним впливам соціального середовища.

Фототерапія – це творчий процес самовираження, який сприяє розвитку, відновленню та адаптації, покращує взаємодію з суспільством, досягає певних позитивних психосоціальних ефектів, особистісного саморозкриття та самопізнання.

Тілесно – рухова терапія (активні рухові вправи, словесні методи вивільнення емоцій, різноманітні техніки руху тіла) – відкриття розуміння свого фізичного стану та несвідомих тенденцій, потреб і конфліктів, розвиток взаємодії та групового контакту, а також сприяння розвитку самосвідомості. усвідомлення та самодослідження, покращують самопочуття та зміцнюють психічне здоров'я.

Пісочна терапія – це різновид терапії, що пов'язаний із використання природних матеріалів, а саме піску в психотерапевтичних цілях. Вона передбачає глибинну роботу з почуттями та переживаннями людини, дає можливість осмислити і змодельовати стратегії поведінки та відпрацювати витіснені емоції та переживання. Процес створення пісочних композицій відображає циклічність життя та динаміку психічних змін особистості. Основною ціллю пісочної терапії є досягнення ефекту самоцілення шляхом спонтанного творчого самовираження особистого та колективного несвідомого, трансляція його на свідомий рівень психіки, підсилення здатності людини до саморозвитку і як результат досягнення психічної цілісності особистості [15]. Пісочна терапія широко використовується в корекції, розвитку та вихованні дітей. Гра з піском є формою природної діяльності дитини, а взаємодія з піском розвиває у дитини творчі здібності, уяву, безпосередність, оригінальність сприйняття світу. Під час пісочної терапії створюється вільний і захищений простір, де діти або дорослі можуть досліджувати свій внутрішній світ, втілюючи власні переживання та переживання в зрозумілі образи. Пісочна терапія є ефективним методом психологів у роботі з дітьми, а саме: при проявах страху, тривоги, агресії,

конфліктів, зняття емоційної напруги, покращення соціальної взаємодії, розвитку пізнавальних і творчих здібностей дітей. Дитячу пісочну терапію можна проводити індивідуально або в групах.

Музикотерапія використовується для стимулювання психологічного розвитку (підвищення соціальної активності, набуття нових форм прояву емоцій, сприяння засвоєнню позитивних установок), регуляції психовегетативних процесів, корекції ритму діяльності.

Драматерапія надає можливість самовизначитись та відтворити нові ролі, альтернативні поведінкові стилі через драматичну дію – гру.

Вищезазначені різновиди арт – терапії можуть використовуватися в процесі як групової, так і індивідуальної роботи з дошкільниками. Перевага надається арт – терапевтичним методам саме в групі, що дозволяє розвивати ціннісні соціальні навички дитини, формувати адекватну самооцінку, що забезпечує зміцнення особистісної ідентичності, а також формує емоційно стійку поведінку дитини. Завдяки взаємопідтримці, групова робота дозволяє спостерігати результати дій вихованця і їх вплив на оточуючих, засвоєння ним нових ролей; уможлиблює формування навичок прийняття рішень, здатності до адаптації та комунікації [2]

Перш за все, прийоми і способи слід вибирати, звертаючи увагу на прості і ефективні принципи, щоб у дитини не виникало труднощів при створенні образів за допомогою запропонованих прийомів. Будь – які зусилля в роботі повинні приносити зацікавленість, оригінальність і задоволення. Арт – терапія передбачає створення безпечних умов, які сприяють самовираженню та спонтанній активності. По – друге, і процес, і результат створення художнього образу мають бути цікавими та захоплюючими. Обидва компоненти однаково цінні для дитини, що відповідає характеру дитячого малювання і є його характерною рисою. По – третє, прийоми і методи повинні бути нетрадиційними, щоб стимулювати активність, спрямовувати і підтримувати зосередженість на діяльності.

О.Сорока наголошує, що в структурі кожного заняття з використанням технік арт – терапії з дітьми молодшого шкільного віку слід чітко дотримуватись таких етапів [22]:

1. Настрій на творчість.

Завдання цього етапу – підготувати учасників до спонтанної художньої діяльності та спілкування в групі. При цьому можна використовувати ігри, рухові і танцювальні вправи, прості навички з образотворчого мистецтва.

2. Реалізація зорових, слухових і кінестетичних відчуттів.

На цьому етапі можна використовувати малювання в поєднанні з елементами музичної та танцювальної терапії. Для занять арт – терапією найкраще вибирати мелодійні композиції без слів. Можна поєднувати мистецтво і танцювально – рухову терапію.

3. Індивідуальна художня діяльність, яка допомагає в розумінні власних проблем та переживань. Існує думка що різні підсвідомі процеси, включаючи страх, сновидіння, внутрішні конфлікти, спогади з раннього дитинства знаходять відображення при невимушеній творчості. Займаючись візуальним мистецтвом особистість розкриває та пізнає свій внутрішній світ. Завдяки творчості невербальною мовою можна розповісти про свої відчуття, переживання, навчитися розуміти та аналізувати свій емоційний стан. Саме на цьому етапі необхідний процес імпровізованої творчості, внутрішній емоційний стан дитини, пізнання позитивних способів самовираження. Цей етап також дозволяє провести непряму діагностику. Відповідно до проєктивних методи інтерпретуючи малюнки дитини можна отримати додаткову інформацію про неї.

1. Активізувати вербальну та невербальну комунікації.

Завдання цього етапу – створити умови для внутрішньогрупового спілкування. Кожен учасник запрошується представити свою роботу та розповісти про неї. Рівень відкритості та чесності у самопрезентації залежить від рівня довіри до колективу, від індивідуальних особливостей дитини. Іноді

діти можуть відмовлятися від обговорення. Потім ви можете запропонувати їм скласти історію про свій малюнок і дати йому назву.

2. Робота в групах.

Діти придумують сюжет і грають у міні – ігри. Переведення травматичних переживань у комічну форму призводить до катарсису, звільнення від неприємних почуттів та емоцій.

3. Аналіз відображення, який передбачає виконання рефлексивного аналізу в безпечному середовищі. Необхідний спонтанний елемент «взаємозцілення» у формі доброзичливості, активного планування та підтримки. А також емоційна теплота, співпереживання та атмосфера турботи, яку відчуває кожен учасник.

Отже, форми і засоби арт – педагогіки виходять за межі традиційної освіти та можуть бути спрямовані на підвищення ефективності творчого самовираження особистості. Також зазначимо, що арт – терапевтичні техніки розвивають здатність дитини протистояти стресу, самостійно долати труднощі при цьому зберігаючи високу ефективність під час діяльності.

Підсумовуючи вищевикладене, варто звернути увагу на слова А.Бойко., що на сучасному етапі розвитку педагогічної науки і практики, використання технологій арт – терапії з дітьми молодшого шкільного віку мають потужний потенціал для творчого самовираження особистості. Використання широкого спектру арт – педагогічних форм, які засновані на прийомах образотворчої, музичної, драматично – рольової та художньо – поетичної експресії, мають дозволяти досягти максимального вираження особистістю своєї індивідуальності в соціально прийнятих формах, дасть змогу розвинути нові позитивні моделі поведінки, досягнути високого рівня стресостійкості, що стане підґрунтям для безпечного та комфортного існування у суспільстві [2].

РОЗДІЛ 2

ТЕХНІКИ АРТ – ТЕРАПІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Використання казкотерапії у формуванні психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку

Одним із різновидів інноваційних, здоров'язберезувальних арт – технологій є казкотерапія. Казкотерапія – це психологічний метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розширює світобачення, допомагає розвитку самопізнання й самовдосконалення, сприяє покращенню комунікаціям з оточуючим світом, а також формує у дитини психологічну стійкість проти негативного емоційного впливу соціального середовища [16].

Призначення казкотерапії полягає у створенні особливого ментального простору, в якому фантазії дитини стають подібними до дійсності та сприяють долаттю її страхів і комплексів. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться діяти правильно, негативні герої казок вказують їй на моделі неналежної поведінки.

Основне положення казкотерапії — зцілення казкою, сприяння цілісному розвитку особистості, людської духовності. Казкотерапія знижує в дітей рівень тривожності, допомагає долати різноманітні страхи, розвиває психологічну адаптаційну гнучкість до різних ситуацій [11]. Казкою можна угамувати дитячу агресивність, збільшити впевненість невпевненим і сором'язливим дітям.

На думку Т.Зінкевич – Євстигнєєвої «казкотерапія – набір способів передачі знань про духовний шлях душі та соціальну реалізацію людини, як виховну систему, що відповідає духовній природі людини, сприяє відкриттю

знань та усвідомленню переживань, що є актуальними для особи в даний момент часу, тому виступає процесом об'єктивації проблемних ситуацій»[11]. Також згідно її погляду, казкотерапія – це:

- відкриття тих знань, які живуть у душі;
- процес пошуку смислу, розшифровка знань про світ і систему взаємин у ньому;
- процес створення зв'язку між казковими подіями та поведінкою в реальному житті;
- процес об'єктивації проблемних ситуацій;
- процес активізації ресурсів, потенціалу особистості;
- процес екологічної освіти та виховання дитини;
- терапія особливим казковим середовищем, у якому можуть проявитися потенціальні частини особистості, щось нереалізоване може реалізуватися в мрії;
- процес підбору кожній дитині його особливої казки.

Центром будь – якої казки є перенесення, або метафора, що полягає у трансформації ознак одного предмета чи явища на інший на основі їхньої схожості. Тобто це перехід підсвідомого, інтуїтивного у сферу раціональних понять. Метафора сюжету казки як спільної дії допомагає учасникам діалогу подолати бар'єри, самостійно обрати життєву стратегію, усвідомити власні потреби, прийняти власну цінність, сміливість відрізнятись від інших. Саме метафоричність є засобом психологічного впливу в казкотерапії.

Важливу функцію казкотерапії К.Юнг вбачав у активізації ресурсів та розкритті потенціалу особистості. Е.Берн вважав казкотерапію розкриттям внутрішнього і зовнішнього світу, осмисленням пережитого, моделюванням майбутнього. Під час роботи з техніками казкотерапії у дитини є можливість відсторонитися від власної життєвої ситуації і поглянути на неї «зі сторони», і виходить, що особистість стає спостерігачем життя героїв казки. В казці найчастіше немає однакового сюжету. Проектуючи згодом на особисте життя

сюжет цих казкових історій, дитина отримує необхідні інсайти, які стають підґрунтям для формування нових позитивних шаблонів поведінки.

Завдання, які виконує казкотерапія [11]:

1. Якщо казка може допомогти дитині побачити самого себе, а значить і розвинути самосвідомість і дати змогу збалансувати свій особистісний простір.

2. Казка дозволяє по – новому побачити інших людей і світ навколо себе та зрозуміти їх патерни поведінки та побудувати нові, більш конструктивні взаємини з людьми та світом.

Також можна додати, що казка визначає суб'єктність, бо направлена на розкриття у дитини її творчого потенціалу, мотивує стати творцем власного внутрішнього світу та зовнішнього.

Тексти казок викликають глибокий, емоційний відгук у дітей, створюючи особливі можливості для спілкування. Одна і та сама казка впливає на кожного по – різному, і кожен знаходить у ній щось актуальне для нього і спільне з його проблемами. Образ казки апелює одночасно до двох психологічних рівнів особистості: свідомого та підсвідомого. Концепція казки базується на суспільних цінностях і її носіями є позитивні герої. У символічній формі казки містять інформацію про соціальні ролі особистості та її соціальну поведінку, сприяючи розвитку позитивних міжособистісних стосунків, соціальних і поведінкових навичок, зумовлюючи розвиток внутрішніх морально-емоційних якостей особистості.

При проведенні психологічного аналізу казок слід дотримуватися трьох основних принципів.

1. Принцип безумовного ухвалення внутрішнього світу дитини.

Даний принцип дозволяє сприймати світ, представлений в казці, цілісно, безоціночно.

2. Принцип об'єктивності.

Рекомендується розглянути казку з різних точок зору, досліджувати різні її «шари» і «грані».

3. Принцип результативності.

Психологічний аналіз авторської казки завжди обумовлений конкретною метою — формуванням перспективних завдань корекційної роботи з дитиною.

Спираючись на дослідження Т.Зінкевич – Євстигнєєвої, можна розділити психологічні казки на чотири підгрупи [11]:

1. психокорекційні (вплив на поведінку);
2. психотерапевтичні (допомога в життєвих проблемах);
3. медитативні (зняття психоемоційної напруги);
4. розвивальні (відкриття людині багатств її психіки).

Ще раз зазначимо, що казкотерапія є одним з ефективних методів роботи з дітьми. Цей метод дозволяє вирішити ряд проблем, що виникають у дітей молодшого шкільного віку, зокрема, завдяки казкотерапії можна працювати з агресивними, невпевненими у собі дітьми; з проблемами провини, брехні, страхів, а також з різного роду психосоматичними хворобами.

Діти молодшого шкільного віку перебувають на піку казкового мислення. Казки можуть надихнути дітей на співпереживання героям, а отже, на нове розуміння людей, речей і явищ навколишнього світу та отримання нового емоційного досвіду. Особливістю роботи терапії казки є взаємодія з дитиною на ціннісному рівні.

Казки – це багате джерело корекційного матеріалу, який можна використовувати різнобічно:

1. Використання казки як метафори. Слова і образи казок викликають вільні асоціації, пов'язані з особистим життям дитини. Потім можна обговорити ці метафори та асоціації.
2. Малювання за казками вільних асоціацій показаних на малюнку, а отриманий графічний матеріал можна додатково проаналізувати.

3. Обговорення поведінки та мотивації поведінки як приводу для обговорення цінності людської поведінки, розкриття системи оцінки людини в категоріях «добре і погано».

4. Розігрування епізодів казки. Програвання епізодів дає дітям можливість пережити деякі емоційно важливі ситуації.

5. Використання казки як притчі – моралі. Вживання метафори для варіантів вирішення ситуації для підказки.

6. Творча робота за мотивами казок (дописування, переписування, опрацювання казок).

Т.Зінкевич – Євстигнєєва [11] навіть запропонувала систему «казкотерапевтичної корекції», яка розуміється як процес усвідомлення сильних сторін особистості, розширення сфери свідомості та поведінки дитини, знаходження нестандартних оптимальних шляхів у різних ситуаціях, безумовного сприйняття дитини та взаємодії з ним через казки.

Розроблена автором програма казкотерапії включає багато технік і методів роботи, які сприяють розвитку творчого мислення, уваги, концентрації та пам'яті, моторної сприйнятливості та координації, позитивного спілкування та адекватної самооцінки. Казку можна розбирати, складати, переписувати, розповідати, малювати, театралізувати.

Отже, провідними ідеями казкотерапії є:

- усвідомлення потенціалу, можливостей і цінності власного життя;
- розуміння причинно – наслідкових зв'язків подій і вчинків;
- розуміння різних стилів світогляду;
- осмислена творча взаємодія з навколишнім світом;
- внутрішня сила і відчуття гармонії.

Ефективність казкотерапії може бути досягнута лише тоді, коли психологічна композиція казок узгоджується зі змістом і структурою проблеми дитини, а психотерапевтичний механізм використовується при описі вирішення проблеми.

Казки роблять можливим нетравматичне коригування. Казкотерапія допомагає зв'язатися зі своїм внутрішнім світом, зрозуміти власні потреби та бажання побачити справжнього себе. Створення казок – це творчість і розкриття творчого потенціалу, розвиток уяви та творчого мислення. Казка – це алгоритм, який створює нові версії власного життя та себе. Приміряючи на себе ролі у сюжеті казки та проходячи разом з головним героєм усі етапи, дитина розвиває психологічну стійкість, вчиться звертатися до свого внутрішнього світу у разі складних життєвих обставин з впевненістю на відродження власних ресурсів.

Підсумовуючи вищесказане, можна зазначити, що казкотерапія – різновид психотерапії, що використовує ефективні способи впливу на особистість у формі казки, впливає на розвиток творчості, розширення творчих здібностей, підвищення обізнаності та покращення взаємодії з навколишнім світом.

Казка як специфічний інструмент психології, що володіє важливим потенціалом: вона пов'язана з ресурсами несвідомого через свою архетипічність; є джерелом різних життєвих проблем особистості і патернів поведінки; казка метафорична; вона в змозі генерувати творчу діяльність людини [15].

Завдяки казці відбувається соціалізація особистості в різні вікові періоди, бо вона впливає на цей процес та сприяє адаптації до різних комунікацій.

А також слід зазначити, що казкотерапія є одним з продуктивних методів роботи з дітьми, які мають емоційні чи поведінкові проблеми. Цей метод дозволяє вирішити проблеми із негативним впливом стресових факторів у житті дитини та розвинути психологічну стійкість.

2.2.Музикотерапія у роботі з дітьми молодшого шкільного віку для розвитку психологічної стійкості

Дослідники в галузі психології довели, що музика та ритмічні звуки мають здатність стимулювати мозкову діяльність та психокоригуючий вплив на особистість. Тому використання музичної терапії як ефективної форми корекції психофізіологічного стану людини набуває все більшої популярності.

О.Федій наголошує, що музикотерапія являє собою ключовий вид психолого-педагогічного, естетотерапевтичного впливу на особистість [24].

На думку К.Шваба музикотерапія має однакові права з іншими психотерапевтичними методами в рамках усього комплексу методів комунікативної психотерапії. Згідно з цією думкою музика є комунікативною системою. У ній важливу роль відіграє комунікативне напруження і розслаблення. Музику можна також вважати невербальною формою комунікації, яка у певних почуттях і людських взаєминах є більш результативною, ніж мовне спілкування [24].

Музичний вплив відбувається на трьох рівнях – вібрацій, емоцій та духовності. За допомогою підбраної музики можна справити позитивний вплив. Наприклад, мати заколисує своє немовля тихою колисковою, викликаючи в нього спокій та почуття безпеки. Фізіотерапевтичні сеанси проводяться під музичний супровід і це надає можливості підсилити лікувально – тренувальний ефект процедури.

Одним із перших, хто науково пояснив лікувальну дію музики, був Піфагор, який стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці), тому повертає гармонію людському тілу. Піфагор навіть зумів за допомогою музики вгамувати розлюченого чоловіка, який через ревності намагався спалити його будинок, і ніхто з його родичів не зміг його зупинити, давньогрецький лікар Гіппократ використовував музику для лікування безсоння та епілепсії [22].

Вперше запровадив ідею інтеграції музикотерапії у загальну психотерапію ще у 20 – тих роках ХХ століття в Австрії, у Відні, педагог та мистецтвознавець О.Райнер, де і донині діє Інститут музичної графіки.

Перша навчальна програма з підготовки професійних музикотерапевтів у Великобританії була здійснена в Лондоні в 1961 р., а в 1975 р. там заснували Центр музичної терапії та першу навчальну програму [14].

За твердженням Г.Побережної, музика розвивається сьогодні як новітня технологія самозцілення людини. Вона базується на відродженні давньої ролі музики не як мистецтва, а як сакрального інструменту буття. Сьогодні вже можна зробити цей процес усвідомленим і керованим, задати йому чіткий вектор. Саме з'єднання педагогічних, психотерапевтичних методів з керованим музичним (і арт – терапевтичним) впливом може зробити переворот у долі як окремої людини, так і суспільства в цілому. Формування необхідних психотехнічних навичок саме в дитячому віці дасть людству шанс і виживання, і розквіту [22].

Метою музикотерапії є координація психофізіологічних станів, розвиток творчих здібностей і нахилів дітей.

Л.Кузьмінська виокремлює такі цілі музичної терапії [24]:

- активізація емоційних процесів (інтроспекція) у вигляді стимуляції процесів, які викликають інтрапсихічний аналіз пато – психологічних конфліктів і їх усунення;
- активізація соціально-комунікативних взаємодій на невербальному та вербальному рівнях, які викликають подолання соціально-комунікативних порушень поведінки з патологічними ознаками;
- регуляція психо – вегетативно зумовлених порушень регуляції та інших станів психофізіологічного напруження;
- розвиток і диференціація здатності до естетичних переживань і насолоди, які сприяють руйнуванню обмежень, пов'язаних із патологіями переживань.

Музикотерапія – метод використання музики як засобу корекції. Багато підходів до музичної терапії пропонують використання музики як комплексно, так і індивідуально як основного та домінуючого фактора впливу (прослуховування музичних композицій, індивідуальне та групове створення музики), а також додавання музичного супроводу до інших корекційних методик для посилення його впливу та підвищення ефективності. Музикотерапія активно використовується для корекції емоційних упереджень, страхів, рухових і мовних розладів, психосоматичних розладів, поведінкових упереджень. Фізіологічний вплив музики на людину заснований на тому, що нервова система, а також м'язи мають здатність вивчати ритм. Музика діє як ритмічний стимул, який стимулює фізіологічні процеси організму. Численні дослідження довели, що музика може прискорювати метаболізм, посилити або зменшити м'язову енергію, змінити дихання, змінити артеріальний тиск, надати витривалості.

В роботі з дітьми молодшого шкільного віку музикотерапія допомагає збагатити їм свої знання про навколишній світ, прищеплює любов до музики, навчає аудіюванню та розумінню про що музика. Емоційна сила музики, зміст пісень, які діти слухають і виконують, сприяє формуванню основ морально – естетичних якостей.

Принциповою основою музикотерапевтичних занять з молодшими школярами є:

- м'який, екологічний підхід до проблем людини, її неспішності або неповної самореалізації;
- орієнтація на притаманний кожній людині внутрішній потенціал здоров'я та сили, акцент на природньому прояві думок, почуттів та настроїв у творчості, прийняття людини такою, як вона є, разом з притаманними їй способами самоцілення й гармонізації;
- способи гармонізації, в яких рівнозначну роль відіграють розум і почуття, тіло й дух, чоловічі й жіночі якості, здатність до інтроспекції та активної дії;

- переважно невербальна комунікація: людина, яка має труднощі в словесному описі своїх переживань, може їх виразити більш точно за допомогою символічної мови;
- прийоми та методи, які не вимагають розвиненості художніх здібностей та створення високохудожніх творів, і, внаслідок цього, є доступними практично для всіх;
- музикотерапія, арт – терапія, ігрова терапія мають інсайт - орієнтований характер, вони є засобами вільного самовираження й самопізнання, актуалізації латентних ідей і станів, а також сильним засобом зближення людей;
- художньо – творча діяльність дозволяє обходити цензуру свідомості, що забезпечує можливість дослідити позасвідомі процеси. Продукти творчості є об'єктивним свідченням настроїв та думок людини, тому їх можна використовувати для ретроспективної, динамічної оцінки стану особи;
- створення атмосфери довіри, терпимості та уваги до внутрішнього світу людини, що викликає позитивні емоції, допомагає подолати апатію й безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію;
- відповідність фундаментальній потребі дитини в самоактуалізації – розкритті широкого спектру її можливостей та утвердження нею свого індивідуально – неповторного способу буття у світі;
- зосередження на мобілізації творчого потенціалу дитини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення;
- максимальна ступінь свободи: людина виражає себе в тому стилі й тих формах, які відповідають її стану, особливостям і потребам;
- динаміка змін, яку можна охарактеризувати як рух особистості від відсутності смислу до його утворення, від слабкості – до сили, від фрагментарності – до єдності, від невпевненості в собі – до самодостатності [24].

До основних факторів, що впливають на розвиток дитини, відноситься такі напрямки, як вокальна терапія (спів), музикотерапія в русі (танець, музично – ритмічні ігри), музикування музичні інструменти.

Якщо дитина проявляє себе в ритмі, це говорить про те, що в неї міцніє її волевий початок, без якого неможливі ні навчання, ні робота.

Такі спільні ігри – імпровізації спрямовані, насамперед, на розвиток у дитини відчуття її емоційного благополуччя. Це відчуття в дитини буде пов'язано зі здатністю до природних, вільних, координованих рухів. Точність і спритність рухів, їхня відповідність пережитим емоціям, а головне, задоволення, яке дитина одержує під час рухів, — вірний показник її емоційного благополуччя.

Таким чином, можна відзначити, що доцільність музикотерапії полягає в покращенні психоемоційного та фізичного стану дитини, створенні «ситуації успіху», сприянню покращення якості рухів (виразності, ритму, координації, плавності), сприянню покращення психоемоційного та фізичного стану дитини, розвитку загальної, дрібної і суглобової моторики, відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, корекції і розвитку уявлень, стимуляції мовленнєвих і комунікаційних функцій, координації особистості.

2.3. Арт – терапевтична програма для розвитку психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку

Техніки арт – терапії мають велике значення для збереження і зміцнення психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Вони формують у них психологічну стійкість, допомагають подолати різного плану труднощі: навчальні, комунікативні, емоційні, сімейні, перед якими дитина відчуває себе слабкою і незахищеною. Арт – терапія звільняє від страхів і бар'єрів, стресів, тривожності, сором'язливості, замкнутості, гіперактивності, нестриманості.

Застосування методів терапії мистецтвом на уроках сприяє розвитку творчого потенціалу, збагаченню емоційної сфери, поглибленню світогляду, відбувається активізація уяви та мислення дітей. Арт – терапевтичні техніки допомагають малечі знайти та зрозуміти себе, світ у якому вони живуть, адаптуватися до будь якого нового середовища, вміти налаштовувати стосунки та спілкування з однолітками, вчителями, батьками. Саме засоби арт – терапії допомагають у формуванні всебічно розвиненої особистості, яка психологічно стійка, здорова та духовно збагачена. В мистецтві немає заборон і рамок, воно доступне для кожного, ефективно і комфортне.

Враховуючи зазначене вище, для розвитку психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку, ми розробили арт – терапевтичну програму.

Метою програми є формування психологічної стійкості дітей молодшого школяра, розвиток навичок групової взаємодії, формування та розвиток саморегуляції психоемоційних станів.

Завдання програми:

- розвивати психологічну стійкість техніками арт – терапії;
- формувати навички групової взаємодії та сприяти розвитку дружніх стосунків в колективі;
- розвивати творчу діяльність дитини та усвідомлення нею своєї індивідуальності та неповторності;
- виробити вміння аналізувати життєві ситуації, засвоїти навички толерантної поведінки;
- розвивати вміння самовираження й саморозвитку;
- розширення уявлень про свій внутрішній світ та пізнання самого себе;
- навчати прийомам релаксації, зняття напруги та гармонізація емоційного стану.
- формувати навички упевненої поведінки залежно від ситуації та здатність долати життєві ускладнення і труднощі.

Цільова аудиторія програми: діти молодшого шкільного віку від 7 до 9 років.

Діагностичний блок передбачає застосування таких методик:

- проєктивний тест особистих відношень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій “Будиночки” А.Еткінда;
- проєктивна методика «Людина під дощем»;
- проєктивна методика «Квіточка – семипелюсточка»
- графічна методика «Кактус» (за М.А.Панфіловою).

Програма складається з 7 занять. Вони проводяться один раз на тиждень тривалістю 45 хвилин. Форма роботи – групова.

Зміст і структура занять. Кожне заняття програми складається з трьох частин:

1. вступна частина: включення в мистецьку діяльність – встановлення емоційного контакту між учасниками та ведучим, налаштування групи учасників на спільну роботу.

Сюди входить привітання, повідомлення теми, ігри, вправи, які спрямовані на активізацію учнів та створення позитивної, дружньої атмосфери.

2. основна частина: індивідуальна образотворча діяльність – малювання та розповіді дітей про свої малюнки.

В основну частину включено також інформаційні повідомлення, рухливі вправи, спрямовані на зниження емоційної напруги групи та попередження перевтоми дітей під час заняття.

3. підсумок заняття: закріплення отриманих знань та позитивної емоційної атмосфери у групі, підведення підсумків та рефлексивний аналіз.

Заняття 1. Встановлення контакту

Мета: ознайомити учнів із структурою занять, метою їх проведення, правилами роботи в групі, формувати в учнів навички групової взаємодії та сприяти розвиткові дружніх відносин.

Методи та форми роботи: вправа на знайомство «Хто Я», прийняття правил роботи в групі, інформаційне повідомлення на тему «Світ емоцій» (ознайомлення дітей з метою та структурою курсу), гра «Колір емоції», ізотерапія «Зафарбуй емоцію», релаксаційна вправа «Карта почуттів», рефлексія.

Заняття 2. Мої емоції та почуття

Мета: розвивати у дітей уміння розпізнавати власні емоції та почуття і навички саморегуляції (усвідомленої регуляції емоційних станів і поведінки).

Методи та форми роботи: вправа «Привітання», малюнок на асфальті «На що схожий мій настрій», вправа «Долонька знайомства», вправа «Вгадай емоцію. Розкажи про почуття», рухлива вправа «Бурундук», арт – терапевтична вправа «Чому я радію?», вправа «Аплодисменти», рефлексія.

Заняття 3. Вчимося керувати реакціями

Мета: навчити усвідомлювати свої почуття та безпечно їх проявляти.

Методи та форми роботи: привітання «Що я найбільше люблю?», техніка «Автопортрет», інформаційне повідомлення «Правила світлофора», музикотерапія для навчання медитації, актуалізації фантазії та уяви, рухлива гра «Передай рухи», рефлексія «Екран настрою».

Заняття 4. Шлях до творчості.

Мета: розвиток творчої діяльності учня та усвідомлення ним своєї індивідуальності та неповторності.

Методи та форми роботи: вправа «Привітання», вправа на активізацію діяльності «Мої захоплення», рухлива гра «Слухайте оплески!», фототерапія «Моя унікальність», гра «Чарівна паличка», краплетерапія «Що я відчуваю?», рефлексія.

Заняття 5. Навички впевненої поведінки

Мета: формувати навички ефективної комунікації, впевненої відмови у ситуаціях ризику, уміння вчасно звертатися по допомогу, підвищення самооцінки у дітей та впевненості у власних силах.

Методи та форми роботи: вправа «Привітання», вправа «Коли мені потрібна допомога», арт – терапевтична вправа «Шлях до мети», інформаційне повідомлення – перегляд і обговорення мультфільму «Як сказати «Ні», рухлива вправа «Так!» чи «Ні!», казкотерапія «Казка, яка ожила», гра – рефлексія «М'яч».

Заняття 6. Позитивні активності.

Мета: розвивати навички піклування про себе, допомогти у відновленні почуття фізичного та емоційного комфорту.

Методи і форми роботи: вправа «Привітання», вправа «Братські обійми», створення колажу «Календар приємних справ», етюди на виразність жестів, ниткографія «Намалюй свій настрій», музикотерапія «Місячне сяйво» Дебюссі, рефлексивний аналіз.

Заняття 7. Що таке толерантність?

Мета: визначення поняття «толерантності» та значення толерантності в житті людини, засвоєння навичок толерантної поведінки.

Методи та форми роботи: вправа «Привітання», інформаційне повідомлення «Що ж таке толерантність?», перегляд мультфільму про справжні дружні стосунки «Подарунок», вправа «Всі ми різні», творча робота «Квітка толерантності», танці під музику з подальшим малюванням, рефлексія «Екран настрою».

Заняття 8. Розуміємо один одного

Мета: розвиток комунікативних навичок молодших школярів, вироблення вміння вирішувати конфліктні ситуації за допомогою спілкування.

Методи та форми роботи: вправа «Привітання», гра «Словник ввічливих слів», Гра «Добра тварина», інформаційне повідомлення «Конфлікти в нашому житті», малювання в команді «Продовж малюнок», вправа «Навчаємося розуміти одне одного», рухлива гра «Чотири стихії», Гра – рефлексія «М'яч».

Ефективність програми визначається досягненням поставлених завдань щодо формування в дітей молодшого шкільного віку навичок психологічної стійкості.

В результаті завершення програми молодші школярі знають про:

- емоції та почуття, їх призначення у житті людини;
- характер понять «дружба», «друг»;
- розуміє специфіку власної поведінки, а також власні потреби і
- можливості щодо її позитивного удосконалення;
- як і коли сказати «ні», нікого не ображаючи;
- загальні етичні та моральні норми;
- способи релаксації та медитації;
- безпечні шляхи контролю власних емоцій.

У життєвих ситуаціях діти молодшого шкільного віку здатні:

- розуміти неповторність кожної людини та власну неповторність;
- розпізнавати власні емоції та почуття, а також інших людей;
- аналізувати свою поведінку та інших;
- поважати себе та інших людей, аналізувати та приймати думку інших;
- розуміти та задовольняти свої потреби та потреби інших;
- виявляти впевненість у своїх діях.

Діти вміють:

- взаємодіяти в команді, використовуючи прийоми дружнього спілкування;
- презентувати власну та спільну (групову, колективну) роботу;
- говорити впевнене «ні» в ситуаціях ризику;
- домовлятися, враховувати інтереси обох сторін, та ввічливо відмовлятися;
- звертатися за допомогою разі необхідності;
- передбачати наслідки своєї поведінки та приймати виважені рішення;

В процесі апробації програми робота була спрямована на формування та розвиток у дітей розуміння цінності кожної особистості, самосвідомості, комунікації, прийняття рішень, критичного мислення, розуміння та контроль емоціями, вирішення конфліктів, соціальної взаємодії. Під час проведення занять за даною програмою учні проявляли інтерес до нових та цікавих форм роботи, брали активну участь в інтерактивних вправах, з цікавістю дивилися та аналізували серії мультфільмів. Під час занять в учнів вдосконалювався рівень комунікації та культури спілкування, формувалася навичка безконфліктної взаємодії в колективі, а також підвищувався рівень розвитку пізнавальних процесів: увага, уява, мислення та пам'ять.

ВИСНОВКИ

В процесі пошукової діяльності було встановлено, що один із засобів формування стресостійкості є арт – терапія. Власне, саме тому використання арт – терапії в процесі навчання та виховання буде сприяти формуванню стресостійкості, підвищенню самооцінки, розвитку уяви, комунікативних навичок, впевненості мислити, формуванню позитивного мислення про самого себе, розвитку позитивних якостей характеру.

Проаналізувавши зарубіжну та вітчизняну літературу з актуальної проблеми дослідження, дійшли висновку, що в сучасному напрямі психології арт – терапія широко застосовується в роботі з дітьми, а саме в психодіагностичній, психокорекційній та психотерапевтичній роботі, через те, що арт – терапія є найбільш комфортний метод роботи з різними психологічними проблемами, та як метод який сприяє розвитку пізнавальних і творчих здібностей дитини, у м'якій та ефективній формі допомагає дитині розвинути внутрішню стійкість та впевненість у собі, та налагодити гармонійні відносини з оточуючим середовищем.

Загалом, через заохочення дитини до мистецтва арт – терапія направлена на формування творчої та цілісної особистості. Терапія пропонує виражати свої переживання, емоції за допомогою малювання, ліплення, танцю, конструювання, рольової гри. Вона створює атмосферу довіри і поваги до внутрішнього світу дитини.

Також ознайомившись з думками різних дослідників арт – терапії слід відмітити, що терапія мистецтвом допомагає під час процесу творчої діяльності відкрити великі можливості для всебічного розвитку дитини. Крім того, вона дає можливість дитині висловити свої емоції та почуття, відновити емоційну рівновагу, і усунути негативні прояви у поведінці, розвиває оригінальність мислення, креативність, покращує соціальну адаптацію дитини та навички комунікації.

В результаті проведеного дослідження, розкривши психологічний зміст емоційної стійкості та проаналізувавши арт – терапевтичні техніки, що впливають на формування стресостійкості ми підтвердили гіпотезу, і дійшли висновку, що психологічна стійкість у дітей молодшого шкільного віку може сформуватися за умови правильно підібраних арт – терапевтичних технік.

Узагальнюючи в нашому дослідженні теоретичні знання з практичного досвіду роботи психологів можна зазначити, що серед різноманіття напрямків арт – терапії в роботі з дітьми молодшого шкільного віку застосовують: ізотерапію, казкотерапію, лялькотерапію, пісочну терапію, музикотерапію, драматерапію, фототерапію.

Було виявлено, що ізотерапія сприяє творчому розвитку дитини, вираженню емоцій та почуттів, зменшенню психоемоційного напруження, формуванню почуття особистої безпеки та розвитку міжособистісних навичок.

Казкотерапія сприяє корекції емоційних порушень, вдосконаленню взаємостосунків з навколишнім світом, вчить приймати рішення у життєвих ситуаціях.

Під час лялькотерапії дитина переносить вже набутий досвід у специфічну ігрову ситуацію та допомагає гармонізувати емоційний стан дитини.

Ефективним способом для зняття емоційної напруги є пісочна арт – терапія. Її основний акцент робиться на творчому самовираженні дитини. А також пісочна арт – терапія розвиває дрібну моторику рук, фантазію, сприйняття, дає змогу відпочити та заспокоїтись.

Музикотерапія використовує музику в якості засобу відновлення емоційної рівноваги і покращення фізичного стану.

Переживати деякі життєві події та виражати свої почуття можна за допомогою драматерапії. Вона надає широкий вибір можливих поведінкових моделей, розширює свідомість дитини, допомагає у розвитку креативній взаємодії з навколишнім світом.

Фототерапія – візуальне мистецтво для самопізнання, пізнання спектру своїх емоцій та почуттів. Сприяє розвитку творчих здібностей, розширює кругозір, знімає нервову напругу, допомагає відволіктися, підвищує впевненість у собі.

Нами було проаналізовано особисті відношення, соціальні емоції і ціннісні орієнтації за допомогою проєктивної методики «Будиночки» А.Еткінда. Визначено силу характеру, здатність долати несприятливі ситуації та протистояти їм за допомогою проєктивної методики «Людина під дощем». За проєктивною методикою «Квіточка – семипелюсточка» виявлено особисті потреби та бажання дітей. Визначення емоційно – особистісної сфери вдалося за допомогою графічної методики «Кактус» (за М.А.Панфиловою). Проаналізувавши дані параметри складено програму для розвитку психологічної стійкості.

Отже, узагальнюючи все вище сказане, ми переконалися, що арт – терапія відіграє велике значення у збереженні та зміцненні психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, а саме формуванню в них психологічної стійкості, духовної рівноваги із навколишнім середовищем, зменшенню рівня нервово – психічного напруження, розвитку впевненості у собі та подолання складних життєвих ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабій І.В. Теорія і практика арт – терапії: навч. – метод. комплекс. Умань: Алмі, 2014. 44 с.
2. Бойко А. Е. Використання арт – педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. Наукові записки. Сер. Психолого – педагогічні науки. 2014. № 5. С. 68 – 73.
3. Бреусенко-Кузнецов О.А, Вознесенська О.Л., Найдьонова Л.А., Скар О.М., Чуприков А.П. Простір арт – терапії: ресурси зцілення: матеріали XI міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 3-4 квітн. 2014 р. Київ: Золоті ворота, 2014. С. 198.
4. Бриндіков Ю. Л. Арт – терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. Науковий вісник ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота. 2017. № 2. С. 42 – 45.
5. Брюховецька О.В. Арт – терапевтичні технології у процесі особистісно-орієнтованої підготовки майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту. Післядипломна освіта в Україні. 2014. №1. С. 25 – 30.
6. Булах М. В. Образотерапія. Зняття психічного напруження та стресових станів у дітей. Психолог. 2012. №13 С. 68 – 72.
7. Власюк М. О. Арт – терапія: лікування мистецтвом. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2008. № 7. С. 90–95.
8. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт – терапія в роботі практичного психолога. Використання арт – технології в освіті. Київ: Шкільний світ. 2007. 130 с.
9. Гірко, Д. Психологічна стійкість першокласника: розвивальна програма. Психолог. 2018. № 5 – 6. С. 64 – 71.

10. Головатюк І.Г. Теоретичні основи застосування арт – терапії у процесі професійної підготовки фахівців. Молодий вчений. 2017. № 7. С. 276 – 278.
11. Данилюк І.В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Volume № 5. 2019. С. 161 – 171.
12. Деркач О. О. Арт – терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. 2010. № 2. С. 25 – 28.
13. Іванова В.Л. Арт – терапія: проблеми становлення і розвитку. Наукові праці. 2009. Вип. 95. С. 43 – 46.
14. Ілійчук Л. В. Педагогічні умови використання арт – терапії в освітньо - виховному просторі початкової школи. Наукові записки. Сер. Психолого – педагогічні науки. 2016. № 2. С. 114 – 118.
15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
16. Карапетрова О.В. Використання методів арт – терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Сер. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2020. № 2. С. 34 – 39.
17. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник після дипломної освіти. Сер. Соціальна та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98 – 117.
18. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Теорія і практика сучасної психології. 2016. №1. С. 22 – 28.
19. Мірошніченко Т. В. Запровадження арт – терапії в освітньо – виховний простір початкової школи. Педагогічні науки. 2012. Вип. 3. С. 26 – 30.
20. Мовчанюк О.М., Прокопенко Л.І., Слабинська С.А. Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: навч. посіб. Харків, 2020. 93 с.

21. Пагава О.В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально – виховного процесу: наук. – метод. посіб. Сєвєродонецьк: СПД Резніков В.С., 2015. 124 с.
22. Подкоритова Л. Багатовимірність арт – терапії як професійного буття психолога: Зб. наук. ст. К. : Золоті ворота, 2011. Вип. 2. С. 15 – 23.
23. Сікорська Л.Б. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. Молодий вчений. 2017. №5. С. 223 – 226
24. Сорока О.В. Музикотерапія як інноваційна здоров'язберезувальна технологія для роботи з молодшими школярами. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Педагогіка, соціальна робота. 2013. Вип. 27. С. 192 – 194.
25. Теоретико – методологічні особливості психологічної стійкості. Збірник наукових праць: веб – сайт. URL.: (дата звернення 23.09.2022).
26. Соціально – психологічний тренінг і маніпуляція. Навчальні матеріали онлайн: веб – сайт. URL.: https://pidru4niki.com/90403/sotsiologiya/formi_artterapevtichnoyi_roboti (дата звернення 23.09.2022).
27. A systematic review of child- focused outcomes and assessments of art therapist delivered in primary mainstream schools: веб-сайт https://arro.anglia.ac.uk/id/eprint/705337/6/Moula_et_al_2020.pdf