

КОРЕКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МЕТОДУ АРТТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шрагіна Лариса Ісаківна,
докторка психологічних наук,
доцентка кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
факультету економіки і управління підприємництвом
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0007-3532-6755

Довганчина Крістіна Юрївна
здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Одеського національного економічного університету

У статті досліджується корекційний потенціал методу арттерапії в подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку. Страх є природним складником розвитку дитини, але їх надмірне вираження може негативно впливати на емоційний стан та соціальну адаптацію. На жаль, воєнні дії в нашій державі створюють серйозні психоемоційні виклики в дітей, особливо молодшого шкільного віку, які перебувають у стані підвищеної тривожності та страху. Діти стають свідками або навіть учасниками травматичних подій, як-от обстріли, переміщення, втрата близьких та життєвого простору. Це може призвести до виникнення або загострення дитячих страхів, таких як страх смерті, втрати, темряви, гучних звуків та відчуття небезпеки. Арттерапія в цьому контексті є одним із найбільш дієвих методів психологічної допомоги.

У статті розглядаються основні техніки арттерапії, як-от малювання, ліплення, колажування, та їх застосування в роботі з дитячими страхами. Метод допомагає створити простір для невербального самовираження, що особливо важливо для дітей, які ще не вміють повною мірою артикулювати свої емоції. Під час арттерапії дитина переносить свої страхи на папір або в інші форми творчої діяльності, що сприяє поступовому зниженню тривожності та емоційного напруження.

Також автори відзначають важливість терапевтичного супроводу під час артсесій. Завдяки емпатійному ставленню терапевта та підтримці у творчому процесі дитина набуває позитивного досвіду подолання своїх страхів. Окрему увагу в статті приділено психологічним механізмам, через які арттерапія сприяє внутрішній трансформації страхів: катарсису, сублимації та символізації.

Так, арттерапія є ефективним інструментом у корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку, допомагаючи не лише подолати страхи, а й сформувати більш стійку емоційну рівновагу, що позитивно впливає на розвиток комунікативних та соціальних навичок дитини.

Ключові слова: арттерапія, корекційна робота, страхи, молодший шкільний вік, психологічна підтримка.

Shragina L., Dovhanchyna K. THE CORRECTIVE POTENTIAL OF THE ART THERAPY METHOD IN OVERCOMING FEAR IN EARLY SCHOOL CHILDREN

The article examines the corrective potential of the art therapy method in overcoming fears in children of primary school age. Fears are a natural part of a child's development, but their excessive expression can negatively affect the emotional state and social adaptation. Unfortunately, military operations in our country create serious psycho-emotional challenges for children, especially those of primary school age, who are in a state of increased anxiety and fear. Children witness or even participate in traumatic events, such as shelling, displacement, loss of loved ones and living space. This can lead to the emergence or exacerbation of children's fears, such as fear of death, loss, darkness, loud noises and feelings of danger. In this context, art therapy is one of the most effective methods of psychological assistance.

The article discusses the main techniques of art therapy, such as drawing, sculpting, collage, and their application in working with children's fears. The method helps to create a space for non-verbal self-expression, which is especially important for children who are not yet able to fully articulate their emotions. In the course of art therapy, the child transfers his fears to paper or other forms of creative activity, which contributes to the gradual reduction of anxiety and emotional stress.

The authors also note the importance of therapeutic support during art sessions. Thanks to the empathetic attitude of the therapist and support in the creative process, the child gets a positive experience of overcoming his fears. Special attention is paid in the article to the psychological mechanisms through which art therapy contributes to the internal transformation of fears: catharsis, sublimation and symbolization.

Thus, art therapy is an effective tool in correctional work with children of primary school age, helping not only to overcome fears, but also to form a more stable emotional balance, which positively affects the development of the child's communication and social skills.

Key words: art therapy, corrective work, fears, primary school age, psychological support.

Вступ. У ситуації соціальної нестабільності сучасної дитини руйнується безліч несприятливих факторів, здатних не тільки загальмувати розвиток потенційних можливостей особистості, а й повернути процес її розвитку. Тому велику увагу проблемі страху приділяють у роботах вітчизняних психологів і психотерапевтів, які відзначають зростання кількості дітей з різноманітними страхами, підвищеною збудливістю і тривожністю.

Проблема страхів у дітей молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності як у науковому, так і в практичному аспектах і вимагає невідкладних пошуків її продуктивного вирішення. На сьогоднішній день відзначається тенденція до збільшення кількості дітей зі страхами. Причина криється не тільки в індивідуальних особливостях дітей, але і в наявності особистісної невизначеності та занепокоєння значної частини населення, великої кількості стресів, явної невротизації суспільства, у відсутності безпеки. Актуальність арттерапії під час війни зумовлена також тим, що цей метод допоможе не лише подолати страхи, а й загалом зміцнити психічне здоров'я дітей. Вона сприяє розвитку психічної стійкості, адаптації до стресу зниження рівня тривожності, що вкрай важливо в умовах постійної нестабільності. Крім того, арттерапія створює можливість для формування соціальних зв'язків та взаємодії, що також є числом елементів психологічної реабілітації.

Аналіз попередніх досліджень показує, що феномен страху багато дослідників зараховують до класу емоційних явищ. Так, Е. Клаперед і П. Якобсон розглядають страх як почуття, а П. Вільсон і Д. Ріттер визначають його як емоцію або афект. Ж. Ньюттен трактує страх як мотивацію. Л. Корпенко та В. Петренко вважають страх емоційним станом, тоді як А. Прихожан визначає його як афективно-особистісне утворення [1]. Українські вчені, як-от А. Білоусов, В. Зінковський і К. Ушинський, досліджували страх як форму оцінки ситуації, що сприяє формуванню особистісних якостей. Тоді як закордонні дослідники, як-от Д. Вольпе, Дж. Келлі, Ф. Шапіро та Ч. Спілбергер, зосереджуються на вивченні невротичних страхів і фобій у дорослих та їхній психотерапії. Сучасні українські вчені, зокрема М. Хараджи та А. Іващенко, розглядали вплив арттерапії на звільнення дітей від негативних емоційних станів та їх деструктивного впливу через природні для дитини форми гри та творчості [2]. Як зазначав відомий дослідник А. Хайгл-Еверс, одним із найбільш ефективних методів корекції дитячих страхів є арттерапія. Цей підхід об'єднує знання з різних галузей: психології, медицини, педагогіки, культурології тощо. У його основі лежить художня практика, яка дає змогу людині через творчість проєктувати внутрішні переживання, використовуючи різні матеріали та символічні образи.

Метою статті – визначити ефективність методів арттерапії в корекційній роботі зі страхами в дітей молодшого шкільного віку.

Матеріали та методи. Для виконання поставлених завдань у дослідженні використано загальнонаукові методи теоретичного аналізу, які забезпечували комплексне й системне пізнання предмета дослідження. Основними методами стали аналіз, систематизація та узагальнення науково-психологічної літератури з проблеми дослідження.

Результати. Корекція страхів у дітей є надзвичайно важливим процесом, що сприяє покращенню емоційного благополуччя та психічного здоров'я. У дитячому віці страхи є природним явищем, частиною нормального розвитку, проте в деяких випадках вони можуть перетворитися на патологічні й стати перешкодою для здорового психоемоційного розвитку. Це може призвести до розвитку тривожних розладів, які без своєчасної підтримки можуть зберігатися й у дорослому житті. Тому актуальність дослідження методів корекції страхів у дітей є очевидною, її можна розглядати в кількох ключових аспектах.

Найперше страхи, які виникають у дітей, мають чітко виражену вікову динаміку. Для малюків характерні страхи темряви, самотності або розлуки з батьками, тоді як у старшому віці на перший план можуть виходити страхи соціального характеру, наприклад, страх не відповідати очікуванням оточення або провалитися в навчанні. Без належної допомоги ці страхи можуть трансформуватися в тривожні розлади, що негативно впливатимуть на комунікацію, самооцінку та адаптаційні здібності дитини. Тому своєчасна корекція страхів є необхідною для збереження психічного здоров'я дитини, розвитку її соціальних навичок та успішної інтеграції в суспільство.

Важливо зазначити, що дитячі страхи також можуть бути спричинені зовнішніми стресовими факторами. В умовах сучасних викликів, як-от війна, міграція, пандемії або екологічні катастрофи, діти особливо вразливі до розвитку страхів і тривожних станів. Стресові ситуації можуть спричинити різні психосоматичні розлади: підвищену тривожність, панічні атаки, нічні кошмари тощо. Тому вивчення ефективних методів корекції страхів, здатних зменшити деструктивний вплив стресу, набуває особливого значення.

Крім того, кожна дитина має свої індивідуальні емоційні та психологічні потреби, що вимагає персоналізованого підходу до терапії. Сучасна психологія пропонує різноманітні методи корекції дитячих страхів, як-от арттерапія, казкотерапія, музикотерапія та інші форми творчої терапії, які допомагають дитині виразити свої емоції через творчість. Наприклад, арттерапія допомагає дітям вільно малювати, ліпити чи працювати з іншими матеріалами, що сприяє вираженню їхніх внутрішніх переживань у безпечному середовищі. Казкотерапія допомагає дитині через символіку казок усвідомити та опрацювати свої страхи. Такий підхід підкріплюється дослідженнями, які свідчать про високу ефективність цих методів у роботі з дитячими страхами, особливо тими, що пов'язані з уявою.

Отже, корекція страхів у дітей вимагає комплексного підходу, який враховує як вікові особливості дитини, так і специфіку впливу зовнішніх чинників. Індивідуальний підхід у поєднанні з використанням сучасних методів терапії дає змогу забезпечити ефективну допомогу, що сприяє збереженню психічного здоров'я дітей та їх гармонійному розвитку.

Арттерапія є надзвичайно гнучким методом і може застосовуватися як для індивідуальної роботи з однією дитиною, так і для групових занять з дітьми різного віку. Вона особливо ефективна для корекції страхів, пов'язаних з уявою, як-от: страх перед хворобою, нападом, стихійними лихами, транспортом або казковими персонажами. Психотерапевтка М. Наумбург наголошувала, що в процесі художньої діяльності людина долає сумніви щодо здатності вільно виражати власні емоції та страхи. Це допомагає їй взаємодіяти з власним несвідомим на символічному рівні через художні образи. Арттерапія дає змогу не лише виявити страхи, а й знайти способи їх опрацювати, оскільки творчий процес сприяє глибокому емоційному зціленню [3].

Арттерапія страхів пропонує різноманітні методи, кожен з яких дає змогу по-своєму виразити емоції та опрацювати внутрішні переживання. Серед найпоширеніших технік виокремлюють малювання, ліплення, колаж і музикотерапія, кожна з яких має свої особливості та переваги. Малювання і живопис є одними із найбільш популярних методів арттерапії. Вони дають змогу учасникам виражати свої емоції через створення зображень, допомагаючи краще усвідомити та опрацювати свої почуття й конфлікти. Малювання також дає змогу звернути увагу на підсвідомі переживання, які важко висловити словами. Робочі матеріали, як-от фарби, олівці, пастель або вугілля, сприяють розкриттю внутрішнього світу дитини. Основна мета – полегшити емоційне напруження та діагностувати психоемоційний стан [4].

У глинтотерапії (ліплення) використовують тривимірні матеріали, як-от глина чи пластилін, що допомагає дітям наочно передавати свої емоції та внутрішні переживання через фізичну активність. Ліплення сприяє не лише самовираженню, а й розвитку моторики, а також допомагає дитині усвідомити свої тілесні відчуття. Робочі матеріали можуть містити не тільки глину, а й пластилін, віск, деревину, камінці, що розширює можливості для творчості.

Колаж як метод арттерапії поєднує вирізання та наклеювання різноманітних зображень, які можуть символізувати емоції або події із життя дитини. За допомогою зібраних із журналів, фотографій або тканин елементів дитина може створювати зображення, що відображають її переживання або бажання. Колаж дає змогу працювати з асоціаціями та досліджувати підсвідомі аспекти через символіку. Цей метод допомагає глибше зрозуміти власні емоції і сприяє самоусвідомленню [6].

Музикотерапія є важливою частиною арттерапевтичної роботи. Вона може містити активні форми взаємодії, як-от гра на музичних інструментах або співи, а також пасивне слухання музики. Музика безпосередньо впливає на емоційний стан дитини, допомагаючи виразити ті почуття, які важко передати словами. Музикотерапія регулює емоції, знижує рівень тривожності та стимулює креативність, що робить її ефективним інструментом для подолання страхів [7].

Кожен із цих методів надає змогу дитині вільно виразити свої емоції та страхи через різні творчі форми, допомагаючи їй знаходити внутрішні ресурси для подолання тривожних станів.

Молодші школярі, які переживають кризові ситуації, можуть стикатися з відчуттями тривоги, страху та дискомфорту через зміну звичної обстановки, розлуку з родиною чи загальну нестабільність. У таких випадках арттерапія стає важливим інструментом для надання емоційної підтримки та допомоги дітям у подоланні цих труднощів. Вона допомагає виразити свої почуття, сприяє адаптації до нових умов і формуванню позитивного ставлення до себе та своїх можливостей [4].

Утім, арттерапія не є універсальним підходом для всіх дітей. Оскільки кожна дитина має індивідуальні потреби та особливості, ефективність арттерапії залежить від конкретної ситуації. Професійний арттерапевт може адаптувати техніки й підхід відповідно до потреб дитини, проте часто арттерапію поєднують з іншими методами корекції страхів для досягнення найкращих результатів.

Наприклад, Вірджинія Оклендер, яка провела значні дослідження у сфері терапії гри та арттерапії, розробила підхід, спрямований на роботу з дітьми, що переживають страхи, тривожність та емоційні травми [6]. Вона об'єднала гештальт-терапію з арттерапією, допомагаючи дітям виражати свої емоції через творчий процес, що сприяє емоційному зціленню та розвитку.

Висновки. Отже, на основі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що розробка комплексної програми психологічної корекції дитячих страхів є надзвичайно актуальною. Основою такої програми повинні бути методи арттерапії. Арттерапія дає можливість через символічні образи виразити страхи реконструювати травматичні чи тривожні ситуації та шукати шляхи їх подолання. Вона також сприяє спонтанному й вільному вираженню емоцій, що допомагає дітям звільнитися від накопиченого емоційного напруження.

Отже, корекція страхів у дітей вимагає комплексного підходу, який ураховує як вікові особливості дитини, так і специфіку впливу зовнішніх чинників. Індивідуальний підхід у поєднанні з використанням сучасних методів терапії дає змогу забезпечити ефективну допомогу, що сприяє збереженню психічного здоров'я дітей та їх гармонійному розвитку.

Література:

1. Тараріна О. В. Практикум з арттерапії в роботі з дітьми. Київ : Астамір-В. 2018. 256 с.
2. Хараджи М., Іващенко А. Особливості застосування арттерапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 17(62)' 2022. С. 121–128.
3. Пантюк Т. І. Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник (2-ге видання, доп. і перероб.). Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ. 2019. 232 с.
4. Коваль Т. В., Демченко О. П., Граб О. Д. Особливості використання арттехнологій в практиці роботи з молодшими школярами. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. 2(16). С. 314–320.
5. Садова І. І. Використання арттерапевтичних технологій корекції здоров'я у роботі з учнями початкової школи. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2015. Вип. 18. С. 309–313.
6. Потюк С. В. Використання арттерапевтичних технологій при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами в початковій школі. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 47. С. 118–123.
7. Грінцова О. М. Особливості використання музикотерапії в роботі з дошкільниками. *Практичний психолог: Дитячий садок*, 2015. Вип. 10. С. 25-31.

References:

1. Tararina, O. V. (2018). *Praktykum z art-terapii v roboti z ditmy*. [Workshop on art therapy in working with children]. Kyiv : Astamir-V. 2018. 256 s. [in Ukrainian].
2. Kharadzhy M., & Ivashchenko A. (2022). *Osoblyvosti zastosuvannya art-terapii u korektsii strakhiv ditei molodshoho shkilnoho viku*. [Peculiarities of the use of art therapy in the correction of fears of children of primary school age]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P.Drahomanova. Seriya 12. Psykholohichni nauky*. Vypusk 17(62) S. 121–128. [in Ukrainian].
3. Pantiuk, T.I. (2019). *Osnovy korektsiinoi pedahohiky: navchalno-metodychnyi posibnyk (2-he vydannia, dop. i pererob.)*. [Fundamentals of correctional pedagogy: a teaching-methodical manual (2nd edition, supplement and revision)]. Drohobych: Redaktsiino-vydavnychi viddil DDP. 232 s. [in Ukrainian].
4. Koval, T. V., Demchenko, O. P., & Hrab, O. D. (2023). *Osoblyvosti vykorystannya art-tekhnologii v praktytsi roboty z molodshymy shkoliaramy*. [Peculiarities of the use of art technologies in the practice of working with younger schoolchildren]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii*. 2(16). S. 314–320. [in Ukrainian].
5. Sadova, I. I. (2015). *Vykorystannya art-terapevtychnykh tekhnologii korektsii zdorovia u roboti z uchniamy pochatkovoii shkoly*. [The use of art-therapeutic technologies of health correction in work with elementary school students]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka*. Vyp. 18. S. 309–313. [in Ukrainian].
6. Potiuk S.V. (2022). *Vykorystannya art-terapevtychnykh tekhnologii pry roboti z ditmy z osoblyvymy osvitimy potrebamy v pochatkovii shkoli*. [The use of art therapy technologies in working with children with special educational needs in primary school]. *Innovatsiina pedahohika*. Vyp. 47. S. 118–123. [in Ukrainian].
7. Hrinova, O.M. (2015). *Osoblyvosti vykorystannya muzykoterapii v roboti z doshkilnykamy*. [Peculiarities of using music therapy in working with preschoolers]. *Praktychnyi psykholoh: Dytiachiy sadok*, V. 10, S. 25–31. [in Ukrainian].

Статтю прийнято до публікації 08.11.2024