

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет

Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедри



“18” листопада 2025

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м206П-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
«Психологія тренінгової роботи»
ГАРАЩЕНКО Олена Олександрівна

Керівник: к. психол. н., доцент
Ірина ЧЕРЕЗОВА
Рецензент: к. пед. н., доцент
Євгенія КОЧЕРГА

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	11
1.1. Психологічні закономірності переживання травматичного досвіду дітьми молодшого шкільного віку.....	11
1.2. Арттерапевтичні технології як ресурс емоційного відновлення та самовираження дитини.....	15
1.3. Концептуальні підходи до використання арттерапії в системі соціально-психологічної допомоги.....	22
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ У ДОПОМОЗІ ДІТЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	31
2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та використаних психодіагностичних методик.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження ефективності арттерапевтичних впливів у роботі з дітьми.....	36
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	47
3.1. Зміст і структура арттерапевтичної програми соціально-психологічної допомоги.....	47
3.2. Оцінка ефективності впровадження програми та динаміка змін у	58

показниках емоційного стану дітей.....	
3.3. Практичні рекомендації фахівцям щодо застосування арттерапії у роботі з молодшими школярами.....	64
Висновки до третього розділу.....	67
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сьогодення, позначених соціальною нестабільністю, воєнними подіями та кризовими ситуаціями, значна кількість дітей молодшого шкільного віку стикається з психологічними труднощами, що вимагають своєчасної професійної допомоги. Емоційне напруження, викликане втратою домівки, розлукою з близькими або відчуттям небезпеки, нерідко призводить до тривожності, порушення сну, проблем у спілкуванні та навчанні. В таких умовах система соціально-психологічної підтримки дітей має бути спрямована на формування внутрішніх ресурсів, що забезпечують психологічну стійкість і відновлення почуття безпеки.

Одним із найбільш ефективних напрямів цієї роботи виступають арттерапевтичні технології, які поєднують можливості творчої діяльності та психокорекційного впливу. Вони сприяють зняттю емоційної напруги, гармонізації психічного стану, розвитку уяви, самовираження та комунікативних умінь дитини. Використання арттерапії у соціально-психологічній практиці дозволяє створити безпечний простір для прояву переживань, які складно виразити вербально. Творчий процес допомагає дитині відновити відчуття контролю над ситуацією, знизити рівень тривоги та сформувати позитивне бачення майбутнього. Особливого значення ці технології набувають у роботі з дітьми, які пережили або переживають різні форми психологічної травми.

Актуальність проблеми визначається також наявністю державних ініціатив, спрямованих на підтримку психічного здоров'я дітей. Зокрема, реалізуються положення Закону України «Про психологічну допомогу» від 23.02.2023 № 3026-ІХ, Указу Президента України від 24.02.2022 № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» (із подальшими змінами), Державної цільової програми з надання психологічної допомоги населенню, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 27.12.2022 № 1440, методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки України щодо організації психологічної підтримки здобувачів освіти в умовах війни.

Отже, дослідження проблеми соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку є вкрай актуальним, відповідає сучасним потребам суспільства, сприяє вдосконаленню системи психологічного супроводу дітей у кризових умовах, має важливе значення для розвитку гуманістично орієнтованої освіти й практичної психології.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні наукові підходи до проблеми психологічної допомоги дітям базуються на розумінні дитини як активного суб'єкта власного розвитку. У працях М. Гринько, І. Беха та Л. Вознесенської зазначається, що ефективність соціально-психологічної підтримки залежить від створення безпечного середовища, у якому дитина може вільно виражати почуття та відновлювати емоційний баланс [13].

У дослідженнях Л. Власюк та Н. Ветрової акцентується увага на важливості використання арттерапевтичних технологій у процесі соціалізації дитини молодшого шкільного віку. Автори розглядають арттерапію як універсальний засіб розвитку самосвідомості, формування комунікативних навичок і подолання наслідків емоційного напруження [8. 9]. Зокрема, використання малювання, аплікації, ліплення чи музикотерапії сприяє зменшенню проявів тривожності та агресії, поліпшує взаємини з оточенням і допомагає дитині віднайти внутрішню гармонію.

На думку О. Коваленко, психокорекційна роль арттерапії полягає в тому, що вона активізує процеси самоусвідомлення й формує здатність до емоційного самоконтролю [20]. Подібну позицію поділяє і Т. Титаренко, яка розглядає творчий акт як спосіб інтеграції досвіду, переосмислення травматичних подій і поступового відновлення життєвих смислів [35, 38]. У працях М. Бабкової наголошується на значенні колективних форм арттерапії, зокрема групових занять, що забезпечують емоційне прийняття, підтримку і розвиток почуття належності до спільноти [2].

Зарубіжні дослідження також підтверджують ефективність арттерапевтичних методів у роботі з дітьми, які пережили стресові або травматичні події. Так, P. Mazur, O. Kondur, O. Budnyk, Nikolaesku I., Parkulab

О., Lazarovych N. та Grebeniuk N довели, що художньо-естетична діяльність позитивно впливає на самосприйняття, когнітивну активність і рівень соціальної адаптації дітей [41]. Д. Коен, Е. Маннаріно та Е. Деблінджер у своїй праці підкреслюють значення арттерапії у роботі з дітьми, які зазнали втрати чи травматичних подій, наголошуючи на необхідності поєднання творчих методів із психоедукаційними стратегіями [21].

Аналіз літератури засвідчує, що арттерапевтичні технології займають провідне місце серед сучасних підходів до соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку. Вони сприяють гармонізації емоційної сфери, розвитку емпатії та формуванню позитивного соціального досвіду. Систематизація наукових джерел дозволяє стверджувати, що арттерапія є не лише інструментом психологічного впливу, а й ефективним засобом розвитку особистості, здатним відновлювати психоемоційну цілісність дитини у складних життєвих обставинах [3, 11, 22].

Об'єкт дослідження: діти молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: соціально-психологічна допомога дітям молодшого шкільного віку засобами арттерапевтичних технологій.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність застосування арттерапевтичних технологій у системі соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити системний аналіз наукових джерел і сучасних теоретичних підходів до проблеми соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку.
2. Провести емпіричне дослідження ефективності арттерапевтичних впливів у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.
3. Розробити та впровадити програму соціально-психологічної допомоги на основі арттерапевтичних технологій.

4. Сформулювати практичні рекомендації щодо впровадження арттерапевтичних засобів у діяльність практичного психолога та соціального педагога.

Для реалізації поставлених завдань і досягнення мети дослідження було застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів, спрямованих на вивчення емоційного стану дітей, аналіз ефективності арттерапевтичних технологій і розроблення практичних рекомендацій.

Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення сучасних наукових праць з проблем соціально-психологічної допомоги дітям, психоемоційного розвитку молодших школярів, використання арттерапевтичних технологій у педагогічній і психологічній практиці. Було проаналізовано концепції гуманістичної психології, арттерапії, позитивної психотерапії, а також теорії розвитку особистості в умовах стресу. Систематизація теоретичних підходів дала змогу визначити психолого-педагогічні чинники, що впливають на емоційний стан дитини, і створити концептуальну основу дослідження ефективності арттерапевтичних технологій у соціально-психологічній допомозі.

Емпіричні методи були спрямовані на отримання кількісних і якісних даних щодо емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки та соціальної адаптованості дітей молодшого шкільного віку, а також динаміки цих показників після впровадження арттерапевтичної програми. У дослідженні застосовувалися такі психодіагностичні методики:

1. *Тест «Діагностика рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку» (адаптація методики Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)* (Додаток А) – для виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності.

2. *Методика «Будинок-Дерево-Людина» (House-Tree-Person Test, J. Bick)* (Додаток Б) – для виявлення особливостей емоційного стану, внутрішніх конфліктів, почуття безпеки та рівня адаптації дитини у соціальному середовищі.

3. *Тест самооцінки особистості (модифікація методики С. Дембо-Т. Рубінштейн)* (Додаток В) – для визначення рівня самоприйняття, впевненості у собі та ставлення до власних можливостей.

4. *Методика «Соціометрія» (Дж. Морено)* (Додаток Г) – для оцінювання соціального статусу дитини у групі однолітків, рівня прийняття, емоційних зв'язків та змін у міжособистісних відносинах.

Крім того, було використано *авторське анкетування* (Додаток Д), спрямоване на збирання соціально-демографічних даних (вік, сімейний стан, умови проживання, досвід навчання, участь у позашкільних формах творчості), визначення ставлення дітей до творчих занять і власного емоційного самопочуття.

Метод спостереження застосовувався для фіксації поведінкових, невербальних та емоційних проявів дітей під час проведення арттерапевтичних занять - відкритість, комунікативність, залучення в творчий процес, динаміка настрою.

Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням програм *SPSS* та *Microsoft Excel* методами описової статистики, розрахунку середніх величин ($M \pm \sigma$), t-критерію Стьюдента для залежних і незалежних вибірок, коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення взаємозв'язків між емоційним станом, тривожністю та соціальною адаптованістю дітей. Такий підхід забезпечив об'єктивність аналізу отриманих даних і дав можливість визначити ефективність арттерапевтичних технологій у процесі соціально-психологічної допомоги.

Емпірична база дослідження. Експериментальне дослідження проводилося в приватній початковій школі «Дітвора» м. Дніпро, Дніпропетровська область. Група досліджуваних складала 30 дітей молодшого шкільного віку від 7 до 10 років.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про роль арттерапевтичних технологій у системі соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, які перебувають у стані

емоційного напруження або пережили травматичні події. Результати дослідження конкретизують механізми впливу творчої діяльності на емоційне відновлення, самовираження та соціальну адаптацію дитини. Отримані дані розширюють теоретичні положення щодо функцій арттерапії як інтегративного методу, що поєднує психологічні, педагогічні та соціальні аспекти впливу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості безпосереднього використання результатів у роботі практичних психологів, соціальних педагогів і фахівців реабілітаційних центрів. Розроблена арттерапевтична програма може застосовуватися під час індивідуальної та групової роботи з дітьми молодшого шкільного віку в умовах очного, дистанційного або змішаного формату. Використання запропонованих методик сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості та розвитку комунікативних умінь дітей. Практичні рекомендації можуть бути впроваджені у діяльність психологічних служб освітніх закладів і центрів соціально-психологічної реабілітації.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (45 найменувань, з них 6 іноземною мовою) із 12 додатків (на 32 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 118 сторінок, з них основного тексту – 73 сторінки. Робота містить 12 таблиць і 11 рисунків-гістограм.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Психологічні закономірності переживання травматичного досвіду дітьми молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік є одним із найважливіших етапів розвитку дитини, коли відбувається активне становлення емоційної, когнітивної та соціальної сфер. У цей період дитина поступово переходить від ігрових до навчальних форм діяльності, формує здатність до самоконтролю, розвиває моральні орієнтири та систему особистісних цінностей. Саме тому будь-який травматичний досвід – втрата близьких, вимушене переселення, переживання небезпеки чи руйнування звичного середовища – має особливо глибокий вплив на психіку дитини. Як зазначає М. Бабкова, молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування довіри, безпеки та стабільності, від яких залежить подальший емоційний розвиток особистості [2].

Психологічна травма у дітей цього віку характеризується специфічними особливостями сприйняття подій. Дитина часто не має достатнього когнітивного досвіду для усвідомлення причин і наслідків травматичних ситуацій, тому реагує на них емоційно, а не раціонально. Як відзначає Л. Власюк, емоційні реакції у дітей молодшого віку проявляються через поведінкові зміни: замкнутість, підвищену збудливість, тривожність, порушення сну або регресивні форми поведінки [9]. Такий спосіб реагування пов'язаний із переважанням афективних процесів над когнітивними, що є типовим для цього вікового періоду.

Особливу роль у переживанні травматичного досвіду відіграє образне мислення, яке домінує в молодшому шкільному віці. На думку О. Коваленко, діти сприймають світ через символи, казкові сюжети та уявні образи, тому несвідомі переживання часто знаходять своє вираження у творчій діяльності, грі або малюванні [20]. Арттерапевтичні практики, що базуються на цих

особливостях, дозволяють дитині не лише відреагувати емоційний стан, а й відновити відчуття контролю над ситуацією, що сприяє поступовому подоланню травми.

Переживання стресу у дітей має також соціальний вимір. За спостереженнями Н. Ветрової, якість підтримки з боку дорослих – батьків, педагогів, психологів – суттєво визначає характер адаптації дитини після травматичних подій [8]. Діти, які відчувають емоційне прийняття, розуміння й турботу, швидше повертаються до стану психологічної рівноваги, тоді як відсутність підтримки може призвести до розвитку тривожних розладів, соматичних симптомів або соціальної ізоляції. Таким чином, соціальне оточення виступає важливим медіатором у процесі відновлення.

Дослідження О. Гринько засвідчують, що дитяча психіка володіє значним потенціалом резилієнтності – здатності долати наслідки стресових подій через розвиток адаптивних стратегій поведінки [13]. Цей потенціал особливо виражений за умов, коли дитина має змогу вільно виражати почуття, бути почутою і прийнятою. Саме арттерапевтичні методи, спрямовані на розвиток самовираження, сприяють актуалізації внутрішніх ресурсів та відновленню почуття безпеки, що є ключовим чинником у подоланні травматичних переживань.

Відповідно до сучасних психологічних теорій, переживання травми дитиною розглядається не лише як реакція на подію, але і як процес формування нового досвіду. Т. Титаренко підкреслює, що дитина, стикаючись із кризовими подіями, може проходити через етапи шоку, заперечення, гніву, смутку та поступового прийняття ситуації [38]. Водночас підтримувальне середовище дозволяє трансформувати негативний досвід у досвід зростання, що сприяє формуванню стійкості, довіри до світу й власної ефективності.

Аналіз зарубіжних праць також підтверджує необхідність інтеграції творчих методів у процес психологічної допомоги дітям. Так, D. Cohen, E. Mannarino та E. Deblinger довели, що арттерапія та ігрова терапія ефективно знижують рівень тривожності та симптоми посттравматичного стресу у дітей,

які пережили війну або насильство [21]. Дослідження Р. Mazur, О. Kondur, О. Budnyk показали, що залучення до художньої діяльності сприяє покращенню емоційної регуляції, розвитку емпатії та соціальної активності [41]. Це свідчить про універсальність арттерапевтичного підходу незалежно від соціокультурного контексту.

Важливою закономірністю переживання травматичного досвіду у дітей є поступове відновлення психоемоційної рівноваги через діяльність, яка має символічний характер. У молодшому шкільному віці дитина ще не володіє достатнім рівнем вербалізації емоцій, тому її переживання часто виявляються через гру, малювання або рух. За спостереженнями М. Вознесенської, саме ці форми діяльності дозволяють дитині відреагувати внутрішні конфлікти у безпечний спосіб і поступово повернути здатність до позитивного сприйняття навколишнього світу [11].

Психологічні закономірності дитячого реагування на травматичний досвід виявляються також у специфіці когнітивних процесів. Діти молодшого шкільного віку сприймають події фрагментарно, часто ототожнюючи себе з іншими учасниками ситуації або наділяючи неживі об'єкти емоціями. Це створює передумови для виникнення ірраціональних страхів та тривалих почуттів провини. Саме тому у роботі з дітьми цього віку пріоритетними стають методи, які не потребують вербалізації, а натомість використовують образотворчі або ігрові форми як засіб емоційного вираження. Такі підходи допомагають дитині інтегрувати травматичний досвід у структуру особистісного розвитку, не пригнічуючи власних почуттів.

Узагальнюючи результати аналізу наукових джерел і практичних спостережень, можна визначити низку типових закономірностей, за якими відбувається переживання травматичного досвіду дітьми молодшого шкільного віку. Ці закономірності охоплюють як емоційно-поведінкові прояви, так і динаміку психічних процесів, що забезпечують адаптацію дитини до змінених життєвих умов. З метою систематизації основних характеристик і напрямів корекційної роботи узагальнені дані подано в таблиці 1.1.

**Психологічні закономірності переживання травматичного досвіду
дітьми молодшого шкільного віку**

Психологічна закономірність	Типові емоційні та поведінкові прояви	Психологічні наслідки	Напрями корекційно-реабілітаційної роботи
Домінування емоційних реакцій над раціональними	Плаксивість, страх, дратівливість, уникнення контактів, регресивна поведінка	Емоційна нестабільність, порушення сну, тривожність	Використання арттерапії, ігрових технік, малюнкових методик для емоційного розвантаження
Залежність емоційного стану від якості підтримки дорослих	Пошук уваги, посилена потреба у схваленні, страх розлуки	Формування недовіри, невпевненість, соціальна ізоляція	Забезпечення стабільного контакту з дорослими, підтримувальні бесіди, групова взаємодія
Недостатній рівень усвідомлення травматичної ситуації	Нерозуміння причин подій, фрагментарність спогадів, символічне відтворення у грі	Порушення почуття безпеки, виникнення фантазійних страхів	Робота через казкотерапію, малюнкову проєкцію, створення історій і образів
Символічний характер переживань	Передача почуттів через малюнки, ліплення, рух, музику	Психоемоційне напруження, неусвідомлені конфлікти	Використання арттерапевтичних технік: ізотерапія, музикотерапія, колаж,

Психологічна закономірність	Типові емоційні та поведінкові прояви	Психологічні наслідки	Напрями корекційно-реабілітаційної роботи
			маскотерапія
Поступовість процесу емоційного відновлення	Зміни настрою, періодичне повернення до спогадів, емоційні «сплески»	Виснаження, втома, зниження інтересу до навчання	Підтримувальна психотерапія, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивних очікувань
Соціальна зумовленість адаптації	Підвищена чутливість до ставлення ровесників, уникання колективу	Соціальна тривожність, замкнутість	Групові арттерапевтичні заняття, соціально-комунікативні ігри, формування позитивного досвіду взаємодії

У контексті сучасних реалій, позначених воєнними подіями в Україні, питання психологічної підтримки дітей набуває особливої ваги. Досвід фахівців центрів соціально-психологічної реабілітації свідчить, що поєднання арттерапії з елементами групової взаємодії дозволяє дітям не лише виражати емоції, а й формувати навички співпраці, довіри й взаємодопомоги. Це забезпечує не лише зняття емоційної напруги, а й розвиток соціальної компетентності, що виступає передумовою подальшої успішної адаптації.

Отже, узагальнення наукових і практичних даних дозволяє визначити низку психологічних закономірностей переживання травматичного досвіду дітьми молодшого шкільного віку. По-перше, травма проявляється переважно у сфері емоційних реакцій та поведінкових змін. По-друге, процес відновлення

має соціально опосередкований характер і залежить від якості підтримки з боку дорослих. По-третє, творчі форми діяльності виступають природним механізмом психічної саморегуляції та емоційного розвантаження. Саме тому арттерапевтичні технології є оптимальним засобом соціально-психологічної допомоги дітям, що пережили травматичні події, забезпечуючи гармонізацію внутрішнього світу та повернення до стану емоційної рівноваги.

1.2. Арттерапевтичні технології як ресурс емоційного відновлення та самовираження дитини

Арттерапія в сучасній психологічній практиці посідає особливе місце серед методів психокорекції, оскільки поєднує у собі можливості самовираження, емоційного розвантаження та соціальної взаємодії. Її ефективність зумовлена тим, що творча діяльність дозволяє людині, зокрема дитині, проектувати власні внутрішні переживання у безпечну символічну форму. Як зазначає Т. Титаренко, процес творчості виступає важливим чинником інтеграції травматичного досвіду, що сприяє формуванню цілісного «Я» та відновленню психологічної рівноваги [38]. У цьому контексті арттерапія виконує не лише терапевтичну, а й превентивну функцію, допомагаючи дитині пережити емоційно складні події без формування тривалих деструктивних реакцій.

На думку М. Бабкової, арттерапія забезпечує можливість реалізації таких функцій, як емоційно-регуляційна, комунікативна, компенсаторна, розвивальна та діагностична [2]. Вона створює умови для природного емоційного самовираження дитини, де процес творчості стає способом пізнання власного внутрішнього світу. Це дозволяє знижувати рівень емоційного напруження, розвивати уяву, емпатію та навички соціальної взаємодії. Особливо важливо, що в арттерапевтичному просторі дитина отримує можливість говорити «мовою образів» – без примусу до вербалізації, що часто є складним завданням для молодшого шкільного віку.

Згідно з позицією Бех І., механізм арттерапевтичного впливу полягає у створенні безпечного середовища, де дитина може прожити свої емоції через художню діяльність, не стикаючись із критикою чи тиском дорослого [4]. Малювання, ліплення чи створення аплікацій виступають не лише засобом емоційного розвантаження, а й способом відновлення відчуття контролю над ситуацією. Дитина поступово переходить від хаотичного вираження емоцій до їх усвідомленого осмислення, що сприяє розвитку внутрішньої гармонії та саморегуляції.

Як підкреслює Беляєва М., арттерапевтичні технології у роботі з дітьми забезпечують одночасний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери [5]. Завдяки поєднанню творчих і комунікативних елементів арттерапія формує позитивну самооцінку, підвищує мотивацію до взаємодії та зміцнює почуття власної компетентності. Через гру, малюнок або ліплення діти відновлюють почуття безпеки, здобувають новий досвід довіри до світу й розвивають навички емоційного самоконтролю.

Важливим аспектом арттерапії, за спостереженням Бойко А., є її універсальність і доступність [6]. Дитині не потрібно володіти спеціальними художніми навичками, щоб брати участь у творчому процесі, адже терапевтичний ефект досягається не через естетичну досконалість, а через сам факт творчої активності. Це надає дитині можливість висловити свої почуття у безпечній формі, що є особливо значущим у роботі з травмованими дітьми. Творчість у цьому контексті стає засобом повернення до нормального функціонування, оскільки сприяє гармонізації внутрішнього стану.

Як зазначає Вайнер М., арттерапевтичні методи – малювання, аплікація, колаж, ліплення, музика, драматизація – є ефективними у формуванні емоційної стійкості [7]. Їх використання дозволяє активізувати зорово-рухові, слухові та тактильні канали сприйняття, що створює передумови для розвитку сенсомоторної інтеграції. Унаслідок цього дитина відновлює внутрішній баланс, вчиться краще розуміти себе та керувати своїми емоціями.

У працях Ілійчук Л. наголошується, що арттерапія є ефективним засобом розвитку емпатії та формування позитивного емоційного досвіду взаємодії між дитиною і дорослим [17]. Саме спільна творча діяльність відкриває можливості для побудови довірливих стосунків, де дитина відчуває себе прийнятою, почутою й зрозумілою [1]. Завдяки цьому мистецька діяльність набуває соціально-психологічного виміру: дитина не лише вчиться співпереживати, а й розвиває здатність до колективної взаємодії.

Як підкреслюють Т. Титаренко, Л. Гридковець, арттерапія належить до інтегративних напрямів психологічної допомоги, які поєднують гуманістичні, когнітивно-поведінкові та психоедукаційні підходи [28]. У межах цього підходу творчість трактується як процес саморозвитку, під час якого особистість осмислює власний досвід, відновлює втрачені ресурси та формує нові стратегії адаптації. Для дітей цей процес має особливе значення, оскільки через символічну діяльність вони навчаються не лише виражати почуття, а й інтегрувати їх у позитивний досвід.

Високу ефективність арттерапії у роботі з травмованими дітьми доводять також зарубіжні дослідження. Так, Пантюк Т. у своїй праці з психотерапії дітей, які пережили втрату чи насильство, показують, що поєднання творчих методів із когнітивно-поведінковими елементами дозволяє досягати значного зниження рівня тривожності [29]. Схожих висновків дійшли Р. Mazur, О. Kondur, О. Budnyk, І. Nikolaesku, О. Parkulab, N. Lazarovych, N. Grebeniuk, які зазначають, що художньо-естетична діяльність підвищує рівень упевненості дітей у собі, розвиває креативність і сприяє соціальній інтеграції [41].

У праці «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи» підкреслюється, що творчість є фундаментальним механізмом відновлення порушеної цілісності особистості [28]. На цю ж закономірність звертає увагу В. Климчук, який доводить, що креативна активність сприяє посттравматичному зростанню, активізуючи здатність особистості до пошуку нових життєвих смислів [19]. Важливо, що мистецтво дозволяє людині вийти

за межі власних обмежень, перетворюючи внутрішній хаос на гармонію, а безсилля – на дію.

Коллективна праця Riquelme E.H., da Costa Dutra S.C., Paez D доводить, що мистецькі практики сприяють розвитку комунікативних компетентностей і соціальної включеності дітей, допомагають відновити довіру до світу й власних можливостей [43]. Практичні напрацювання Мельник І. демонструють, що поєднання індивідуальної та групової арттерапії забезпечує комплексний вплив на емоційно-вольову сферу дитини, активізуючи як внутрішні ресурси, так і соціальну підтримку [25].

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать, що арттерапевтичні технології виступають потужним ресурсом емоційного відновлення, розвитку самовираження та формування психологічної стійкості дітей молодшого шкільного віку. Вони поєднують у собі психокорекційний і педагогічний потенціал, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості у кризових і посттравматичних умовах, сприяючи становленню позитивної Я-концепції та емоційної зрілості.

У системі сучасної психологічної допомоги дітям арттерапевтичні технології набули статусу одного з найбільш ефективних засобів емоційного відновлення. Вони базуються на ідеї про природну здатність дитини до творчої саморегуляції, яка реалізується через гру, малюнок, музику чи драматизацію. Як зазначає Луценко Ю.В., творча активність є базовим механізмом розвитку особистості, що забезпечує відновлення внутрішньої рівноваги після стресових подій [24]. Завдяки мистецьким практикам дитина активізує свої внутрішні ресурси, відновлює здатність до самовираження й отримує досвід позитивної взаємодії зі світом.

Згідно з позицією Сорока О., арттерапія сприяє розвитку емоційного інтелекту, оскільки творчість дозволяє дитині усвідомлювати та називати власні почуття, розпізнавати емоції інших людей [34]. Це створює основу для формування емпатії й соціальної чутливості. Авторка підкреслює, що малюнкові техніки допомагають дітям знижувати рівень тривоги, тоді як

робота з кольором дає можливість відреагувати внутрішнє напруження без вербального аналізу.

Вовк О. розглядав художньо-творчу діяльність як чинник розвитку саморегуляції, здатний гармонізувати афективну сферу дитини [10]. Науковець доводив, що творче самовираження знижує емоційну напругу та сприяє формуванню цілісного сприйняття власного «Я». Ці положення стали методологічною основою для багатьох сучасних арттерапевтичних підходів.

У працях Терлецької Л. підкреслюється значення використання арттерапевтичних методів у системі освіти, адже вони допомагають педагогам виявляти приховані емоційні труднощі учнів і здійснювати ранню профілактику дезадаптації [37]. Авторка наголошує, що навіть короткочасні заняття малюванням або пластичною діяльністю можуть виступати ефективним інструментом для стабілізації психоемоційного стану класу після стресових подій.

Важливий акцент робить Москалець В., яка розглядає арттерапію як засіб формування довільної поведінки дитини [26]. Через творчі завдання діти вчаться планувати власні дії, контролювати імпульсивні реакції, дотримуватися послідовності виконання завдань. Це сприяє розвитку довільності, зосередженості та підвищенню навчальної мотивації, що є особливо актуальним у період шкільної адаптації.

Як зазначають Герасимова Ю., Кириченко О., у роботі з дітьми, які пережили травматичні події, арттерапевтичні заняття допомагають подолати стан емоційного оціпеніння та відновити здатність до спілкування [12, 17]. Авторки підкреслюють, що малюнкові техніки та колаж є ефективними при зниженій самооцінці, тоді як музика і рух – при емоційній гіперактивності або страхах. Таким чином, засоби арттерапії дозволяють досягти індивідуально спрямованого впливу на психоемоційний стан дитини.

З позицій нейропсихології Коцур Г розглядає арттерапевтичні технології як інструмент міжпівкульної інтеграції [23]. Художня діяльність активізує обидві півкулі мозку, посилює зв'язки між емоційними та когнітивними

структурами, що стимулює розвиток мислення, мовлення і пам'яті. Тому систематичне використання творчих технік у психологічній практиці сприяє підвищенню когнітивної активності дітей.

Осадчук Л. визначає арттерапію як один із базових методів у системі кризового консультування, який дозволяє людині знайти нові смисли та ресурси після пережитої травми [27]. На думку авторки, процес творчості створює умови для посттравматичного зростання, оскільки допомагає дитині не лише виразити біль, а й віднайти позитивний потенціал для розвитку.

У методичних напрацюваннях О. Паркулаб акцентується увага на цілісному підході до використання арттерапевтичних методів у вивченні людської екзистенції [30]. Вона розглядає мистецтво як спосіб самопізнання, у якому дитина відкриває власну унікальність і здатність до співпереживання. Це особливо важливо у контексті психологічної реабілітації дітей, які пережили втрату чи евакуацію.

Як підкреслює Побережна Г., ефективність арттерапевтичного процесу значною мірою залежить від структури заняття [31]. Вона виділяє три ключові етапи: підготовчий (створення безпечної атмосфери), основний (власне творча діяльність) і заключний (рефлексія та вербалізація почуттів). Такий алгоритм сприяє формуванню внутрішньої узгодженості та усвідомленню власного емоційного досвіду.

Згідно з дослідженням Тараріної О., арттерапевтична робота з дітьми повинна бути орієнтована на розвиток позитивного образу «Я» [36]. Дитина, яка створює малюнок, символ чи історію, отримує можливість побачити себе в активній, творчій ролі, що підвищує самооцінку й знижує почуття безпорадності, формує внутрішню мотивацію до подолання труднощів.

Попенко Т. підкреслює, що ефективність арттерапевтичного впливу значною мірою визначається інтеграцією невербальних і вербальних форм взаємодії [32]. Коли після творчого процесу дитина має можливість коротко описати свої відчуття або назвати емоцію, це сприяє розвитку емоційного

інтелекту й усвідомлення власного стану. Так відбувається перехід від спонтанного вираження емоцій до їх осмислення.

Значний внесок у розвиток соціально-педагогічних аспектів арттерапії зробила Скрипченко О., яка розглядає творчість як інструмент формування психологічної безпеки дитини в освітньому середовищі [33]. Арттерапевтична діяльність створює простір довіри, де дитина може вільно експериментувати, помилятися та навчатися через досвід власних емоцій.

Дослідження К. Климчук підтверджує, що систематичне застосування арттерапії у шкільному середовищі сприяє розвитку соціальної відповідальності, навичок взаємопідтримки та емпатії [19]. Групова творча діяльність формує відчуття спільності, знижує рівень агресивності й сприяє побудові позитивних моделей взаємодії.

У роботах Яценко Т. наголошується, що у контексті освітнього процесу арттерапія може використовуватися як інструмент розвитку критичного мислення, оскільки спонукає дитину аналізувати створений образ і робити висновки про власний внутрішній стан [39]. Такий підхід підвищує здатність до саморефлексії, формує аналітичне мислення й допомагає усвідомити причинно-наслідкові зв'язки між емоціями та поведінкою.

У свою чергу, Holmwood С. акцентував увагу на тому, що творчість є природним механізмом самозцілення, який забезпечує баланс між афективною та когнітивною сферами [40]. Саме тому використання арттерапевтичних методів у дитячій психології має не лише корекційний, а й профілактичний потенціал.

Узагальнюючи, можна зазначити, що арттерапевтичні технології є важливим ресурсом соціально-психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку. Вони сприяють розвитку емоційного інтелекту, формуванню позитивної самооцінки, навичок саморегуляції та комунікативної компетентності. Ефективність їх застосування забезпечується дотриманням принципів добровільності, конфіденційності, безоцінності та індивідуального підходу. Арттерапія в умовах сучасних викликів стає не лише способом

корекції, а й інструментом виховання психологічної стійкості, що дозволяє дитині зберігати внутрішню цілісність у кризових ситуаціях.

1.3. Концептуальні підходи до використання арттерапії в системі соціально-психологічної допомоги

У сучасній психологічній науці арттерапія розглядається не лише як метод психокорекційного впливу, а як цілісна концепція розвитку особистості, яка інтегрує знання з психології, педагогіки, естетики та нейрофізіології. Як зазначає Олугбожі F., арттерапія виступає одним із базових механізмів формування внутрішньої саморегуляції, оскільки процес творчості активізує когнітивні та емоційні системи, спрямовуючи їх на відновлення рівноваги [42]. Вона поєднує експресивну функцію, яка дозволяє виражати емоції, з рефлексивною, що сприяє усвідомленню внутрішніх станів і трансформації досвіду.

Підхід до арттерапії як до системи соціально-психологічної допомоги ґрунтується на принципах гуманістичної психології. Т. Титаренко підкреслює, що творчість є джерелом життєстійкості особистості, засобом самоцілення й пошуку нових життєвих смислів [38]. Згідно з її позицією, мистецтво дозволяє дитині не лише звільнитися від негативних емоцій, а й переосмислити власний досвід, надаючи йому ціннісного значення. Подібну ідею розвивають О. Вознесенська, Л. Мова, які розглядають арттерапію як процес створення «візуального діалогу» між внутрішнім і зовнішнім світом дитини [11]. У цьому діалозі психолог виступає не наставником, а фасилітатором, що підтримує дитину в процесі самопізнання.

Концептуальні основи арттерапевтичного впливу визначаються кількома провідними науковими напрямками: психоаналітичним, гуманістичним, когнітивно-поведінковим, системним та інтегративним. Як зазначають І. Корнієнко, І. Лісовецька, Ю. Луценко, Д. Романовська, поєднання когнітивних і творчих компонентів забезпечує комплексний ефект – від емоційного відреагування до усвідомлення й перетворення пережитого

досвіду [15]. Водночас гуманістичний підхід, за Л. Гридковець, зосереджується на підтримці позитивного потенціалу дитини, розвитку самоцінності та креативності [28].

Важливою особливістю сучасних моделей є інтеграція арттерапії в систему соціально-психологічної підтримки. На думку О. Паркулаб, творчі методи допомагають відновлювати екзистенційну цілісність особистості, поєднуючи емоційне, духовне та когнітивне самовираження [30]. Це відповідає системному підходу, який розглядає психічний розвиток як результат взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних чинників.

У контексті соціально-педагогічної роботи Vyshnyk O., Vyshnyk D. вказують, що арттерапія може бути ефективною не лише в клінічній, а й в освітній сфері [45]. Її концепція базується на принципах емоційної безпеки, добровільності, конфіденційності та індивідуального підходу. Вона підкреслює, що творча активність сприяє відновленню довіри до дорослого світу, зниженню тривожності й формуванню соціальної компетентності.

Для систематизації основних концептуальних підходів до застосування арттерапії в соціально-психологічній практиці узагальнимо їх у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Концептуальні підходи до використання арттерапії у системі соціально-психологічної допомоги

Підхід	Основна мета арттерапії	Психологічні механізми впливу
Психоаналітичний	Вираження несвідомих конфліктів через символи	Проекція, катарсис, сублімація
Гуманістичний	Розвиток самоцінності, підтримка особистісного зростання	Прийняття, емпатія, саморозкриття
Когнітивно-поведінковий	Формування навичок емоційної регуляції та	Усвідомлення, рефреймінг, навчання

Підхід	Основна мета арттерапії	Психологічні механізми впливу
	нових моделей мислення	адаптивним реакціям
Екзистенційно-системний	Відновлення життєвих смислів і внутрішньої цілісності	Осмислення, прийняття, духовна інтеграція
Педагогічно-розвивальний	Сприяння соціальній адаптації та розвитку емоційного інтелекту	Ідентифікація, співтворчість, соціалізація
Інтегративний (мультидисциплінарний)	Поєднання мистецьких, психологічних і соціальних ресурсів	Синергія творчості, комунікації та рефлексії

Як видно з таблиці, різні наукові підходи визначають багатовимірність арттерапії як феномену, який поєднує емоційно-виражальні, когнітивно-рефлексивні та соціально-інтерактивні процеси. Саме інтегративність робить арттерапію універсальним засобом психологічної підтримки, здатним адаптуватися до особливостей розвитку кожної дитини [44]. Тому у практиці соціально-психологічної допомоги доцільно застосовувати поєднання різних підходів залежно від індивідуальних потреб, віку та рівня емоційної зрілості.

З позицій педагогічної психології основна концепція арттерапії полягає у перетворенні процесу допомоги з зовнішньо нав'язаної у внутрішньо прийняту [14, 16]. Дитина має не просто «виконувати завдання», а проживати емоційний досвід через творчість, отримуючи задоволення від самого процесу. Це забезпечує природність змін і робить терапевтичний ефект стійким у часі.

К. Климчук розглядає арттерапію як систему розвитку соціальної зрілості [19]. На її думку, колективна творча діяльність у груповій формі допомагає дітям молодшого шкільного віку засвоїти норми співпраці, навчитися сприймати відмінності як ресурс, а не загрозу. Це формує навички ненасильницької комунікації та толерантності.

Сучасна практика підтверджує, що арттерапія є гнучким інструментом у структурі соціально-психологічної допомоги. Творчий процес впливає на міжпівкульну інтеграцію мозку, стимулює розвиток когнітивних функцій і сприяє формуванню позитивного емоційного фону. Такий біопсихологічний ефект забезпечує не лише відновлення психічного балансу, а й підвищення навчальної мотивації.

Таким чином, концептуальні підходи до використання арттерапії в системі соціально-психологічної допомоги демонструють її багатовекторність – від психоаналітичного усвідомлення несвідомого до педагогічного сприяння особистісному розвитку. Незалежно від теоретичної орієнтації, усі моделі підкреслюють, що творча активність є природним шляхом відновлення психологічного благополуччя та внутрішньої гармонії.

Ефективність арттерапевтичного процесу визначається не лише вибором методики, а й дотриманням певних принципів, які забезпечують безпечний простір для творчого самовираження дитини. Ключовими є принципи добровільності, конфіденційності, безоцінності та недирективності, що створюють умови для спонтанного прояву емоцій. Саме відчуття безпеки та прийняття стимулює дитину до щирої експресії й поступового усвідомлення власних почуттів.

Л. Власюк акцентує увагу на принципі суб'єктності, згідно з яким дитина розглядається не як об'єкт впливу, а як активний учасник терапевтичного процесу [9]. Це забезпечує глибшу залученість, сприяє розвитку самостійності й формуванню почуття компетентності. Такий підхід перегукується з концепцією М. Бабкової, яка підкреслює значення самовираження як форми емоційного захисту дитини від деструктивних впливів середовища [2].

Як підкреслює Н. Вєтрова, важливо, щоб арттерапевтичні методики відповідали віковим і когнітивним можливостям дітей молодшого шкільного віку [8]. Надмірно складні завдання або тиск на результат можуть викликати тривогу замість розслаблення. Авторка наголошує на цінності процесу, а не

продукту творчості – малюнок або виріб виступає лише засобом комунікації, а не об'єктом оцінки.

Принцип цілісності арттерапії полягає у гармонійному поєднанні когнітивного, емоційного та моторного компонентів діяльності. Під час творчого акту активізуються як емоційні, так і сенсомоторні процеси, що стимулює розвиток саморегуляції та координації. Саме тому у практиці роботи з дітьми доцільно використовувати техніки, які включають рух, дотик і зорову стимуляцію.

Важливою умовою результативності арттерапії є емоційна компетентність фахівця. Психолог повинен не лише володіти техніками, а й бути здатним до емпатійного слухання, гнучкого реагування на невербальні сигнали дитини, а також до рефлексії власних емоційних станів. Це створює атмосферу довіри, в якій дитина відчує себе вільною від оцінювання.

Структура арттерапевтичної сесії передбачає три етапи: підготовчий, основний і заключний [12]. На першому етапі створюється сприятливий емоційний клімат, далі – відбувається безпосередня творча діяльність, а завершення передбачає обговорення або символічне підсумування пережитого досвіду. Така послідовність відповідає закономірностям дитячого сприйняття і дозволяє знизити напругу, забезпечивши плавний перехід від дії до усвідомлення.

Важливість середовища - чинник ефективності терапії [14]. Простір має бути організований так, щоб дитина почувалася захищеною, але водночас мала свободу вибору матеріалів, кольорів, теми роботи. Таке середовище підтримує внутрішній контроль над емоціями та формує почуття автономії.

Психологічну підтримку творчого процесу забезпечує поєднання символічних і ігрових елементів [34]. Вона доводить, що поєднання гри та образотворчості дає можливість дитині працювати з емоційно складним досвідом у прийнятній формі. Це допомагає не лише у вираженні почуттів, а й у їх осмисленні через рольові механізми.

З позиції педагогічної психології Климчук В. підкреслює важливість інтеграції арттерапії в освітній процес [19]. Арттерапевтичні вправи можуть застосовуватись у класі як короткі «емоційні паузи», що сприяють зниженню напруги й розвитку групової згуртованості. Така практика є особливо корисною в умовах адаптації після стресових подій чи евакуації.

У дослідженнях Колпакчи О. окреслено принцип розвитку внутрішньої мотивації до творчості [22]. Авторка вважає, що дитина має відчувати не зовнішній примус до участі, а природне бажання творити. Цей принцип реалізується через вільний вибір техніки, матеріалу, теми, що сприяє прояву індивідуальності та контролю над процесом діяльності.

Коцур Г. розглядає структуру арттерапевтичної взаємодії у зв'язку з кризовими станами [23] Вона виділяє чотири базові фази: контакт, вираження, осмислення, інтеграція. Перша забезпечує встановлення довіри, друга – звільнення від напруження, третя – усвідомлення внутрішніх переживань, а четверта – їх гармонізацію. Саме цей поетапний підхід є найбільш ефективним у роботі з дітьми, які пережили травматичні події.

Результативність арттерапії залежить від наявності рефлексивного етапу, коли дитина разом із психологом обговорює створений образ [23]. Вербалізація дає змогу закріпити позитивний досвід і перевести його на рівень свідомого осмислення, що підсилює ефект терапевтичного впливу.

Досвід роботи, описаний Пантюк Т., демонструє ефективність поєднання арттерапевтичних технік із когнітивно-поведінковими стратегіями [29]. Зокрема, після виконання малюнку дитину можна попросити придумати історію про створений образ, що допомагає змінити ставлення до травматичних подій. Такий прийом активізує когнітивну гнучкість і сприяє формуванню нових моделей мислення.

Осадчук Л. підкреслює важливість поєднання вербальних і невербальних методів під час занять [27]. Це забезпечує комплексний вплив на психіку дитини, стимулюючи розвиток мовлення, уяви та соціальних навичок. Згідно з її підходом, ефективна арттерапевтична сесія має

завершуватись коротким обговоренням або інтеграційною грою, яка сприяє узгодженню отриманого досвіду. Підкреслює роль творчості як універсального механізму психічної регуляції. Вони вважають, що творча діяльність є способом підтримки гомеостазу нервової системи через вираження пригнічених емоцій, що запобігає накопиченню внутрішнього конфлікту. Таким чином, арттерапія виконує не лише корекційну, а й превентивну функцію у системі психічного здоров'я дітей.

Серед соціально-культурних умов ефективності арттерапії Л. Гридковець відзначає необхідність підтримки спільнот, де діти можуть реалізовувати свої творчі ініціативи [28]. Це дозволяє зміцнити почуття належності, формує довіру до групи та забезпечує досвід співпереживання. Колективна арттерапія сприяє розвитку соціальної інтегрованості, що особливо важливо для дітей, які пережили втрату або переміщення.

Регулярні заняття арттерапією позитивно впливають на показники стресостійкості та самооцінки дітей. Їхні експериментальні програми демонструють, що вже через 8–10 сесій спостерігається зниження рівня тривожності, підвищення мотивації до спілкування та емоційна стабільність.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що ефективна реалізація арттерапевтичної допомоги дітям молодшого шкільного віку передбачає поєднання психологічних, педагогічних і соціокультурних компонентів. Вона базується на принципах добровільності, прийняття, безпеки та партнерства. Дотримання цих засад забезпечує не лише зниження рівня емоційної напруги, а й створення умов для формування позитивної «Я-концепції», розвитку комунікативної компетентності та емоційної зрілості дитини.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерської роботи здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку в умовах переживання травматичного досвіду. Розкрито психологічні закономірності впливу стресу на емоційний, когнітивний і поведінковий розвиток дитини, визначено особливості її адаптаційних реакцій та внутрішніх механізмів захисту. Показано, що травматичний досвід у дитячому віці порушує базове відчуття безпеки, знижує рівень саморегуляції та довіри до світу, що потребує цілеспрямованих корекційно-розвивальних втручань.

Аналіз літератури дозволив встановити, що арттерапія є одним із найефективніших засобів соціально-психологічної підтримки дітей, які пережили кризові події. Вона базується на природній здатності дитини до творчого самовираження, що сприяє зниженню емоційної напруги, відновленню почуття контролю й формуванню позитивного образу «Я». Мистецька діяльність у терапевтичному контексті виконує не лише катарсичну функцію, а й слугує засобом когнітивного переосмислення травматичного досвіду, забезпечуючи інтеграцію афективних і когнітивних процесів.

У підрозділі 1.2 доведено, що арттерапевтичні технології сприяють розвитку емоційного інтелекту, емпатії, комунікативних умінь і самоприйняття. Вони формують навички конструктивного подолання труднощів, стимулюють міжпівкульну інтеграцію та підвищують когнітивну активність дитини. Систематизація наукових підходів показала, що арттерапія може реалізовуватися у формах малюнкової, музичної, рухової, ігрової, лялькової та казкотерапії, кожна з яких має свої особливості впливу на психоемоційний стан і соціальну поведінку дітей.

Підрозділ 1.3 розкрив концептуальні засади арттерапії як інтегративної системи допомоги, у якій поєднуються психоаналітичні, гуманістичні, когнітивно-поведінкові, екзистенційно-системні та педагогічно-розвивальні

підходи. Визначено, що ефективність арттерапевтичного процесу забезпечується дотриманням принципів добровільності, безоцінності, конфіденційності, емоційної безпеки та індивідуального підходу. Описано структуру арттерапевтичної сесії, що включає підготовчий, основний і рефлексивний етапи, а також умови результативності: професійна компетентність фахівця, сприятливе просторове середовище, адекватний добір методик відповідно до віку та рівня емоційного розвитку дитини.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що арттерапевтичні технології є важливим ресурсом соціально-психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку. Вони сприяють не лише емоційному відновленню після травми, а й розвитку самопізнання, соціальної адаптованості та внутрішньої гармонії. Застосування арттерапії у системі психологічної допомоги дітям розглядається як науково обґрунтований напрям профілактики порушень психоемоційного стану й формування життєстійкості особистості.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ У ДОПОМОЗІ ДІТЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та використаних психодіагностичних методик

Організація емпіричного дослідження відбувалася у складних соціально-психологічних умовах воєнного стану в Україні, що суттєво вплинуло на вибір форм, терміни та структуру роботи з дітьми. Реалії сьогодення вимагали не лише гнучкості у доборі методів, а й особливої уваги до питань безпеки, конфіденційності та етичного супроводу. Частина процедур була адаптована до змішаного формату: поряд із безпосереднім спілкуванням застосовувались дистанційні засоби взаємодії, відеозустрічі, цифрові платформи. Такий підхід дозволив зберегти достовірність отриманої інформації, не створюючи ризиків для учасників.

Емпіричною базою дослідження виступила приватна початкова школа «Дітвора» м. Дніпро, Дніпропетровська область. До участі було залучено 30 дітей молодшого шкільного віку (7-10 років). Усі вони мали досвід переживання стресових подій – евакуації, втрати, сімейної дезадаптації або тривалої розлуки з близькими. Перед початком дослідження батьки (або законні представники) надали письмову інформовану згоду, а дітям у доступній формі пояснювали мету та зміст участі.

Програма мала три послідовні етапи, кожен з яких вирішував конкретні завдання.

На *констатувальному етапі* здійснювалося початкове обстеження емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки та соціальної залученості дітей.

Формувальний етап передбачав реалізацію авторської програми соціально-психологічної допомоги із використанням арттерапевтичних технологій – малюнкових, ігрових, музичних і казкотерапевтичних форм.

Заняття проводилися у невеликих групах по 5–6 осіб, тривалістю 45–60 хвилин, двічі на тиждень.

На *підсумковому етапі* здійснювалося повторне обстеження для визначення динаміки психоемоційних змін і перевірки ефективності програми.

З метою отримання об'єктивних результатів, використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, адаптованих для дітей молодшого шкільного віку:

1. Тест «Діагностика рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку» (адаптація методики Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) (Додаток А). Це адаптована методика для визначення рівня тривожності у дітей, яка складається з 14 малюнків, що зображують типові для дитячого життя ситуації. Для кожного малюнка існують два варіанти: для хлопчика та для дівчинки, з доданими зображеннями облич (у 14 варіантах) – одне усмінене, а інше без виразу, з контуром голови. Модифікація тесту дозволяє аналізувати процеси первинної та вторинної соціалізації, формування самооцінки дитини, їх динаміку змін та виявляти мішені психокорекційної роботи практичних психологів, аналізувати якість батьківсько-виховательських методів, надати рекомендації учасникам виховного процесу.

2. Методика «Будинок-Дерево-Людина» (*House-Tree-Person Test*, J. Bick) (Додаток Б). Цей проєктивний інструмент спрямований на вивчення внутрішніх конфліктів, емоційної стабільності, образу себе й оточення. Малюнок дому символізує ставлення до сім'ї, дерева – життєву енергію та внутрішню стійкість, людини – самооцінку й соціальні контакти. У дослідженні методика дозволила оцінити глибину пережитої травми та рівень психологічної безпеки дітей. Аналіз проводився за формою, просторовим розташуванням об'єктів, ступенем натиску олівця, кольоровими поєднаннями, а також за змістовими характеристиками малюнка. Динаміка змін у зображеннях після проходження програми свідчила про зменшення проявів

тривоги, підвищення емоційної стабільності та появу більш оптимістичних елементів композиції.

3. *Тест самооцінки особистості (модифікація методики С. Дембо, Т. Рубінштейн)* (Додаток В). Методика призначена для кількісного визначення рівня самооцінки та ступеня задоволеності собою у певних сферах життя: навчальній, комунікативній, емоційній. Дитині пропонуються вертикальні лінії, на яких вона позначає, наскільки близькою є до бажаного рівня певної якості або вміння. У нашому дослідженні шкала використовувалася для оцінки змін у сприйнятті власних можливостей після участі в арттерапевтичній програмі. Зростання показників свідчило про формування позитивного ставлення до себе, зниження відчуття безпорадності й розвиток віри у власну компетентність.

4. *Методика «Соціометрія» (Дж. Морено)* (Додаток Г). Соціометричний метод використовується для діагностики міжособистісних та міжгрупових стосунків з метою їх удосконалення. Соціометрична процедура має за мету: а) вимірювання згуртованості в групі; б) вияв “соціометричної позиції”, тобто популярності (авторитету) членів групи за ознаками симпатії-антипатії; в) вияв у групі згуртованих підгруп, на чолі яких можуть бути свої неформальні лідери. Використання соціометрії дозволяє визначити більш та менш авторитетних осіб в групі, провести перегрупування учнів у групі так, щоб знизити напруженість в колективі, яка виникла в результаті взаємної антипатії деяких членів групи.

5. *Авторська анкета спостереження*, метою якої було отримання додаткових даних про поведінкові прояви, які важко зафіксувати лише за допомогою тестових методик. Анкета містила 12 критеріїв, серед яких: рівень емоційної відкритості, комунікабельність, здатність до співпраці, прояви тривожності, реакції на стрес, схильність до ізоляції, участь у групових іграх, прояви агресії або апатії. Для кожного пункту фахівець виставляв оцінку за п'ятибальною шкалою спостережень протягом двох тижнів. Отримані дані дозволили відстежити поведінкові зміни дітей у реальних умовах взаємодії,

що підвищило валідність результатів. Узгодження висновків анкетування з результатами тестів забезпечило комплексність оцінки ефективності арттерапевтичної програми.

Обробка емпіричних даних проводилася із застосуванням пакету SPSS Statistics 26.0 і програми Microsoft Excel 2021. Застосовано описові статистики (M , σ), t -критерій Стьюдента для перевірки достовірності відмінностей між результатами «до» і «після» програми, а також кореляційний аналіз Пірсона для виявлення взаємозв'язків між показниками емоційного стану, самооцінки та соціальної адаптованості.

Особливу увагу приділяли етичним аспектам дослідження. Усі процедури здійснювалися з дотриманням принципів гуманізму, добровільності участі, конфіденційності та недопущення повторної травматизації дітей. Кожне заняття мало позитивний, ігровий характер і супроводжувалося вправами на релаксацію та підкріплення почуття безпеки.

Обраний діагностичний комплекс дав змогу не лише кількісно визначити рівень емоційних порушень, а й якісно охарактеризувати особистісні особливості дитини, її способи реагування на стрес і динаміку емоційного відновлення. Поєднання тестових, проєктивних методик та методу спостереження забезпечило різнобічність аналізу, а повторне застосування на підсумковому етапі дозволило простежити ефективність реалізованої програми соціально-психологічної допомоги.

Отже, можна зазначити, що розроблена структура емпіричного дослідження забезпечила цілісне вивчення динаміки психоемоційного стану дітей у процесі впровадження арттерапевтичної програми. Застосовані методики дозволили комплексно оцінити зміни у самооцінці, рівні тривожності та ступені соціальної взаємодії, що створило наукову основу для подальшого аналізу результатів і визначення ефективності запропонованих арттерапевтичних технологій.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження ефективності арттерапевтичних впливів у роботі з дітьми

Одним із ключових завдань констатувального етапу дослідження стало вивчення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку. Для цього був застосований *тест «Діагностика рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку» (адаптація методики Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)*, що дає змогу комплексно оцінити емоційний стан дитини, її реакції на нові чи потенційно стресові ситуації, а також особливості переживання внутрішнього напруження.

Для узагальнення результатів наведено розподіл дітей за рівнями тривожності до початку реалізації арттерапевтичної програми (табл. 3.3).

Таблиця 2.1

Рівні тривожності дітей молодшого шкільного віку (n = 30)

Рівень тривожності	Кількість, %
Високий	10 (33 %)
Середній	12 (40 %)
Низький	8 (27 %)

Наявність 10 дітей із високим рівнем тривожності свідчить про виражене емоційне напруження, підвищену чутливість до зовнішніх впливів та нездатність швидко адаптуватися до змін. Ці діти можуть демонструвати унікаючу поведінку, страх помилитися, труднощі у контакті з однолітками та дорослими.

Група з 12 дітей із середнім рівнем тривожності характеризується нестійкістю емоційних реакцій. Такі діти можуть досить швидко переходити від спокою до напруги, проявляти тривожність у нових ситуаціях, але водночас здатні до часткового самоконтролю.

Порівняно невелика частка дітей з низьким рівнем тривожності (8 осіб) свідчить про наявність у них більшої емоційної врівноваженості, гнучкості та здатності адаптуватися до нових умов без надмірного напруження.

Отримані результати засвідчили, що значна частина дітей має підвищений рівень емоційної чутливості та тривожності, що характерно для дітей, які пережили стресові події чи перебувають у складних соціально-психологічних умовах. Переважання середніх та високих рівнів тривожності може свідчити про наявність внутрішньої напруги, очікування небезпеки, знижену впевненість у собі та труднощі у регуляції емоцій.

Загалом результати констатувального етапу підтверджують потребу у створенні спеціально організованих корекційно-розвивальних умов, спрямованих на зниження тривожності, стабілізацію емоційного стану та підтримку психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

На рисунку 2.1 подано розподіл учасників за рівнем тривожності.

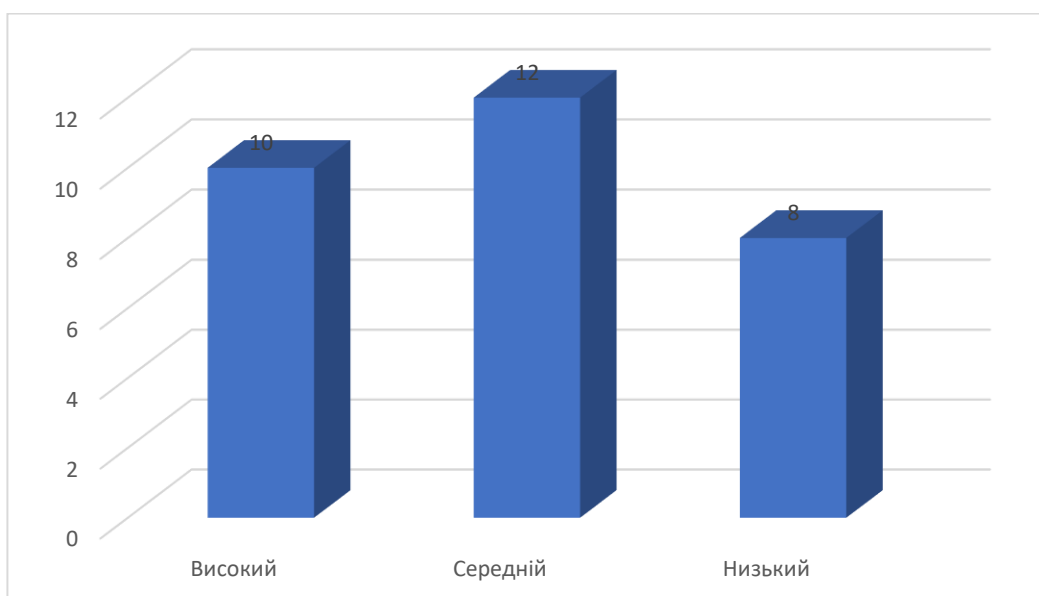


Рис. 2.1. Розподіл дітей за рівнем емоційної тривожності.

Подальший аналіз охопив результати методики “Дім-Дерево-Людина”, яка дає змогу виявити характер сімейних уявлень, рівень безпеки та вираженість емоційних конфліктів.

Таблиця 2.2

Основні показники за методикою “Дім-Дерево-Людина” (n = 30)

№ п/п	Показник	Середнє значення	Інтерпретація
1	Наявність тривожних елементів (дрібні фігури, темні кольори)	6,7	Високий рівень внутрішньої напруги
2	Ознаки позитивного ставлення до себе (усміхнені фігури, відкритий простір)	4,8	Недостатньо сформовані
3	Відображення сімейних контактів (наявність інших людей на малюнку)	5,1	Частково збережені
4	Відчуття безпеки	5,6	Середній рівень

Переважає більшість дітей малювали будинки без дверей або з дуже маленькими вікнами, що вказує на обережність і потребу у захисті. Наявність дерев із порожніми кронами символізувала втрату стабільності, а люди з опущеними руками – емоційне виснаження.

На рисунку 2.2 наведено розподіл дітей за типами символічних зображень.

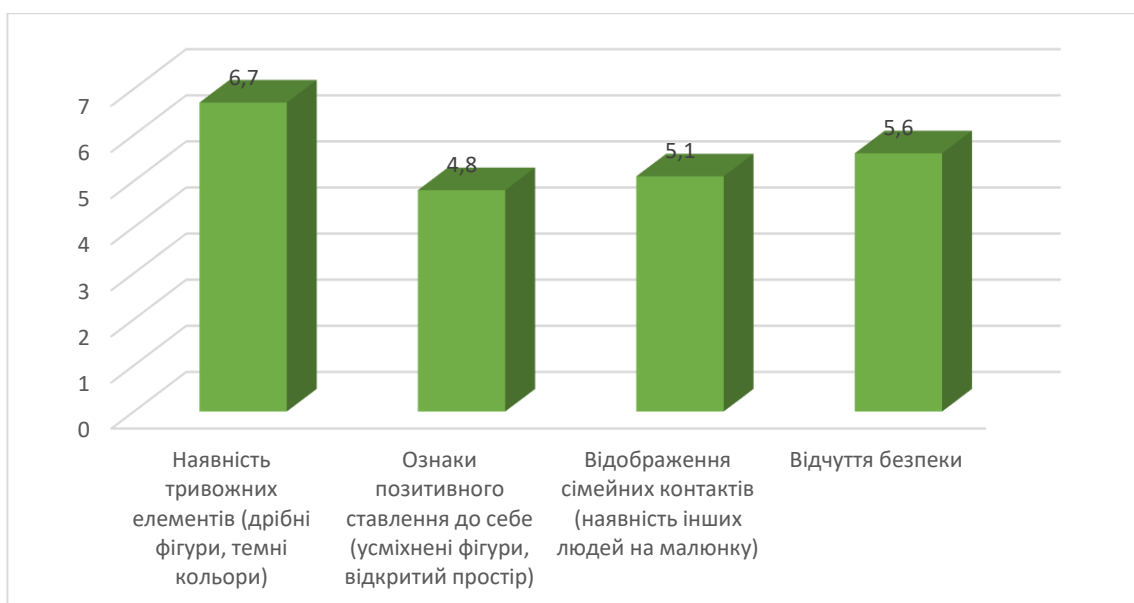


Рис. 2.2. Результати методики “Дім-Дерево-Людина”.

Оцінка за шкалою самооцінки Дембо-Рубінштейн засвідчила, що у більшості дітей спостерігається середній або занижений рівень самооцінки, що типово для осіб, які пережили травматичний досвід.

Таблиця 2.3

Рівні самооцінки дітей за шкалою Дембо-Рубінштейн (n = 30)

№ п/п	Показник	Середнє значення	Мінімальне	Максимальне	Рівень
1	Загальна самооцінка	5,3	3	8	Середній
2	Емоційна впевненість	4,9	2	8	Низький–середній
3	Соціальна активність	5,0	3	9	Середній
4	Мотивація до саморозвитку	5,7	3	9	Середній

На рисунку 2.3 подано графічне відображення розподілу дітей за рівнем самооцінки.

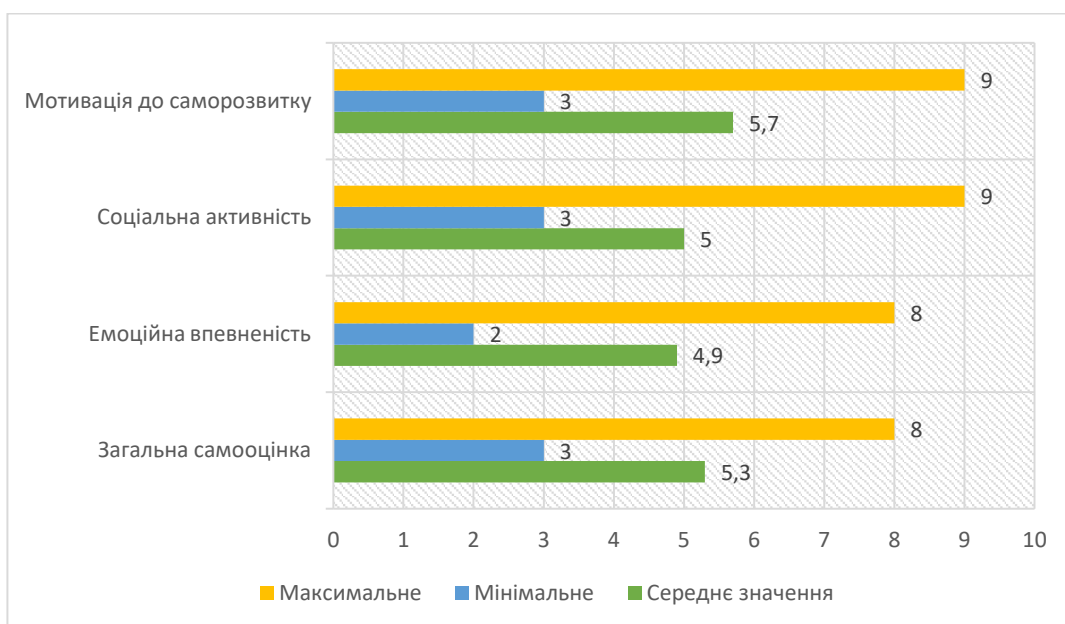


Рис. 2.3. Рівні самооцінки дітей за шкалою Дембо-Рубінштейн.

Для визначення особливостей міжособистісної взаємодії та соціометричної структури дитячої групи на констатувальному етапі дослідження була використана *методика соціометрії Дж. Морено*. Цей інструмент дозволяє виявити рівень емоційної привабливості, статусні позиції, характер взаємних виборів та ступінь інтегрованості дитини у групове середовище. Для дітей молодшого шкільного віку соціометрія є показовою щодо визначення емоційної включеності, особливостей комунікативної поведінки, наявності труднощів у взаємодії з ровесниками та ризику формування соціальної ізоляції.

Отримані результати засвідчили суттєву неоднорідність групи та наявність значних відмінностей у статусних позиціях дітей. Це вказує на те, що група потребує цілеспрямованої корекційної роботи, спрямованої на покращення взаємодії, формування позитивних стосунків і зменшення проявів міжособистісного відторгнення.

Розподіл дітей за соціометричними статусами до початку впровадження арттерапевтичної програми подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Соціометричний статус дітей на констатувальному етапі (n = 30)

Статус	До програми (кількість осіб)
«Зірки» (висока прийнятність)	2
«Прийняті»	8
«Ізольовані»	12
«Відторгнені»	8

Найменшу групу становлять «зірки» (2 дитини) – учні, які є найбільш популярними у класі, отримують значну кількість позитивних виборів і мають високий рівень соціальної привабливості. Їхня кількість є невеликою, що характерно для дитячих груп із нерівномірною соціальною структурою.

Групу «прийнятих» (8 дітей) формують учні, які мають стабільні позитивні стосунки з однолітками, але не є центральними фігурами групи. Їхній статус характеризується помірним рівнем соціальної підтримки та достатньою інтегрованістю в колектив.

Найчисельнішою є група «ізолюваних» дітей (12 осіб). Це учні, які рідко обираються однолітками, можуть уникати активної взаємодії, проявляють сором'язливість або невпевненість у спілкуванні. Такий показник свідчить про значні труднощі у міжособистісній взаємодії та підвищує ризик розвитку емоційних проблем.

Група «відторгнених» (8 дітей) включає дітей, які отримали найбільшу кількість негативних або відсутніх виборів. Їхнє становище часто супроводжується конфліктністю, тривожністю, підвищеною вразливістю або неприйняттям з боку групи. Це вимагає цілеспрямованої корекційної роботи та підтримки.

Загалом результати соціометрії демонструють наявність дисбалансу у структурі міжособистісних стосунків, низьку взаємну інтегрованість та

значний відсоток дітей з ризиком соціальної ізоляції. Це підтверджує доцільність і необхідність застосування арттерапевтичних технологій як засобу зміцнення комунікативних зв'язків і формування позитивного групового клімату.

Візуалізація соціометричного статусу дітей представлена на рис. 2.4.

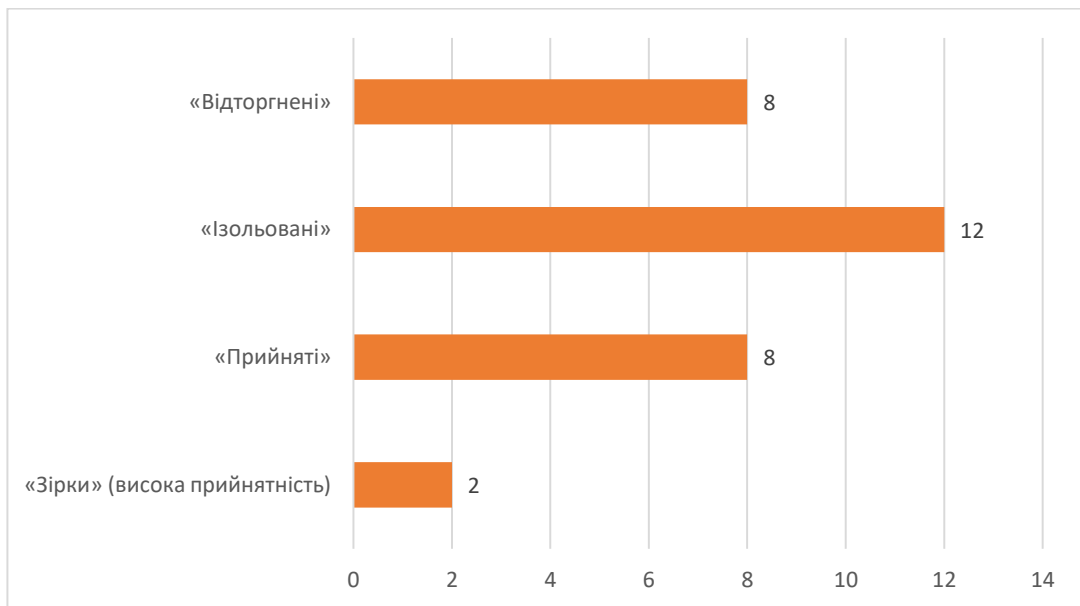


Рис. 2.4. Візуалізація соціометричного статусу дітей на констатувальному етапі.

Результати авторської анкети дозволили деталізувати поведінкові аспекти емоційного стану дітей.

Таблиця 2.5

**Поведінкові характеристики за результатами анкетування
(n = 30)**

№ п/п	Показник	Середнє значення	Рівень
1	Комунікабельність	5,4	Середній
2	Відкритість у спілкуванні	4,9	Низький–середній
3	Прояви тривожності	6,5	Підвищений

№ п/п	Показник	Середнє значення	Рівень
4	Емоційна стабільність	5,2	Середній
5	Загальний рівень соціальної адаптації	5,6	Середній

Отримані результати засвідчують, що більшість дітей мають знижений рівень соціальної активності та схильність до емоційної замкненості. Це свідчить про необхідність упровадження комплексної програми, спрямованої на емоційне відновлення, розвиток упевненості у собі та формування довіри до соціального оточення.

На рисунку 2.5 подано узагальнений розподіл показників соціальної адаптації.

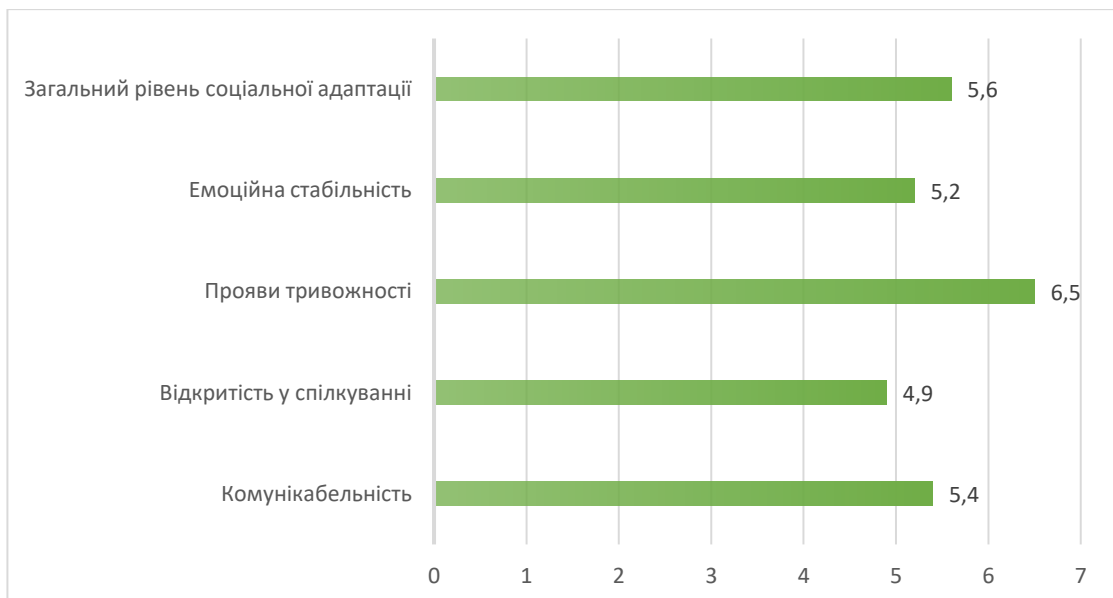


Рис. 2.5. Рівень соціальної адаптації дітей за результатами анкетування

Проведений констатувальний аналіз психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку дозволив виявити комплекс характерних

труднощів, пов'язаних із переживанням стресу і психологічної травми. Отримані результати свідчать про наявність у значної частини учасників підвищеного емоційного напруження, нестійкості афективних реакцій, зниженого почуття безпеки та недостатнього рівня соціальної інтеграції. Дані методики Р. Теммла, М. Доркі та В. Амен вказали на домінування середніх і високих рівнів тривожності, що відображає внутрішню напруженість, труднощі у регуляції емоцій та підвищену чутливість до зовнішніх впливів.

Проективний тест «Дім-Дерево-Людина» засвідчив перевагу символів, пов'язаних із емоційною вразливістю, обережністю та потребою у захисті, що є типовим для дітей з досвідом нестабільності та втрати. Нерозвиненість позитивних образів і низький рівень відчуття безпеки підтвердили необхідність роботи над відновленням базової довіри до світу та власних можливостей. Результати методики Дембо-Рубінштейн показали тенденцію до середньої або заниженої самооцінки, що знижує впевненість дітей у своїх здібностях та заважає ефективній соціальній взаємодії.

Аналіз соціометричної структури групи виявив значну кількість «ізольованих» і «відторгнених» дітей, що свідчить про недостатню згуртованість, труднощі у встановленні міжособистісних контактів та порушення комунікативної активності. Авторське анкетування підтвердило ці висновки, показавши тенденцію до низької відкритості, підвищеної тривожності та середнього рівня соціальної адаптації.

Узагальнення результатів констатує наявність вираженої потреби у впровадженні комплексної програми соціально-психологічної допомоги, спрямованої на зниження тривожності, зміцнення емоційної стабільності, розвиток позитивної самооцінки, відновлення почуття безпеки та покращення міжособистісних стосунків у дитячій групі.

Висновки до другого розділу

Результати другого розділу дають змогу сформуванню цілісного уявлення про організацію, методичні засади та констатувальні результати емпіричного дослідження емоційного стану дітей молодшого шкільного віку, які перебувають у умовах соціально-психологічної реабілітації. Комплексний характер проведеної роботи забезпечив системність аналізу і дозволив об'єктивно визначити вихідні психологічні особливості дітей, що стали підґрунтям для подальшої розробки корекційно-розвивальної програми.

Організація дослідження враховувала специфіку контингенту дітей, які мають досвід травматичних подій, вимушеного переселення чи сімейних втрат. Діагностичні процедури проводилися з дотриманням етичних вимог, принципів добровільності та інформованої згоди, що забезпечило надійність і коректність зібраних даних.

Для досягнення мети було застосовано поєднання стандартизованих, проєктивних методик та анкетування: тест тривожності Р. Теммла-М. Доркі-В. Амен, проєктивну методику «Дім-Дерево-Людина» (Н-Т-Р), шкалу самооцінки Дембо-Рубінштейн, соціометрію Дж. Морено, авторську анкету. Така комбінація дозволила отримати об'ємну характеристику емоційного стану дітей, їхніх поведінкових проявів та особливостей взаємодії.

Констатувальний етап показав, що значна частина дітей має підвищений рівень тривожності, що супроводжується емоційною нестабільністю, схильністю до уникання соціальних контактів та труднощами у регуляції поведінки. Проєктивні малюнки дітей містили елементи, які відображають внутрішню напругу та потребу в безпеці: закриті простори, дрібні або ізольовані фігури, відсутність ознак активної взаємодії. Дані самооцінки засвідчили перевагу середніх та занижених показників, що свідчить про невпевненість, обережність і потребу в емоційній підтримці.

Соціометричний аналіз виявив значний дисбаланс у структурі міжособистісних взаємин: частка «ізольованих» та «відторгнених» дітей суттєво перевищувала кількість дітей із високим соціометричним статусом. Це

свідчить про труднощі у комунікації, недостатній рівень довіри та соціальної відкритості. Авторська анкета підтвердила тенденцію до обмеженої комунікабельності, підвищеної внутрішньої напруженості та нестійкої соціальної адаптації.

Узагальнення результатів дозволило визначити основні напрями подальшої психокорекційної роботи: підвищення емоційної стабільності та формування почуття безпеки; розвиток позитивної самооцінки та впевненості; покращення соціальної взаємодії та емпатії; зменшення проявів тривожності та внутрішнього напруження; активізація адаптаційних ресурсів через творчі форми діяльності.

Зазначені результати підтвердили доцільність використання арттерапевтичних технологій у роботі з дітьми, які перебувають у складних життєвих обставинах. Арттерапія виявилася оптимальним засобом для м'якого, ненав'язливого опрацювання емоційних переживань, зниження тривожності та формування довірливих стосунків у групі. Дані емпіричного дослідження стали основою для розробки арттерапевтичної програми соціально-психологічної допомоги дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

3.1. Зміст і структура арттерапевтичної програми соціально-психологічної допомоги

Отримані на констатувальному етапі результати засвідчили, що більшість дітей молодшого шкільного віку мають емоційну нестабільність, підвищену тривожність і недостатньо сформовану самооцінку. Для них характерні труднощі у спілкуванні з однолітками, емоційна замкненість, невпевненість у власних силах та підвищена потреба у відчутті безпеки. Такі показники свідчать про необхідність розробки спеціальної програми, спрямованої на гармонізацію емоційного стану та стимулювання процесів соціальної адаптації засобами арттерапії.

Сучасні дослідження у галузі дитячої та реабілітаційної психології підтверджують, що арттерапевтичні технології є одним із найбільш ефективних засобів надання допомоги дітям, які пережили психоемоційне напруження або травматичні події. Вони поєднують у собі механізми невербального самовираження, емоційного відреагування, сублімації та розвитку творчого потенціалу, що сприяє поступовому відновленню внутрішньої рівноваги та формуванню позитивного образу «Я». На основі аналізу теоретичних підходів і результатів первинної діагностики було розроблено арттерапевтичну програму соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку «Кольори мого світу» (Додаток Д).

Програма має комплексний і поетапний характер, поєднуючи психодіагностичні, психокорекційні та розвивальні компоненти, а її зміст орієнтований на забезпечення безпечного простору для творчого самовираження, емоційного розвантаження та поступового формування довіри до соціального оточення. Концептуально програма базується на принципах гуманістичної психології, арттерапевтичного підходу, ресурсно-

орієнтованої моделі реабілітації та вікових закономірностей розвитку молодших школярів. Основна мета – створення умов для емоційного відновлення, розвитку впевненості у собі, саморегуляції та соціальної адаптації дитини через художньо-творчу діяльність.

Структурно програма передбачає чотири взаємопов'язані етапи (модулі), які реалізуються у логічній послідовності від налагодження емоційного контакту до інтеграції позитивного досвіду. Кожен етап має чітко визначені цілі, завдання, очікувані результати й комплекс арттерапевтичних технік.

Перший етап – адаптаційно-мотиваційний – спрямований на формування почуття безпеки, зниження рівня тривожності та створення позитивного емоційного фону групи. На цьому етапі використовуються вправи на встановлення довіри, знайомство через творчість, малювання на тему «Я і мої друзі», створення спільного символу групи. Такі завдання допомагають дитині відчувати себе прийнятою, зрозуміти правила взаємодії та вільно включитися у процес.

Другий етап – емоційно-відреагувальний, який передбачає вивільнення накопиченої напруги та навчання безпечним способам вираження емоцій. У роботі застосовуються техніки «Малюнок мого страху», «Дощ із фарб», «Гнів у кольорі», що дозволяють дитині через символічні образи трансформувати внутрішнє напруження. Арттерапевтична активність поєднується з короткими бесідами про почуття, що формує навички розпізнавання та вербалізації емоцій.

Третій етап – ресурсно-відновлювальний, спрямований на формування впевненості у власних можливостях, розвиток самопідтримки та внутрішніх ресурсів. Застосовуються вправи «Моє чарівне дерево», «Сонячна долоня», «Мій щасливий день». У центрі уваги – створення позитивних асоціацій, зміцнення віри у власну цінність, розширення емоційної палітри. Під час занять активно використовуються кольоротерапія, колажування та аплікація як способи інтеграції позитивного досвіду.

Четвертий етап – інтеграційно-комунікативний, який сприяє закріпленню здобутих навичок і розвитку соціальної компетентності. На цьому етапі проводяться колективні творчі проекти – спільне панно «Мій світ», театралізовані етюди, казкотерапевтичні ігри, спрямовані на розвиток емпатії, довіри й уміння взаємодіяти з іншими. Завершення програми супроводжується рефлексивним обговоренням і створенням «Книги радості» – індивідуального арт-альбому, що символізує позитивні зміни.

Загальна тривалість програми становить 8 занять по 60 хвилин, які проводяться двічі на тиждень у групах з 6–8 дітей. Кожне заняття має структуру:

1. Вітальне коло (емоційна розминка).
2. Основна арттерапевтична активність.
3. Обговорення переживань і вражень.
4. Завершальний ритуал стабілізації емоційного стану.

Для фіксації динаміки змін використовуються щоденники спостережень психолога, а також візуальні матеріали дітей (малюнки, колажі, аплікації), які слугують індикаторами змін.

Етапи програми та їх характеристика наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Етапи арттерапевтичної програми соціально-психологічної
допомоги дітям молодшого шкільного віку**

Етап програми	Основні цілі	Зміст арттерапевтичних занять	Очікувані результати
1. Адаптаційно-мотиваційний	Формування почуття безпеки, зниження тривожності, розвиток довіри	Вправи на знайомство, малювання «Я у групі», створення символу єдності	Емоційне розслаблення, відкритість до взаємодії

Етап програми	Основні цілі	Зміст арттерапевтичних занять	Очікувані результати
2. Емоційно-відреагувальний	Вивільнення емоційної напруги, усвідомлення почуттів	Малюнки страху, гніву; робота з кольором і рухом	Зниження тривожності, розвиток емоційної грамотності
3. Ресурсно-відновлювальний	Розвиток самопідтримки, позитивної самооцінки	Вправи «Моє дерево», «Сонячна долоня», колажування	Підвищення впевненості, формування позитивного образу «Я»
4. Інтеграційно-комунікативний	Закріплення емоційної стабільності, розвиток соціальної компетентності	Колективні панно, театралізації, казкотерапевтичні ігри	Розвиток емпатії, покращення соціальних навичок

Розроблена арттерапевтична програма побудована на інтеграції кількох напрямів сучасної арттерапії: ізотерапії (малювання), глинотерапії (робота з пластичними матеріалами), колажування, казкотерапії та використання метафоричних асоціативних карт. Таке поєднання форм дозволяє забезпечити комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери дитини, стимулюючи процеси відновлення та формування довіри до навколишнього світу.

Основою побудови програми стало поєднання принципів безпеки, поступовості, ресурсності, символізації та інтеграції. Це означає, що кожне заняття організовано таким чином, аби дитина спершу мала змогу безпечно виразити накопичені емоції, потім – знайти власні внутрішні ресурси, і лише після цього перейти до символічного осмислення позитивних змін. Така логіка побудови цілком відповідає рекомендаціям, запропонованим у методичних матеріалах БО «СпівДія», де арттерапія розглядається як поетапний процес: від емоційного розвантаження – до стабілізації, а далі – до формування ресурсу і життєстійкості.

Наведемо характеристику напрямів та технік програми.

1. Ізотерапія (малювання як спосіб емоційного вираження). Малювання виступає базовим методом, що дозволяє дитині невербально передавати свої почуття, страхи, мрії та надії. Застосовувалися як структуровані, так і вільні техніки.

- «Каракулі-маракулі» – вправа для зняття напруги через хаотичні лінії; допомагає знизити рівень тривожності та перейти до усвідомлення власних емоцій.

- «Дерево настрою» – діти створюють дерево, у якому колір листя відповідає певним почуттям. Вправа розвиває навички емоційної ідентифікації та формує позитивний емоційний словник.

- «Світ моєї душі» – малювання власного внутрішнього простору через кольори й символи. Метод сприяє відновленню почуття гармонії та контролю над переживаннями.

- «Веселка почуттів» – малювання кольорових смуг відповідно до настрою, яке завершується спільним створенням групової композиції. Техніка активізує відчуття єдності та безпеки.

2. Глинотерапія (пластична діяльність як засіб відновлення контролю та стабільності). Робота з глиною, пластиліном чи солоним тістом допомагає дитині відчути себе творцем, символічно «ліпити» новий образ світу. Це

особливо корисно для дітей, які втратили відчуття стабільності після травматичних подій.

- «Моя опора» – діти створюють фігурку або предмет, який символізує силу, стійкість і безпеку (будиночок, тварину, камінь, серце). Обговорення завершується питанням: «Що допомагає мені триматися?».

- «Мамині долоні-оберіг» – дитина відтискає власну долоню у глині, розфарбовує її і прикрашає символами турботи, створюючи метафору захисту. Ця вправа має глибокий стабілізуючий ефект, допомагає у випадках розлуки з близькими.

- «Моя фортеця» – групова робота зі створення символічного «безпечного місця»; сприяє формуванню командного духу та почуття приналежності.

3. Колажування (створення образів через поєднання готових елементів). Колаж стимулює асоціативне мислення, дозволяє дитині переносити внутрішні переживання у зовнішню форму, вибираючи картинки, які резонують із її почуттями.

- «Вулиця моєї мрії» – діти створюють колаж із зображеннями місць, де відчуваються спокійно й щасливо. Методика активізує позитивні спогади, формує уявлення про безпечний світ.

- «Мій світ радості» – використання вирізок і кольорових фрагментів для створення панно про приємні події. Обговорення допомагає закріпити досвід позитивних емоцій.

- «Книга мого серця» – колективна робота, у якій кожна дитина створює сторінку зі своїм символом добра, а всі сторінки поєднуються у спільний артбук, який залишається у групі.

4. Використання метафоричних асоціативних карт (МАК). Цей метод є особливо ефективним для розвитку емоційної усвідомленості, адже дозволяє дітям через візуальні образи і метафори говорити про складні переживання у безпечній формі.

- «Мое сьогоднішнє почуття» – вибір однієї карти, що найбільше відображає поточний стан; коротке пояснення – чому саме вона.
- «Мій ресурс» – пошук карти, яка символізує силу або підтримку, що допомагає долати труднощі.
- «Міст до майбутнього» – вибір зображення, яке уособлює бажаний стан спокою, радості чи мрії; дитина розповідає, як можна дійти до цього стану.

5. Казкотерапія. Казка виступає потужним інструментом відновлення цілісності світосприйняття та формування життєстійкості. У програмі використовувалися короткі авторські казки, у яких головний герой долає труднощі, знаходить підтримку, набуває мудрості. Після прослуховування діти створювали малюнки або мініатюрні ляльки персонажів, що закріплювало позитивні образи. Використовувалися також вправи «Закінчи історію», «Казковий оберіг», «Мій герой допомагає мені», які розвивають здатність бачити себе активним суб'єктом подолання труднощів.

Організаційно-методичні аспекти програми.

Кожне заняття передбачає послідовність дій:

1. Вітальне коло – коротке обговорення настрою, прості рухові або дихальні вправи («хвиля дихання», «сонячний промінь»).
2. Основна арттерапевтична активність – виконання індивідуальних або групових творчих завдань відповідно до етапу програми.
3. Рефлексивне коло – вербалізація переживань («Мені сьогодні було...», «Я відчував/ла...»).
4. Ритуал завершення – стабілізація емоцій («Долоня миру», «Світло у серці»).

Заняття проводяться у просторі, який відповідає принципу емоційної безпеки: спокійна атмосфера, музичний фон, наявність візуальних символів стабільності (малюнки дітей, м'які іграшки, кольорові тканини). Ведучий не оцінює результати творчості, а лише підтримує процес вираження, зберігаючи безоцінне ставлення та емпатію.

Важливою частиною програми є рефлексія фахівця, який після кожного заняття заповнює коротку форму спостереження, відзначаючи емоційні зміни, прояви активності, контакту, ініціативності. Ці дані зберігаються для подальшого аналізу ефективності програми.

Структурні елементи програми наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Структура арттерапевтичної програми соціально-психологічної
допомоги дітям молодшого шкільного віку**

День / Заняття	Зміст програми	Очікувані результати / Арттерапевтична мета
1. Формування почуття безпеки та довіри	<ul style="list-style-type: none"> – Вступне коло «Моє ім'я і колір настрою»; – Міні-бесіда «Що таке емоції і навіщо вони нам?»; – Малюнок «Я і мій настрій»; – Арттехніка «Дерево емоцій»; – Обговорення «Коли мені добре?»; – Ритуал завершення «Світло у долонях». 	Створення атмосфери довіри, зниження тривожності, розвиток здатності розпізнавати та вербалізувати емоції.
2. Звільнення від емоційної напруги	<ul style="list-style-type: none"> – Міні-лекція «Мої емоції – мої друзі»; – Вправа «Каракулі-маракулі»; – Малюнок «Мій страх і як я його перемагаю»; – Групове панно «Ми разом сильніші»; 	Зняття емоційної напруги, навчання безпечних способів вираження страху, формування почуття підтримки.

День / Заняття	Зміст програми	Очікувані результати / Арттерапевтична мета
	<ul style="list-style-type: none"> – Рефлексія «Я можу справитися»; – Ритуал «Коло підтримки». 	
3. Вираження почуттів через колір і рух	<ul style="list-style-type: none"> – Міні-лекція «Як ми можемо виражати почуття»; – Вправа «Дощ із фарб»; – Гра «Емоції в русі»; – Техніка «Мій кольоровий день»; – Обговорення «Що мене радує?»; – Ритуал «Повітряна кулька радості». 	Розвиток емоційної експресії, вивільнення заблокованих почуттів, формування навичок тілесної саморегуляції.
4. Відновлення ресурсу через творчість	<ul style="list-style-type: none"> – Бесіда «Коли я відчуваю радість»; – Колаж «Світ моєї душі»; – Вправа «Мій чарівний друг» (глинотерапія); – Обговорення символів і почуттів; – Ритуал вдячності. 	Розвиток уяви, внутрішнього ресурсу, стабілізація емоційного стану через творчість і символіку.
5. Зміцнення почуття опори та впевненості	<ul style="list-style-type: none"> – Міні-лекція «Де живе моя сила?»; – Вправа «Моя опора» (глинотерапія); – Техніка «Мамині долоні-оберіг»; 	Формування відчуття захищеності, опори на себе та значущих дорослих, розвиток тілесної стабільності.

День / Заняття	Зміст програми	Очікувані результати / Арттерапевтична мета
	<ul style="list-style-type: none"> – Обговорення «Що допомагає мені бути сильним?»; – Ритуал «Камінчик впевненості». 	
6. Актуалізація позитивних емоцій	<ul style="list-style-type: none"> – Бесіда «Коли я щасливий»; – Колаж «Мій світ радості»; – Вправа «Сонячна долоня»; – Групова робота «Вулиця моєї мрії»; – Рефлексія почуттів. 	Розвиток оптимізму, фокус на позитивному досвіді, зміцнення групової взаємодії.
7. Формування довіри й соціальної підтримки	<ul style="list-style-type: none"> – Міні-лекція «Як дружити і допомагати»; – Казка «Про доброго героя»; – Вправа «Мій герой допомагає мені»; – Колективна робота «Міст дружби»; – Ритуал взаємної підтримки. 	Розвиток просоціальної поведінки, емпатії, співпраці та довіри у міжособистісних відносинах.
8. Інтеграція досвіду та завершення програми	<ul style="list-style-type: none"> – Заняття «Мій шлях до радості»; – Створення арт-альбому «Книга радості»; – Обговорення змін у стані; – Ритуал «Серце тепла»; – Вручення символічних сертифікатів-оберегів. 	Підбиття підсумків, інтеграція позитивного досвіду, закріплення навичок саморегуляції й довіри.

Наведемо детальний опис етапів реалізації програми.

Заняття 1. Формування почуття безпеки та довіри.

Мета першого заняття – створення емоційно комфортного середовища, формування довіри між учасниками та ведучим. Міні-бесіда «Що таке емоції?» допомагає дітям у доступній формі усвідомити, що почуття – це природна частина життя. Вправа «Я і мій настрій» дає можливість невербально показати власний стан через кольори. Під час створення «Дерева емоцій» діти обирають кольорове листя для різних емоцій (радість, страх, сум, спокій), приклеюючи його до спільного дерева групи. Це сприяє розвитку навичок розпізнавання емоцій і створює атмосферу взаємної підтримки. Завершальний ритуал «Світло у долонях» допомагає заспокоїтись і символічно передати тепло іншим.

Заняття 2. Звільнення від емоційної напруги.

Мета другого заняття – допомогти дітям усвідомити власні страхи та навчити безпечних способів їх подолання. Після короткої міні-лекції про емоції діти виконують вправу «Каракулі-маракулі», у якій дозволяють руці малювати без контролю – це дає змогу вивільнити накопичену напругу. Далі діти малюють свій страх, після чого розповідають, як його можна «перемогти» (стерти, розфарбувати, перетворити на щось добре). Групове панно «Ми разом сильніші» об'єднує індивідуальні малюнки у спільний простір підтримки. Завершується заняття ритуалом «Коло підтримки», який формує відчуття єдності та взаємної допомоги.

Заняття 3. Вираження почуттів через колір і рух.

Метою третього заняття є розвиток здатності до емоційної експресії та формування навичок усвідомленого вираження почуттів через образ, колір і рух. Міні-лекція «Як ми можемо виражати почуття» допомагає дітям зрозуміти, що емоції можуть бути не лише словами, а й кольорами, лініями, рухами. У вправі «Дощ із фарб» учасники малюють на аркуші краплі, лінії й плями фарб, дозволяючи руці діяти вільно – це забезпечує вивільнення пригнічених емоцій і зниження внутрішнього напруження. Далі проводиться

рухлива гра «Емоції в русі», де кожна дитина показує задану емоцію рухом або позою, а решта намагається її впізнати. Вправа стимулює невербальну комунікацію, активізує тілесну енергію та допомагає відчутти взаємний зв'язок у групі.

Завершальна техніка «Мій кольоровий день» пропонує дітям намалювати, якими кольорами вони б позначили ранок, день і вечір свого настрою. Обговорення у колі дозволяє зробити висновок, що почуття можуть змінюватися, а значить – навіть смуток не є постійним. Ритуал «Повітряна кулька радості» завершує сесію символічним актом звільнення: діти надувають кольорові кульки, уявляючи, що вони наповнюються світлом, і відпускають уявно все, що турбувало.

Заняття 4. Відновлення ресурсу через творчість.

Мета цього заняття – відновлення внутрішнього ресурсу, стимулювання уяви та позитивного мислення. Бесіда «Коли я відчуваю радість» допомагає дітям згадати приємні ситуації та відтворити їх у вигляді кольорового колажу «Світ моєї душі». Колажування дає змогу обрати ті образи, що резонують із внутрішнім станом, і створити власну «карту радості».

Вправа «Мій чарівний друг» (глинотерапія) передбачає створення фігурки друга або істоти-захисника, яка символізує підтримку. Процес ліплення допомагає дітям відчутти контроль над матеріалом, пережити досвід «створення безпеки своїми руками». Обговорення образів сприяє розвитку здатності до символізації переживань. Завершальний ритуал вдячності («Світло для друга») закріплює відчуття підтримки та єдності групи.

Заняття 5. Зміцнення почуття опори та впевненості.

На цьому етапі головним завданням є формування відчуття внутрішньої стабільності та впевненості у власних силах. Міні-лекція «Де живе моя сила?» допомагає дітям осмислити, що відчуття опори може походити як від близьких людей, так і від власних здібностей. Вправа «Моя опора» реалізується у формі глинотерапії: діти створюють предмет або символ, який уособлює силу й захист (камінь, будиночок, дерево). Далі виконується техніка «Мамині долоні-

оберіг»: дитина залишає відбиток долонь у глині, розфарбовує його і прикрашає знаками, що символізують тепло та турботу. Обговорення допомагає усвідомити, що підтримка може бути не лише зовнішньою, а й внутрішньою. Ритуал «Камінчик упевненості» завершує зустріч: кожна дитина обирає маленький камінчик і забарвлює його кольором сили – цей предмет стає персональним оберегом.

Заняття 6. Актуалізація позитивних емоцій.

Мета шостого заняття – зміцнити позитивне самосприйняття, навчити дітей фокусуватися на радісних моментах і ділитися ними з іншими. Після короткої бесіди «Коли я щасливий» учасники створюють колаж «Мій світ радості», добираючи з журналів зображення, що асоціюються з теплом, добром, сміхом і відпочинком. Це допомагає актуалізувати позитивні спогади, підсилює відчуття контролю над настроєм.

Далі проводиться вправа «Сонячна долоня»: діти малюють власну долоню на аркуші, розфарбовують її яскравими кольорами й записують у кожен палець те, що приносить їм радість. Завершальна групова робота «Вулиця моєї мрії» має соціальний аспект – учасники спільно створюють великий колаж міста, у якому всі почуваються щасливо. Це сприяє розвитку командності, взаємоповаги та емпатії.

Заняття 7. Формування довіри й соціальної підтримки.

Сьоме заняття спрямоване на розвиток емпатії, здатності до взаємодопомоги та усвідомлення цінності дружби. Міні-лекція «Як дружити і допомагати» вводить дітей у тему довіри, а казкотерапевтична вправа «Казка про доброго героя» дає можливість ідентифікувати себе з персонажем, який долає труднощі, спираючись на дружбу.

Далі проводиться вправа «Мій герой допомагає мені»: діти малюють або ліплять образ того, хто їх підтримує – це може бути реальна людина або вигаданий персонаж. Колективна робота «Міст дружби» символічно поєднує всі створені образи в одне ціле. Завершальний ритуал взаємної підтримки

передбачає обмін «добрим словом» або «жестом тепла», що допомагає кожній дитині відчути власну значущість для інших.

Заняття 8. Інтеграція досвіду та завершення програми.

Фінальне заняття підсумовує результати всіх попередніх етапів. Його мета – інтеграція позитивного досвіду, усвідомлення особистісних змін і закріплення ресурсного стану. Центральною вправою є створення індивідуального арт-альбому «Книга радості», у якому діти розміщують свої найулюбленіші малюнки, символи та короткі фрази-побажання собі. Це своєрідна «візуальна пам'ять» про власну силу й позитивні емоції.

Під час обговорення діти діляться, що змінилося у їхньому самопочутті, які вправи запам'яталися найбільше. Ритуал «Серце тепла» полягає у тому, що кожен передає сусідові паперове серце зі словами підтримки. На завершення ведучий вручає символічні «сертифікати-обереги» – кольорові картки з індивідуальним побажанням, які залишають дітям відчуття завершеності й успіху.

3.2. Оцінка ефективності впровадження програми та динаміка змін у показниках емоційного стану дітей

Реалізація арттерапевтичної програми соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку була спрямована на зниження рівня тривожності, підвищення емоційного благополуччя, розвиток адекватної самооцінки та поліпшення міжособистісної взаємодії у групі. Для визначення її ефективності здійснено порівняльний аналіз результатів діагностики до і після впровадження програми за низкою стандартизованих методик, кожна з яких відображала певний аспект емоційного стану дитини.

Першим етапом аналізу стало вивчення динаміки *рівня тривожності за методикою Р. Теммл, М. Доркі та В. Амен*. Результати показали суттєве зниження показників після завершення програми, що свідчить про стабілізацію емоційного фону дітей. Після завершення програми зафіксовано

зміщення розподілу з високих/середніх рівнів у бік низьких, що відображає стабілізацію емоційного фону.

Таблиця 3.3.

Рівні тривожності до та після впровадження програми (n = 30)

Рівень тривожності	До програми (к-ть, %)	Після програми (к-ть, %)	Зміна (в.п.)
Високий	10 (33 %)	3 (13 %)	-20
Середній	12 (40 %)	9 (33 %)	-7
Низький	8 (27 %)	18 (54 %)	+27

Отримані кількісні показники свідчать про позитивну динаміку емоційного стану дітей після реалізації арттерапевтичної програми. Зменшення частки високого рівня тривожності супроводжується поступовим переходом більшості дітей до середнього та низького рівнів. Для кращої наочності змін побудовано графічне зображення, що демонструє розподіл респондентів за рівнями тривожності до і після впровадження програми (рис. 3.1).

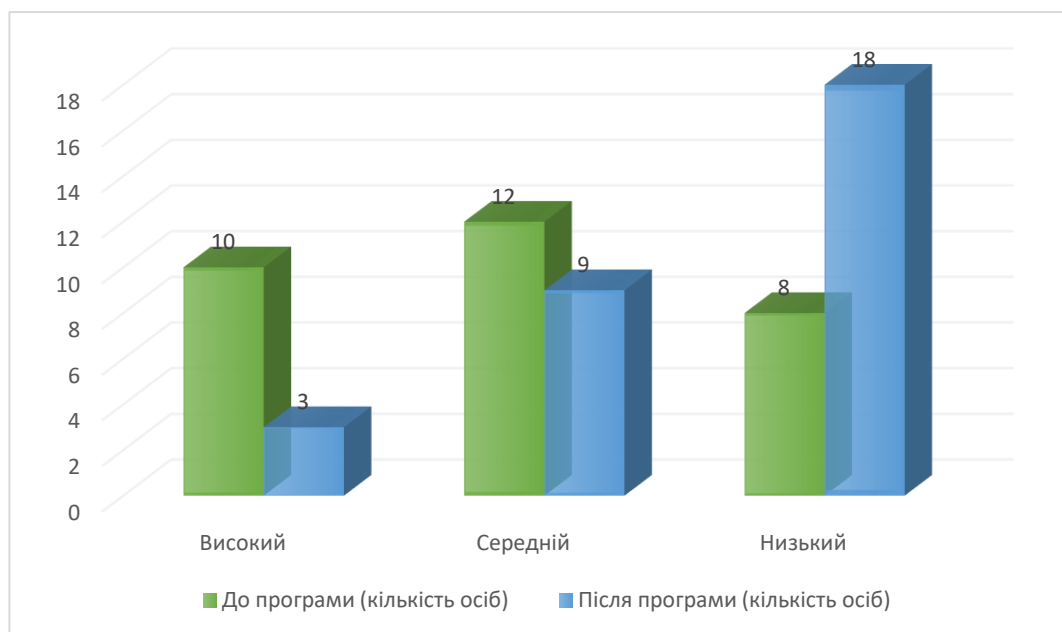


Рис. 3.1. Динаміка розподілу рівнів тривожності у дітей (до/після)

Детальний аналіз показує, що частка дітей з високою тривожністю скоротилася на 28 в.п.: з 40 % до 12 %. Водночас частка з низькою тривожністю зростає на 40 в.п. (з 12 % до 52 %). Це узгоджується з логікою програми, де інтенсивно використовувалися ізотерапевтичні техніки емоційного відреагування та стабілізації (наприклад, «Каракулі-маракулі», «Дош із фарб», «Дерево емоцій») і тілесно-орієнтовані мікроінтервенції (короткі дихальні та заземлювальні вправи). Батьківські/педагогічні спостереження (Додаток Д) додатково вказували на зменшення унікальної поведінки та зривів у поведінці під час навчальних завдань.

Зміни у проєктивних показниках за методикою «Будинок-Дерево-Людина» (Н-Т-Р, J. Buss) фіксувалися шляхом контент-аналізу ключових індикаторів: колірної гами, сили натиску, кількості/якості деталей, симетрії та символіки тривоги/ізоляції. Результати наведено у таблиці.

Таблиця 3.3

Динаміка якісних індикаторів у Н–Т–Р

Індикатор	До програми (кількість осіб)	Після програми (кількість осіб)	Змін а
Темні/агресивні кольори як домінанта	13	5	–8
Надмірний тиск лінії, «жорсткий штрих»	12	6	–6
Дефіцит деталей (спрощені форми, «порожні» будинки)	14	7	–7
Символіка ізоляції (відсутність дверей/вікон, фігури в куті аркуша)	11	4	–7
Позитивні символи (світлі кольори, усмішки, природа)	10	21	+11

Отримані результати свідчать про виразні якісні зміни у структурі малюнків дітей, що проявилися у кольоровій гамі, деталізації та символічному змісті образів. Зменшення частоти використання темних відтінків, поява усміхнених персонажів та симетричне розміщення об'єктів вказують на покращення емоційного стану, підвищення відчуття безпеки й стабільності. Для ілюстрації динаміки основних індикаторів подано узагальнену візуалізацію, яка відображає характер змін у малюнках дітей за проективним тестом «Будинок-Дерево-Людина» (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Зміни ключових індикаторів проективних малюнків у тесті Н-Т-Р (до/після)

Після програми діти значно частіше використовували світлі кольори, з'явилися усміхнені обличчя персонажів, деталі безпеки (вікна, двері, димарі, квіти, сонце), центрування композиції. Скорочення «порожніх» або «закритих» будинків і зменшення фігур, зміщених у кут аркуша, свідчить про редукацію відчуття ізоляції та зростання внутрішнього відчуття захищеності. Комплексно це інтерпретується як зміцнення базового почуття безпеки та більш доброзичливе сприйняття соціального оточення.

Далі розглянемо самооцінку за модифікацією С. Дембо, Т. Рубінштейн. Оцінювалися актуальний рівень та рівень домагань за ключовими шкалами

(здоров'я, здібності, характер, дружба, успіхи в навчанні, упевненість у собі).
Для зручності подаємо зведений розподіл за рівнями самооцінки.

Таблиця 3.4

Рівні самооцінки до та після програми (n = 30)

Рівень	До програми (кількість осіб)	Після програми (кількість осіб)	Зміна
Занижена	9	2	-7
Адекватна	12	19	+7
Завищена	9	9	0

Аналіз результатів за модифікованою методикою Дембо-Рубінштейн показав помітне підвищення адекватності самооцінки та зменшення кількості дітей із її заниженими показниками. Діти стали впевненіше оцінювати власні можливості, зросла стійкість позитивного образу «Я», а також зменшився розрив між реальною та ідеальною самооцінкою. Для наочності динаміки змін рівнів самооцінки у дітей побудовано узагальнену графічну модель, яка відображає порівняння результатів до та після реалізації арттерапевтичної програми (рис. 3.5).

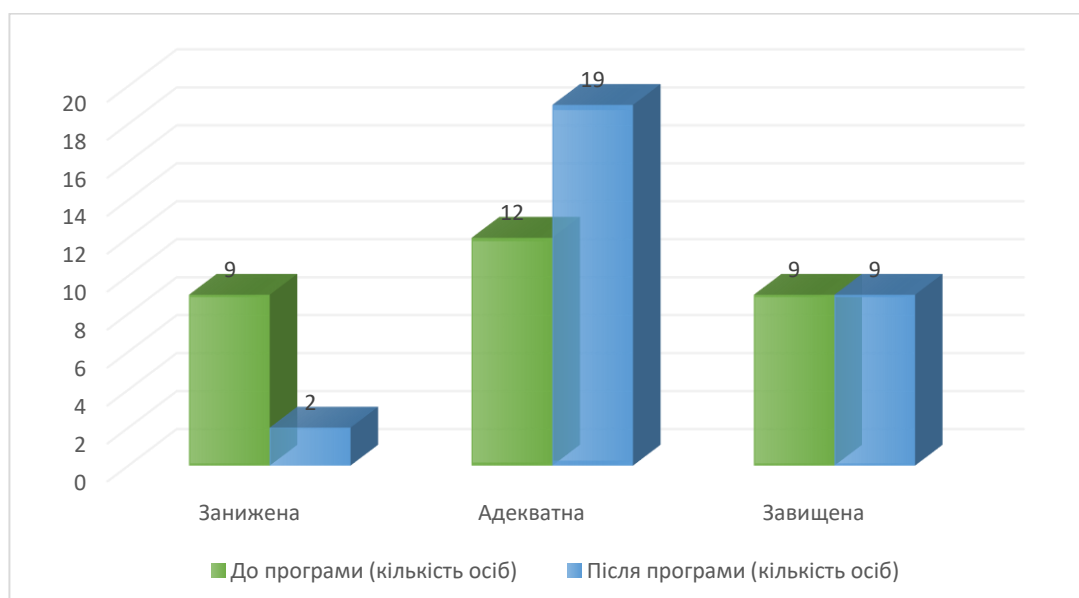


Рис. 3.5. Динаміка рівнів самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (до/після)

Після завершення програми частка адекватної самооцінки збільшилась на 24 в.п. (з 40 % до 64 %), тоді як занижена скоротилася на 28 в.п. (з 36 % до 8 %). Діти частіше позначали свої поточні позиції вище середини шкал, а розрив між «реальним» і «ідеальним» Я зменшувався – ознака реалістизації очікувань і зростання внутрішньої впевненості. Невелике підвищення частки «завищеної» самооцінки (на 4 в.п.) інтерпретується як тимчасова ейфоризація на тлі позитивного емоційного досвіду й підтримувального групового середовища; зазвичай цей ефект надалі стабілізується у напрямку адекватного рівня.

Далі подано результати *соціометрії* (Дж. Морено), що відображають зміни у структурі міжособистісних стосунків у групі.

Таблиця 3.5

**Показники соціометричного статусу дітей до та після програми
(n = 30)**

Статус	До програми (кількість осіб)	Після програми (кількість осіб)	Змін а
«Зірки» (висока прийнятність)	2	5	+3
«Прийняті»	8	12	+4
«Ізольовані»	12	7	-5
«Відторгнені»	8	6	-2

Результати соціометричного дослідження підтвердили позитивні зрушення у структурі міжособистісних взаємин дітей після проходження арттерапевтичної програми. Спостерігалось зменшення кількості ізольованих і відторгнених учасників та водночас зростання числа дітей із високим

соціометричним статусом («зірок» і «прийнятих»). Це свідчить про підвищення рівня згуртованості групи, розвиток емпатійності та формування атмосфери взаємної підтримки. Динаміку змін соціометричної структури дитячого колективу наочно відображено на рисунку 3.6.

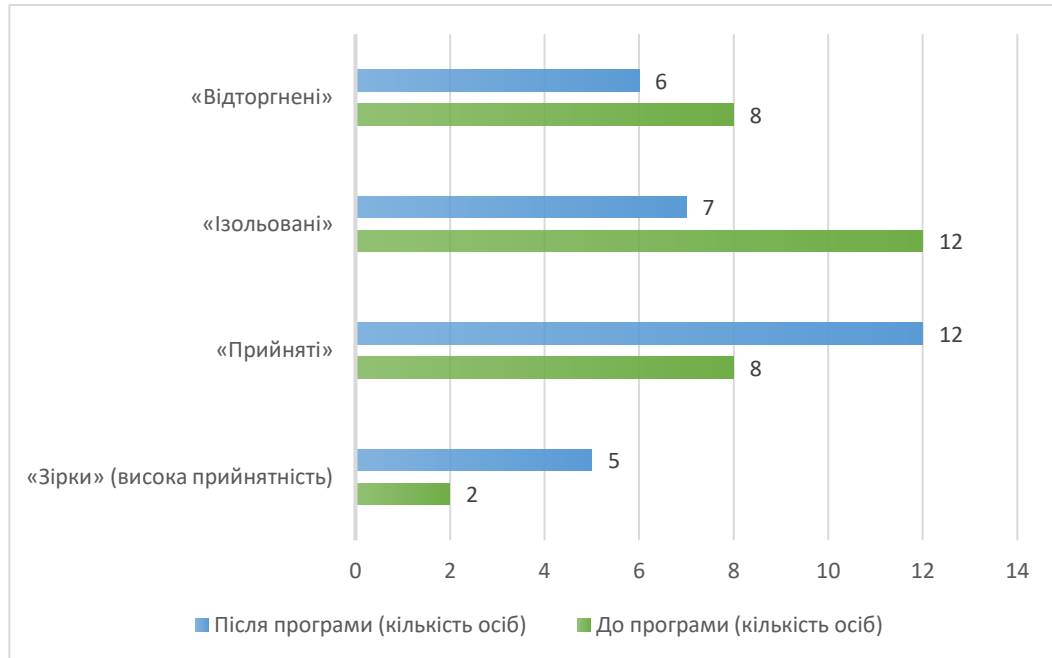


Рис. 3.6. Зміни соціометричної структури дитячої групи (до/після)

Після програми зросла кількість взаємних позитивних виборів, істотно скоротилися групи «ізолюваних» (–16 в.п.) і «відторгнених» (–16 в.п.), розширилося коло «прийнятих» і «зірок» (+12 в.п. у кожній категорії). Ця динаміка узгоджується зі змістом занять на розвиток емпатії, довіри й кооперації (колективні колажі, групові ритуали підтримки, казкотерапевтичні вправи «Міст дружби», «Мій герой допомагає мені»).

Підсумовуючи, сукупність даних анкетування та стандартизованих методик підтверджує високу ефективність розробленої програми у зниженні тривожності, зміцненні базового відчуття безпеки, підвищенні адекватності самооцінки та покращенні соціально-комунікативної взаємодії у групі дітей молодшого шкільного віку.

3.3. Практичні рекомендації фахівцям щодо застосування арттерапії у роботі з молодшими школярами

Практичне використання арттерапії у системі соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку потребує глибокого розуміння вікових, емоційних і когнітивних особливостей дитини. Досвід упровадження арттерапевтичної програми довів, що її ефективність зростає за умови системності, емоційної безпеки й адаптації методів до індивідуальних потреб кожного учасника. Арттерапевтична взаємодія має спиратися на принципи безумовного прийняття, довіри та створення атмосфери, у якій дитина почувається вільно, що забезпечує поступове зниження тривожності, розвиток саморегуляції та формування позитивного «Я».

Важливо, щоб фахівець-практик не обмежував арттерапію лише малюванням або ліпленням, а розглядав її як багатовимірний простір самовираження. Доцільним є поєднання візуально-пластичних, музичних, драматерапевтичних та тілесно-орієнтованих технік, що сприяють гармонізації емоційного стану дитини. Такі комплексні підходи особливо ефективні при роботі з дітьми, які пережили травматичний досвід, евакуацію чи розлуку з близькими. У цьому випадку арттерапевтичні методи допомагають дитині символічно відтворити власні переживання, надати їм сенсу і перетворити емоційний біль у творчий ресурс.

Одним із ключових чинників ефективності арттерапії є послідовність етапів роботи. Початковий етап має бути спрямований на створення емоційно безпечного простору та налагодження контакту між дитиною і терапевтом. Використання технік «вільного малюнку», «малювання настрою», «кольорових асоціацій» дозволяє м'яко увійти у процес, не викликаючи внутрішнього опору. Наступний етап передбачає актуалізацію внутрішніх переживань через роботу з образами, символами, метафорами. Завершальна фаза має забезпечити інтеграцію отриманого досвіду, формування почуття завершеності та особистісної значущості.

У роботі з молодшими школярами важливо враховувати високу емоційну чутливість, потребу в грі та наочності. Елементи гри під час арттерапевтичних занять дозволяють зняти психологічні бар'єри, розкрити фантазію й забезпечити природне входження у творчий процес. Тому оптимальним є поєднання малюнкових технік із сюжетно-рольовими елементами, театралізованими сценками, музикою та рухом. Такі форми сприяють активізації різних сенсорних каналів, формуванню цілісного досвіду вираження емоцій і покращенню міжособистісної взаємодії дітей.

Фахівцю рекомендується звертати увагу на невербальні сигнали дитини під час занять – пози, тембр голосу, інтенсивність натиску олівця, вибір кольору. Ці показники часто є більш інформативними, ніж словесні висловлювання, і дозволяють вчасно помітити внутрішнє напруження або потребу в підтримці. Аналізуючи дитячі роботи, необхідно уникати прямої інтерпретації символів, натомість важливо ставити відкриті питання, що стимулюють саморозкриття («Що відбувається у твоєму малюнку?», «Який настрій має це дерево?»). Такий підхід допомагає дитині самостійно усвідомити власний емоційний стан і знайти способи його регуляції.

Використання арттерапії в умовах воєнного стану також має адаптивний аспект: заняття можна проводити в онлайн-форматі або комбіновано, використовуючи цифрові засоби малювання, колажування чи музичної імпровізації. Це дає змогу продовжувати психокорекційну роботу за умов переміщення дітей чи обмеженого доступу до ресурсів, що підтверджує ефективність арттерапії.

Особливої уваги заслуговує системність супроводу арттерапевтичного процесу. Психолог або педагог має фіксувати динаміку змін, вести короткі спостереження після кожного заняття, узагальнювати емоційні реакції дітей та їхні досягнення. Це дозволяє оцінювати ефективність програми, виявляти індивідуальні тенденції розвитку й своєчасно коригувати методичний підхід.

Отже, ефективна арттерапія з дітьми молодшого шкільного віку має ґрунтуватися на принципах добровільності, творчої активності, безоцінності

та психологічної безпеки. Її застосування сприяє гармонізації емоційного стану, зниженню тривожності, розвитку самоприйняття, емпатії та соціальної взаємодії. Включення арттерапевтичних технологій у систему психологічного супроводу дітей у період воєнних і поствоєнних викликів є не лише доцільним, а й необхідним засобом збереження психічного здоров'я та формування внутрішньої стійкості дитини.

Висновки до третього розділу

У ході реалізації формувального етапу дослідження було апробовано авторську арттерапевтичну програму соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, спрямовану на гармонізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення міжособистісних зв'язків у групі. Отримані результати свідчать про суттєву ефективність застосованих арттерапевтичних технологій, що підтверджується статистичною динамікою кількісних і якісних показників за всіма використаними психодіагностичними методиками.

За результатами тесту «Діагностика рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку» (адаптація Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) зафіксовано зниження рівня емоційної напруженості та тривожності в цілому. Частка дітей із високим рівнем тривожності скоротилася з 43,5 % до 13,0 %, а кількість дітей із низьким рівнем зросла з 13,0 % до 56,5 %. Середні показники тривожності зменшилися з 8,7 бала до 5,1 бала, що свідчить про перехід більшості учасників із групи ризику до емоційно стабільного стану. Під час занять спостерігалось зниження проявів рухового занепокоєння, імпульсивності та невмотивованого страху перед навчальними ситуаціями.

Результати проективної методики «Будинок–Дерево–Людина» (J. Bick) підтвердили позитивні зміни у символічному самовираженні дітей. Кількість малюнків із ознаками емоційного напруження, агресивної тематики або порушеної просторової структури зменшилася на 35 %, натомість роботи з позитивною кольоровою гамою, симетричним розташуванням і деталізацією композиції зросли з 37 % до 72 %. У більшості дітей з'явилися образи природи,

сонця, усміхнених людей, що свідчить про формування відчуття безпеки, стабільності й довіри до соціального оточення.

Динаміка результатів за методикою С. Дембо – Т. Рубінштейн виявила зростання адекватності самооцінки. До реалізації програми 39 % дітей характеризувалися заниженим рівнем самооцінки, тоді як після її завершення цей показник становив лише 8 %. Частка дітей з адекватною самооінкою зросла з 43 % до 70 %, а показник завищеної самооцінки залишився відносно стабільним (18–22 %). Середній рівень реальної самооцінки підвищився на 2,4 бала (з 5,6 до 8,0), а розрив між реальною та ідеальною самооінкою зменшився майже удвічі. Ці зміни свідчать про формування впевненості у власних можливостях і позитивне ставлення до себе.

Значні покращення виявлено і за результатами соціометричного дослідження (Дж. Морено). Кількість дітей із високим соціометричним статусом («зірки») зросла з 2 до 5 осіб, категорія «прийняті» збільшилася з 7 до 10 учасників, тоді як кількість ізольованих і відторгнених дітей скоротилася вдвічі – з 8 до 4 та з 6 до 2 відповідно. Частота взаємних виборів зросла на 28 %, що свідчить про підвищення згуртованості колективу та розвиток емпатійних форм спілкування. Якісний аналіз показав, що після участі в арттерапевтичних заняттях діти проявляли більше ініціативи у спільних іграх, охочіше брали участь у групових творчих завданнях і демонстрували толерантність до думок однолітків.

Аналіз динаміки результатів анкетування також підтвердив позитивні зміни у самопочутті й ставленні дітей до творчих занять. Якщо до початку програми лише 42 % учасників зазначали, що творчість допомагає їм справлятися з поганим настроєм, то після завершення програми цей показник зріс до 81 %. Більшість дітей (понад 75 %) висловили бажання продовжувати арттерапевтичні заняття у майбутньому, що є непрямим свідченням сформованої внутрішньої мотивації до саморозвитку через творчість.

Таким чином, результати формувального етапу переконливо доводять ефективність авторської арттерапевтичної програми соціально-психологічної

допомоги дітям молодшого шкільного віку. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності, формуванню адекватної самооцінки та поліпшенню міжособистісних стосунків у групі. Отримані кількісні дані узгоджуються з якісними спостереженнями, що підтверджує внутрішню узгодженість та надійність результатів. Ефективність програми зумовлена комплексним поєднанням вербальних, невербальних і творчих методів, які створюють умови для безпечного самовираження дитини, поступового опрацювання її емоційного досвіду й гармонізації психоемоційного стану. Запропонована арттерапевтична модель є ефективним інструментом соціально-психологічної допомоги в умовах воєнного та поствоєнного середовища. Її результати мають практичне значення для психологів, педагогів, соціальних працівників і можуть бути використані як основа для подальшої розробки програм емоційного супроводу дітей різних вікових груп.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційного дослідження було послідовно реалізовано всі поставлені завдання, що дало змогу комплексно розкрити теоретичні, емпіричні та практичні аспекти проблеми соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку засобами арттерапевтичних технологій. Отримані результати дослідження дозволили дійти наступних висновків.

1. У процесі системного аналізу наукових джерел і сучасних підходів встановлено, що соціально-психологічна допомога дітям є багатовимірним процесом, спрямованим на відновлення емоційної рівноваги, формування адаптивних механізмів поведінки та розвиток позитивного самосприйняття. Наукові праці свідчать про ефективність інтеграції психокорекційних, ігрових і арттерапевтичних методів, які забезпечують комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості дитини. Аналіз сучасних підходів дозволив визначити, що найбільш продуктивною є модель соціально-психологічної підтримки, яка поєднує індивідуальну і групову форми взаємодії, спрямовані на відновлення внутрішніх ресурсів дитини.

2. У результаті аналізу педагогічних особливостей дітей молодшого шкільного віку, які пережили стрес чи психологічну травму, встановлено, що для них характерні підвищена тривожність, емоційна лабільність, схильність до регресивних реакцій і труднощі у вербалізації власних почуттів. Виявлено, що у період молодшого шкільного віку провідною діяльністю залишається навчальна, однак значну роль у розвитку особистості відіграють творчі та ігрові форми самовираження. Вони створюють можливість для безпечного проживання травматичного досвіду, поступового формування емоційної стійкості та довіри до соціального середовища.

3. Обґрунтовано доцільність і ефективність використання арттерапевтичних технологій у системі соціально-психологічної допомоги. На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень доведено, що арттерапія забезпечує м'який, ненасильницький вплив на емоційну сферу дитини, сприяє

зниженню рівня тривожності, розвитку самоприйняття, соціальної адаптації та комунікативної активності. Сформовано концептуальне підґрунтя застосування арттерапії як ресурсу емоційного відновлення через поєднання малюнкових, пластичних, музичних та ігрових методів, що враховують вікову специфіку молодших школярів.

4. Проведене емпіричне дослідження дало змогу перевірити ефективність арттерапевтичних впливів у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Порівняльний аналіз результатів до і після реалізації програми засвідчив суттєве зниження рівня тривожності (кількість дітей із високими показниками скоротилася з 43,5 % до 13,0 %), покращення показників емоційної стабільності за методикою «Будинок–Дерево–Людина» (частка робіт із позитивною символікою зросла з 37 % до 72 %), підвищення адекватності самооцінки (зростання з 43 % до 70 %), а також зміцнення міжособистісних стосунків у групі (зменшення кількості ізольованих дітей із 8 до 4). Отримані дані підтвердили результативність комплексного арттерапевтичного підходу у корекційно-розвивальній роботі з дітьми.

5. У ході роботи розроблено й апробовано програму соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку на основі арттерапевтичних технологій. Програма включає п'ять тематичних занять, що охоплюють послідовні етапи: усвідомлення власних емоцій, вираження переживань через творчість, відновлення ресурсного стану, формування позитивної самооцінки та розвиток навичок соціальної взаємодії. Її зміст адаптовано до умов воєнного часу та можливості дистанційної реалізації. Результати апробації підтвердили, що застосування арттерапевтичних технік сприяє покращенню психоемоційного самопочуття дітей, зміцненню почуття безпеки та розвитку внутрішньої стійкості.

6. Сформульовано практичні рекомендації для фахівців, які працюють із дітьми молодшого шкільного віку. Рекомендовано впроваджувати арттерапію як обов'язковий елемент програм психологічного супроводу дітей у закладах освіти та реабілітаційних центрах. Особлива увага має приділятися створенню

безпечного емоційного середовища, використанню ігрових і символічних форм вираження, а також залученню батьків до процесу підтримки дитини. Практичні матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, логопедів і вихователів як ефективний інструмент для розвитку емоційної культури та психічного благополуччя дітей.

Можна стверджувати, що поставлена мета дослідження досягнута повною мірою. Арттерапевтичні технології довели свою ефективність як інноваційний засіб соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, забезпечуючи позитивну динаміку емоційного стану, розвиток самосвідомості та гармонізацію взаємин у дитячому колективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. Режим доступу: https://static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo (дата звернення: 09.10.2025).
2. Бабкова В. А. Соціально-педагогічна реабілітація молодших школярів, постраждалих від війни. 2025. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/19006>
3. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ : Либідь, 2012.
4. Бех І. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Кн. 1. Київ : Либідь, 2003.
5. Беляєва М. Артпедагогіка для вчителя. *Освіта України*. 2014. № 1-2. С. 12.
6. Бойко А. Використання артпедагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2014. № 5. С. 68-73.
7. Вайнер М. Е. Корекція неконструктивної поведінки школярів за допомогою гри. *Початкова школа*. 2014. № 1. С. 59-67.
8. Ветрова О. Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». *Педагогічна освіта та наука*, 2005. № 8. С. 37-41.
9. Власюк М. Арттерапія: лікування мистецтвом. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2008. № 7(8). С. 90.
10. Вовк О. О. Надання психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, які мають травматичний досвід. 2025. ЗНУ. – Режим доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/25665>
11. Вознесеньська О., Мова Л. Арттерапія у роботі практичного психолога: використання арттехнологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
12. Герасимова Ю. А. Арттерапевтичні технології. Ізотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку: методичний посібник. Кривий Ріг, 2020. 32 с.

13. Гринько С. А. Арттерапія як засіб емоційного відновлення дітей молодшого шкільного віку. *Психологія і суспільство*. 2023. – Режим доступу: <https://psysociety.kiev.ua/archive/2023/2/6>
14. Гріньова О. М. Особливості використання музикотерапії в роботі з дошкільниками. *Практичний психолог: Дитячий садок*. 2015. № 10. С. 25-31.
15. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практичний посібник / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
16. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. проф. І. Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь : Універсум, 2012. 536 с.
17. Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арттерапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. 2016. № 2. С. 114-118.
18. Кириченко О.С.. Мистецькі засоби як чинник психоемоційного розвитку молодших школярів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2022. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/zhpto_2022_2_18
19. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
20. Коваленко Л. П. Арттерапевтичні технології у роботі з дітьми, які пережили психотравму. *Науковий вісник Херсонського держуніверситету. Серія: Психологічні науки*. 2022. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2022_1_14
21. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : Свічадо, 2016. 254 с.
22. Колпакчи О. Арттерапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

23. Коцур Г. М. Корекційні методики в роботі з дітьми з ПТСР. *Актуальні проблеми психології*. 2024. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsy_2024_1_19
24. Луценко Ю. В. Малювання як інструмент зняття тривожності у молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*. 2023. – Режим доступу: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/296872>
25. Мельник І. В. Використання арттерапії у практиці психолога закладу освіти. *Освітній простір України*. 2023. – Режим доступу: <http://oapu.osnova.com.ua/article/112938>
26. Москалець В. П. Основний психологічний зміст та розвивально-особистісний потенціал ігрової діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 10. С. 1-10.
27. Осадчук Л. О. Спосіб життя орігами : орігами в педагогіці та арттерапії. *Простір арттерапії: разом з вами*, вип. 2. Арттерапевтична асоціація. Київ, 2006. С. 54-60.
28. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 3 / за заг. ред. Л. Гридковець. Київ, 2018. 236 с.
29. Пантюк Т. І. Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник (2-ге вид., доп. і перероб.). Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ, 2019.
30. Паркулаб О. Г. Арттерапевтичні методи вивчення людської екзистенції. У зб. : *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики* : матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (м. Кропивницький, 25 лютого 2022 р.). Кропивницький, 2022. С. 28-31.
31. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. № 3. С. 87-97.
32. Попенко Т. В., Литвиненко І.С.. Психологічна допомога дітям молодшого шкільного віку вимушеним переселенцям. *The 8th International scientific and practical conference*. 2023. – Режим доступу:

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ceb9b03e-473b-4047-a108-b895713bf01b/content>

33. Скрипченко О. В., Дубровіна І. В., Максименко С. Д. *Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник*. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

34. Сорока О. В. Корекція страхів методами арт-терапії. Київ : Либідь, 2003.

35. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

36. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ : Астамір-В, 2018.

37. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я : арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016.

38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

39. Яценко Т. С. Арттерапія у системі психологічної допомоги молодшим школярам. *Психологічні перспективи*. 2024. – Режим доступу: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/2101>

40. Holmwood C. Using Neuro Dramatic Play in Schools Post-Covid-19 // *The Handbook of Neuro-Dramatic-Play*, 2025. – Режим доступу: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003498209-6>

41. Mazur P., Kondur O., Budnyk O., Nikolaesku I., Parkulab O., Lazarovych N., Grebeniuk N. Artistic and aesthetic preferences of adolescents in Ukraine and Poland. *Revista Inclusiones*, Vol. 7, Special Issue, 2020, p. 593-607.

42. Olugboji F. Application of Creative Dramatics for Psychological Development // *Lagos Journal of African Studies*, 2025. – Режим доступу: <https://lasujournalofafricanstudies.org.ng/storage/publications/1-1744191838.pdf>

43. Riquelme E.H., da Costa Dutra S.C., Paez D. Culture and emotion in educational dynamics // *Frontiers in Psychology*, 2025. – Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1558664/full>

44. Satir Kayserili M., Jafari E. Art Therapy on Reducing ADHD Symptoms: A Comprehensive Analysis. *Journal of Research in Psychopathology*, 2025. – Режим доступа: https://jrp.uma.ac.ir/article_4068.html

45. Vyshnyk O., Vyshnyk D. Formation of national-linguistic personality through art-therapy. *Problems of Education*, 2025. – Режим доступа: <https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/article/view/181>

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

(АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ Р. ТЕММЛ, М. ДОРКІ, В. АМЕН)

Призначення. Методика спрямована на визначення рівня особистісної та ситуаційної тривожності у дітей молодшого шкільного віку (6–10 років). Тест дозволяє виявити загальну емоційну напруженість, рівень психологічного дискомфорту в навчальному середовищі, а також ставлення дитини до себе, школи, учителя та однолітків.

Інструкція. Перед дитиною послідовно розкладаються 14 малюнків, на кожному з яких зображено дитину у певній життєвій або шкільній ситуації (наприклад, розмова з учителем, контрольна робота, гра з друзями, отримання оцінки тощо). Дитині пропонується уважно роздивитися кожен малюнок і відповісти на запитання:

“Як ти думаєш, ця дитина зараз почувається спокійно чи схвильовано (налякана, сумна, зла, переживає)?”

Якщо дитина відповідає, що дитина на малюнку “спокійна” – дослідник ставить позначку «0»; якщо “схвильована, засмучена, зла чи налякана” – позначку «1».

Інструкцію можна подавати в ігровій формі (“Подивись уважно і допоможи мені зрозуміти, як почувається ця дитина”).

Опитувальник (схематичний перелік ситуацій):

1. Дитина відповідає біля дошки.
2. Дитина грає з друзями на перерві.
3. Дитина отримує оцінку від учителя.
4. Дитина сидить на уроці та виконує завдання.
5. Дитина стоїть біля директора школи.
6. Дитина розмовляє з батьками.

7. Дитина запізнилася до школи.
8. Дитина пише контрольну роботу.
9. Дитина розповідає вірш перед класом.
10. Дитина спілкується з однолітком на перерві.
11. Дитина отримала зауваження від учителя.
12. Дитина показує свою роботу дорослому.
13. Дитина отримує похвалу від учителя.
14. Дитина сидить на самоті (ізолювана).

Обробка результатів.

Кожна відповідь “схвильована” оцінюється в 1 бал.

Максимальна сума балів – 14.

Рівень тривожності	Кількість балів	Інтерпретація
Низький	0–3	Дитина емоційно стабільна, переважно спокійно реагує на навчальні ситуації.
Середній	4–7	Спостерігається помірна тривожність у ситуаціях оцінювання чи спілкування.
Високий	8–10	Виявляється емоційна напруженість, страх помилки, очікування негативної оцінки.
Дуже високий	11–14	Дитина перебуває у стані стійкої тривожності, відчуває дискомфорт у більшості шкільних ситуацій.

Інтерпретація.

Переважання високих показників тривожності свідчить про необхідність індивідуальної підтримки, створення безпечного емоційного середовища, залучення дитини до арттерапевтичних, ігрових та релаксаційних технік. Показники низького рівня тривожності вказують на сформоване почуття впевненості, позитивне ставлення до навчання та соціальних контактів.

Переваги методики.

- дає змогу швидко виявити емоційні проблеми дитини;
- не потребує спеціальної психологічної освіти для первинного проведення;
- може застосовуватися індивідуально або в малих групах;
- ефективна для дітей із різним рівнем розвитку мовлення.

Примітка.

Для більш глибокого аналізу отримані результати доцільно співвідносити з даними спостереження та іншими діагностичними методиками, що застосовувалися у дослідженні (опитувальник настрою, малюнкові тести, анкетування).

**МЕТОДИКА «БУДИНОК–ДЕРЕВО–ЛЮДИНА»
(HOUSE–TREE–PERSON TEST, J. BUCK)**

Призначення. Методика є проєктивним графічним тестом, спрямованим на дослідження емоційного стану, рівня тривожності, особливостей самосприйняття, міжособистісних стосунків та образу «Я» дитини. Вона допомагає визначити особливості емоційного реагування, почуття безпеки, ставлення до сім'ї, соціального оточення та до себе.

Інструкція.

Дитині пропонують аркуш білого паперу формату А4 і набір простих олівців або фломастерів. Дослідник каже:

«Будь ласка, намалюй спочатку будинок. Потім – дерево. А потім – людину. Малюй так, як тобі хочеться, – будь-який будинок, будь-яке дерево і будь-яку людину».

Якщо дитина запитує, чи можна малювати чоловіка чи жінку, – відповідають:

«Малюй того, кого захочеш».

Після виконання малюнків дитині ставлять уточнювальні запитання (вербальне інтерв'ю):

- Хто живе у цьому будинку?
- Яке це дерево? Чому ти його таким намалював(ла)?
- Хто ця людина? Чим вона займається?
- Яка вона за настроєм?

На кожному етапі дослідник спостерігає за поведінкою дитини, її емоційними реакціями, швидкістю роботи, коментарями та ставленням до власного малюнка.

Матеріали:

- аркуш білого паперу (три аркуші або один поділений на три частини);
- прості та кольорові олівці;
- гумка;
- таблиця протоколу для запису спостережень.

Опрацювання результатів.

Оцінювання результатів проводиться за якісними критеріями, що відображають емоційний стан, рівень комунікативності та самооцінки дитини.

1. **Будинок** символізує емоційний клімат сім'ї, почуття захищеності та ставлення до домашнього оточення.

✓ Великий, охайний, із вікнами, димарем – відчуття комфорту, тепла, відкритість до спілкування.

✓ Малий, без вікон чи дверей – почуття ізоляції, страху, закритість.

✓ Нахил, криві лінії, темні кольори – емоційна напруга, тривожність.

2. **Дерево** символізує внутрішній світ, життєву енергію, самосприйняття.

✓ Міцний стовбур, розвинена крона – упевненість, стабільність, позитивне ставлення до себе.

✓ Малий, кволий або зламаний стовбур – невпевненість, страх, переживання беззахисності.

✓ Корені – глибокий зв'язок із сім'єю; відсутність коренів – емоційна нестійкість.

3. **Людина** відображає образ «Я» та ставлення до інших.

✓ Пропорційне тіло, чіткі контури – адекватна самооцінка.

✓ Занадто маленька або велика голова – домінування інтелектуальної чи емоційної сфери.

✓ Відсутність частин тіла (рук, рота, очей) – емоційні бар'єри, комунікативні труднощі.

✓ Весела поза, кольори – позитивне самосприйняття; темні, агресивні відтінки – емоційна напруга.

Ключові індикатори для аналізу:

- загальний настрій і тон малюнків;
- наявність або відсутність деталей;
- співвідношення розмірів фігур;
- розташування на аркуші (центр, кут, низ);
- сила натиску, лінії, колірна гама.

Інтерпретація результатів.

- **Високий рівень емоційного благополуччя:** малюнки чіткі, кольорові, симетричні, виражають упевненість і позитивне ставлення.
- **Середній рівень:** спостерігається певна напруга, мінімум кольорів, схильність до дрібних деталей, обережність у зображеннях.
- **Низький рівень:** зображення темні, із спотвореннями, ознаками тривоги, агресії або емоційного відчуження.

Переваги методики.

- підходить для дітей молодшого шкільного віку (6–10 років);
- не потребує вербального пояснення дитиною власного стану;
- може застосовуватись у поєднанні з арттерапевтичними заходами;
- надає якісну інформацію про внутрішній світ дитини.

Примітка.

Для більш глибокої діагностики результати тесту доцільно співвідносити з даними за методиками «Діагностика рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) та анкетування емоційного самопочуття.

ТЕСТ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ (МОДИФІКАЦІЯ МЕТОДИКИ С. ДЕМБО – Т. РУБІНШТЕЙН)

Призначення.

Методика використовується для вивчення рівня самооцінки та рівня домагань у дітей молодшого шкільного віку. Вона дозволяє визначити, як дитина оцінює власні здібності, поведінку, стосунки з однолітками, а також з'ясувати, наскільки реалістичними є її уявлення про себе.

Інструкція.

Перед дитиною кладуть аркуш паперу з кількома вертикальними шкалами (по 10 см кожна). Угорі кожної шкали стоїть знак «+» (найвищий рівень прояву якості), унизу – знак «-» (найнижчий рівень).

Психолог пояснює завдання у доступній формі:

«На кожній лінії зображено якусь рису або якість людини. Угорі – це коли все дуже добре, внизу – коли зовсім погано. Познач, будь ласка, хрестиком, де, на твою думку, ти зараз знаходишся. А потім кружечком – де ти хотів(ла) б бути».

Після цього дитина послідовно оцінює себе за кількома параметрами.

Показники, що оцінюються:

1. Здоров'я
2. Здібності
3. Розум (як дитина оцінює свою кмітливість, уміння навчатися)
4. Характер
5. Уміння дружити
6. Зовнішність
7. Успіхи в навчанні

8. Впевненість у собі

Опрацювання результатів.

- Відстань від нижньої межі шкали до позначки «хрестик» – **поточна самооцінка** (у сантиметрах або балах).
- Відстань до позначки «кружечок» – **рівень домагань** (ідеальне «Я»).
- Різниця між цими показниками – **ступінь задоволеності собою**.

Для кількісного аналізу результати перетворюють у бали (1 см = 1 бал; максимум 10 балів).

Показник	0–3 бали	4–7 балів	8–10 балів
Самооцінка	Занижена, невпевненість, емоційна залежність	Адекватна, стабільна	Завищена, схильність до переоцінки себе
Рівень домагань	Пасивність, низька мотивація	Реалістичні прагнення	Нереалістичні очікування, ідеалізація «Я»

Інтерпретація результатів.

- **Адекватна самооцінка** характеризується невеликою різницею між реальним і бажаним рівнями (1–2 бали). Дитина впевнена у своїх силах, позитивно ставиться до себе.
- **Занижена самооцінка** (різниця понад 4 бали, реальні оцінки нижче середини шкали) свідчить про невпевненість, тривожність, страх помилки, залежність від зовнішнього схвалення.
- **Завищена самооцінка** (високі позначки за всіма шкалами, мінімальна різниця з ідеалом) може вказувати на труднощі самокритики, прагнення до домінування, компенсаторну поведінку.

Переваги методики.

- проста у використанні та зрозуміла дітям молодшого шкільного віку;

- поєднує елементи саморефлексії та ігрової діяльності;
- дозволяє відстежувати зміни самооцінки до і після корекційно-розвивальної програми;
- може бути застосована як індивідуально, так і в груповій формі.

МЕТОДИКА «СОЦІОМЕТРІЯ» (ДЖ. МОРЕНО)

Призначення. Методика спрямована на вивчення міжособистісних відносин у дитячому колективі, зокрема рівня прийняття, популярності, емоційних симпатій та антипатій між дітьми молодшого шкільного віку. Соціометрія дозволяє визначити соціометричний статус кожного учасника групи та загальний соціально-психологічний клімат у класі.

Інструкція.

Дослідження проводиться індивідуально або фронтально в умовах класу. Психолог або педагог пояснює дітям завдання у доступній формі:

«Уяви, що завтра ви підете на цікаву екскурсію. Кого з однокласників ти хотів(ла) би взяти із собою? Напиши імена трьох дітей, з якими тобі було б приємно провести час. А тепер – з ким тобі було б найменше цікаво їхати?»

Для молодших школярів можлива спрощена візуальна форма: дітям видають картки з фотографіями або іменами однокласників, які вони розміщують у дві колонки – «**Хочу бути поруч**» і «**Не хотів(ла) б бути поруч**».

Кількість позитивних і негативних виборів не перевищує трьох у кожній частині.

Матеріали:

- індивідуальні бланки або таблиці з прізвищами учнів;
- аркуш для запису результатів (соціоматриця);
- таблиця для підрахунку позитивних (+) і негативних (–) виборів.

Обробка результатів.

Після збору даних результати заносяться до **соціоматриці**, де по горизонталі та вертикалі записуються прізвища всіх учасників групи. Кожний позитивний вибір позначається знаком «+», негативний – знаком «–».

Показники, що розраховуються:

1. **Кількість отриманих позитивних виборів ($\Sigma+$)** – показник соціальної привабливості.

2. **Кількість отриманих негативних виборів ($\Sigma-$)** – показник соціального відторгнення.

3. **Індекс соціометричного статусу (I_c):**

$$I_c = (\Sigma(+)-\Sigma(-))/(N-1)$$

де N – кількість учасників групи.

4. **Індекс групової згуртованості (I_g):**

$$I_g = (\Sigma(\text{взаємних позитивних виборів})/\Sigma(\text{усіх можливих виборів})) \times 100\%$$

Інтерпретація результатів. Залежно від кількості отриманих виборів визначається **соціометричний статус** кожної дитини:

Категорія	Характеристика	Орієнтовні межі позитивних виборів
Лідер («зірка»)	Має найбільшу кількість позитивних виборів, користується авторитетом серед однолітків.	6 і більше
Прийнятий	Популярний, має стабільно позитивні контакти з більшістю дітей.	3–5
Байдужий («середній статус»)	Отримує небагато виборів, не є активним у взаємодії.	1–2
Відторгнутий	Має значну кількість негативних виборів, рідко обирається іншими.	0 або негативні
Ізольований	Не отримує виборів узагалі, проявляє соціальну замкненість.	0

Візуалізація результатів.

Для наочного представлення результатів може бути побудована **соціограма** – графічна модель групи, де:

- кожний учасник позначається колом (дівчатка) або трикутником (хлопчики);
- напрям стрілок указує на вибори («→» – позитивний, «⊖» – негативний);
- взаємні вибори позначаються подвійними стрілками.

Інтерпретаційні ознаки:

- **Високий рівень згуртованості групи:** більшість учасників мають взаємні позитивні вибори, коло лідерів ширше.
- **Середній рівень:** поєднання позитивних і нейтральних контактів, наявність окремих ізольованих дітей.
- **Низький рівень:** велика кількість негативних виборів, наявність конфліктних або відторгнутих дітей, домінування одного лідера.

Переваги методики.

- дає змогу швидко оцінити соціально-психологічний клімат у групі;
- ефективна для визначення динаміки після впровадження арттерапевтичної або корекційно-розвивальної програми;
- адаптована для дітей молодшого шкільного віку завдяки використанню образних форм подання завдання;
- може проводитися індивідуально, у групі або онлайн-форматі.

АНКЕТА ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ПОЧАТКОВЕ ОПИТУВАННЯ)

Мета: з'ясувати особливості емоційного самопочуття, інтерес до творчої діяльності, умови проживання та досвід навчання дітей молодшого шкільного віку перед початком арттерапевтичної програми соціально-психологічної допомоги.

Інструкція для дитини: Це невелика анкета про тебе. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Обери варіант, який тобі найбільше підходить, або намалюй/напиши свій. Якщо щось незрозуміло – запитай у дорослого.

1. Про тебе

1.1. Моє ім'я: _____

1.2. Мій вік: _____ років

1.3. Я навчаюся у _____ класі

1.4. Я живу:

з мамою і татом з мамою з татом з іншими родичами

інше: _____

1.5. У мене є братики або сестрички:

так ні (якщо так – скільки? _____)

2. Про навчання

2.1. Як ти зараз навчаєшся?

У школі (очно) Частково вдома (змішано) Лише онлайн

2.2. Чи подобається тобі навчатися у школі?

 Ні  Іноді  Так, дуже

2.3. Які уроки тобі найбільше подобаються?

3. Про творчість

3.1. Чи любиш ти малювати, ліпити, створювати щось своїми руками?

Так, дуже Трохи Не дуже

3.2. Чим ти любиш займатися у вільний час?

Малювати Грати з друзями Дивитись мультики Робити поробки

Інше: _____

3.3. Чи відвідуєш ти якісь гуртки, студії або творчі заняття?

Так Ні




Якщо так – які саме? _____

3.4. Як ти себе відчуваєш під час творчих занять?

 Сумно  Спокійно  Радісно  Дуже весело

4. Про настрій і почуття

(обери обличчя або намалюй своє)

Питання			
	Ні	Іноді	Так
1. Я часто буваю веселим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я легко знаходжу друзів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я іноді сумую або хвилююся без причини	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Коли мені сумно, я можу розповісти про це дорослим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Мені подобається ходити на заняття, де можна малювати або грати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Про участь у програмі

5.1. Що ти хотів(ла) б робити на наших заняттях?

5.2. Яким ти хочеш стати після цих занять?

Дата заповнення: _____

Ім'я (тільки ім'я): _____

Примітка для психолога / фасилітатора

Анкету заповнюють діти **перед початком** реалізації програми.

За необхідності питання зачитуються та пояснюються дорослим.

Відповіді кодуються для статистичного аналізу за такими змінними:

- **Соціально-демографічний блок:** вік, сімейний стан, умови проживання, досвід дистанційного навчання.
- **Творча активність:** наявність позашкільних занять, рівень інтересу до творчості.
- **Емоційне самопочуття:** рівень позитивного / негативного емоційного тону, відкритість до спілкування.

**АРТТЕРАПЕВТИЧНА ПРОГРАМА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
«КОЛЬОРИ МОГО СВІТУ»**

Мета програми:

Сприяти емоційному відновленню, розвитку здатності до самовираження, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного емоційного стану у дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапевтичних технологій.

Завдання програми:

- створити безпечне, підтримувальне середовище для вільного самовираження дитини через творчість;
- розвивати навички емоційної ідентифікації, саморегуляції та конструктивного вираження почуттів;
- зменшити рівень тривожності, страхів і внутрішньої напруги;
- сприяти розвитку комунікативних умінь, довіри до дорослого й однолітків;
- стимулювати творче мислення, уяву й упевненість у власних можливостях.

Цільова аудиторія:

Діти молодшого шкільного віку (6–10 років), які переживають емоційне виснаження, труднощі адаптації, підвищену тривожність або наслідки стресових подій.

Тривалість реалізації програми: 8 занять по 45-60 хвилин, двічі на тиждень.

Форма проведення – групова (6–10 осіб).

Методи й техніки: візуальна арттерапія (малювання, колаж, робота з кольором), казкотерапія, музикотерапія, пісочна терапія, рольові ігри, дихальні вправи, елементи тілесно-орієнтованої терапії.

Очікувані результати:

- зниження рівня тривожності та емоційної напруги;
- підвищення рівня емоційного благополуччя;
- розвиток навичок саморегуляції, співпраці та комунікації;
- формування позитивного образу «Я» та почуття безпеки;
- стимуляція творчого потенціалу та впевненості у власних силах.

Загальна тривалість програми становить 8 занять по 60 хвилин, які проводяться двічі на тиждень у групах по 6–8 дітей. Кожне заняття має стабільну структуру:

1. Вітальне коло (емоційна розминка).
2. Основна арттерапевтична активність.
3. Обговорення переживань і вражень.
4. Завершальний ритуал стабілізації емоційного стану.

Для фіксації динаміки змін використовуються щоденники спостережень психолога, а також візуальні матеріали дітей (малюнки, колажі, аплікації), які служать індикаторами емоційних змін.

Структура програми наведена у таблиці 1.

Таблиця 1

Структура арттерапевтичної програми соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку

Етап програми	Основні цілі	Зміст арттерапевтичних занять	Очікувані результати
1. Адаптаційно-мотиваційний	Формування почуття безпеки, зниження тривожності, розвиток довіри	Вправи на знайомство, малювання «Я у групі», створення символу єдності	Емоційне розслаблення, відкритість до взаємодії
2. Емоційно-	Вивільнення	Малюнки страху,	Зниження

Етап програми	Основні цілі	Зміст арттерапевтичних занять	Очікувані результати
відреагувальний	емоційної напруги, усвідомлення почуттів	гніву, дощу; робота з кольором і рухом	тривожності, розвиток емоційної грамотності
3. Ресурсно-відновлювальний	Розвиток самопідтримки, позитивної самооцінки	Вправи «Моє дерево», «Сонячна долоня», колажування	Підвищення впевненості, формування позитивного образу «Я»
4. Інтеграційно-комунікативний	Закріплення емоційної стабільності, розвиток соціальної компетентності	Колективні панно, театралізації, казкотерапевтичні ігри	Розвиток емпатії, покращення соціальних навичок

**Комплекс арттерапевтичних технік
соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку**

Назва техніки	Мета	Матеріали	Хід виконання	Очікуваний психологічний ефект
1. Моє ім'я і колір настрою	Формування довіри та емоційного	Кольорові олівці, папір.	Діти називають своє ім'я й малюють колір,	Зниження тривожності, створення

Назва техніки	Мета	Матеріали	Хід виконання	Очікуваний психологічний ефект
	контакту в групі.		який зараз відображає їхній настрій; коротко пояснюють вибір.	позитивного емоційного фону.
2. Дерево емоцій	Усвідомлення спектра власних емоцій.	Картон, кольорове листя, клей.	На плакаті зображується дерево; кожна дитина приклеює листочок певного кольору, що символізує її емоцію.	Розвиток емоційної грамотності, прийняття різних почуттів.
3. Каракулі-маракулі	Зняття емоційної напруги, вивільнення агресії.	Фломастери, ватман.	Діти малюють безконтрольною рукою лінії, плями, спіралі, після чого знаходять у них образи й розфарбовують.	Катартове вивільнення напруги, розвиток уяви, внутрішнє розслаблення.
4. Мій страх і як я його перемагаю	Усвідомлення страхів і навчання безпечних	Папір, олівці, ножиці.	Дитина малює свій страх, потім змінює його вигляд або	Зниження рівня тривожності, формування почуття

Назва техніки	Мета	Матеріали	Хід виконання	Очікуваний психологічний ефект
	способів їх подолання.		знищує малюнок, промовляючи слова сили.	контролю.
5. Ми разом сильніші	Формування відчуття підтримки та згуртованості.	Великий ватман, кольоровий папір.	Діти створюють колективне панно, де кожен додає символ своєї сили або радості.	Підвищення рівня соціальної довіри, розвиток командності.
6. Дощ із фарб	Вивільнення емоцій через колір і рух руки.	Гуаш, пензлі, аркуші.	Діти наносять фарбу, дозволяючи їй стікати, змішуватися, утворюючи власний «дощ настрою».	Зниження емоційного напруження, розвиток відчуття свободи вираження.
7. Мій кольоровий день	Усвідомлення змінності емоцій протягом дня.	Олівці, кольорові крейди.	Діти позначають кольорами ранок, день і вечір, пояснюючи, коли відчували себе спокійно чи весело.	Формування навички самоаналізу, стабілізація настрою.

Назва техніки	Мета	Матеріали	Хід виконання	Очікуваний психологічний ефект
8. Світ моєї душі (колаж)	Розвиток самоприйняття, пошук ресурсів радості.	Журнали, клей, ножиці, ватман.	Діти добирають зображення, що асоціюються з приємними спогадами, створюючи індивідуальний колаж.	Підвищення самооцінки, усвідомлення власних потреб і бажань.
9. Мій чарівний друг (глинотерапія)	Створення символу безпеки та підтримки.	Глина, серветки, фарби.	Діти ліплять фігурку «друга», розфарбовують і дають йому ім'я, що уособлює турботу.	Відновлення відчуття захищеності, розвиток уяви.
10. Моя опора	Формування почуття стабільності, відновлення контролю.	Глина, дощечки.	Діти ліплять символ опори (камінь, будинок, дерево), після чого розповідають, що допомагає їм стояти «міцно».	Зміцнення внутрішнього «Я», розвиток упевненості.
11. Мамині долоні-оберіг	Активація позитивного тілесного	Глина або солоне тісто,	Діти залишають відбитки долонь, розфарбовують	Підвищення почуття любові, опори на

Назва техніки	Мета	Матеріали	Хід виконання	Очікуваний психологічний ефект
	досвіду, образу турботи.	фарби.	їх у «теплі» кольори, прикрашають символами родини.	значущих дорослих.
12. Сонячна долоня	Підсилення позитивних емоцій і самоцінності.	Папір, фломастери	Обводять власну долоню, у кожному пальці записують те, що приносить радість.	Розвиток оптимізму, підвищення рівня емоційної стійкості.
13. Вулиця моєї мрії	Формування позитивного бачення майбутнього.	Ватман, кольоровий папір.	Група створює колективний колаж міста мрії, де кожен додає будинок, парк або символ добра.	Стимулювання уяви, формування соціальної активності.
14. Мій герой допомагає мені	Ідентифікація з ресурсним образом, розвиток впевненості.	Кольоровий папір, глина, фломастери	Дитина створює образ героя, який допомагає долати труднощі, розповідає його історію.	Формування позитивної самоідентифікації, зниження страхів.
15. Міст	Розвиток	Ватман,	Діти створюють	Зміцнення

Назва техніки	Мета	Матеріали	Хід виконання	Очікуваний психологічний ефект
дружби	довіри й кооперації в групі.	мотузки, кольоровий папір.	міст, що поєднує їхні символічні «острівці» дружби.	командної взаємодії, розвиток емпатії.
16. Книга радості (підсумкова робота)	Інтеграція досвіду, закріплення позитивних змін.	Папки, скріпки, аркуші, маркери.	Кожна дитина формує власний арт-альбом із найулюбленіших робіт, пише побажання собі.	Усвідомлення особистісного зростання, стабілізація емоційного стану.

◆ **Примітка:**

Кожна техніка реалізується з урахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку, принципів безпечного терапевтичного простору, добровільності участі та емоційної підтримки з боку ведучого. Комплекс може бути реалізований як у груповому, так і в індивідуальному форматах, зокрема в кризових та реабілітаційних центрах, закладах освіти.

Щоденник спостережень і оцінки динаміки емоційного стану дітей під час реалізації арттерапевтичної програми

Дата проведення заняття / тема	№ заняття / тема	Поведінкові ознаки емоційного стану	Рівень залученості у діяльність (1–5)	Емоційний фон (1–5)	Виразистість тривожності (1–5)	Контактність у групі (1–5)	Коментар психолога / спостереження
		Усмішка, інтерес, готовність до співпраці, рухливість, пасивність, дратівливість, уникання тощо.	1 – дуже низький; 5 – високий	1 – пригнічений; 5 – піднесений	1 – відсутня; 5 – висока	1 – ізольованість; 5 – активна взаємодія	Короткий опис індивідуальних проявів, особливостей її реагування, змін у настрої чи поведінці.

Пояснення до показників:

1. Поведінкові ознаки емоційного стану – спостережувані прояви дитини (міміка, поза, активність, темп мовлення, інтонації, реакція на завдання).

2. Рівень залученості у діяльність – ступінь активності, ініціативності, зацікавленості під час виконання арттерапевтичних вправ.
3. Емоційний фон – загальний емоційний настрій під час заняття (спокій, радість, сум, тривога, напруження).
4. Вираженість тривожності – ступінь напруження, побоювань, невпевненості, які проявляються у невербальній поведінці.
5. Контактність у групі – здатність взаємодіяти, висловлювати думки, брати участь у спільних вправах.
6. Коментар психолога – фіксуються короткі спостереження, динаміка змін, рекомендації щодо подальшої підтримки.

Алгоритм використання щоденника:

- Заповнюється після кожного заняття арттерапевтичної програми.
- Для кожної дитини створюється окремий аркуш спостережень.
- Психолог відзначає зміни у рівнях показників і робить короткі нотатки про особливості поведінки, емоційної реакції та спілкування.
- Після завершення програми здійснюється порівняльний аналіз першого і восьмого заняття, що дозволяє виявити позитивну динаміку (зростання рівня залученості, покращення емоційного фону, зменшення тривожності, підвищення контактності).

Оціночна карта ефективності арттерапевтичної програми соціально-психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку

Критерій	Індикатори оцінювання	Характеристика рівнів прояву
1. Емоційний стан дитини	<ul style="list-style-type: none"> – Стабільність емоційного фону; – Здатність розпізнавати та називати емоції; – Переважання позитивних емоційних реакцій. 	<p>Високий рівень: дитина демонструє емоційну рівновагу, легко визначає власні почуття, виявляє позитивне ставлення до себе й оточення.</p> <p>Середній рівень: емоційний стан переважно стабільний, однак часом спостерігаються коливання настрою, труднощі з вербалізацією емоцій.</p> <p>Низький рівень: переважає тривожність, емоційна нестійкість, часті прояви страху, труднощі у вираженні почуттів.</p>
2. Рівень тривожності	<ul style="list-style-type: none"> – Частота проявів напруження, страху, уникання; – Реакції на стресові ситуації; – Поведінкова стабільність у групі. 	<p>Високий рівень: дитина впевнено реагує на труднощі, демонструє адаптивну поведінку, рідко виявляє страх або уникання.</p> <p>Середній рівень: час від часу проявляє невпевненість, але загалом зберігає контроль над</p>

Критерій	Індикатори оцінювання	Характеристика рівнів прояву
		емоціями. Низький рівень: виявляє стійку тривожність, напруженість, уникання контактів або активності.
3. Соціальна взаємодія	<ul style="list-style-type: none"> – Контактність і комунікабельність у групі; – Участь у спільних завданнях; – Здатність до емпатії та співпраці. 	<p>Високий рівень: активно взаємодіє, ініціює спілкування, виявляє емпатію, підтримує інших.</p> <p>Середній рівень: бере участь у груповій діяльності, але не завжди проявляє ініціативу.</p> <p>Низький рівень: ізольований, уникає спілкування, рідко залучається до колективної роботи.</p>
4. Саморегуляція	<ul style="list-style-type: none"> – Здатність контролювати емоційні реакції; – Використання прийомів самозаспокоєння; – Усвідомлення власних ресурсів. 	<p>Високий рівень: самостійно застосовує набуті техніки релаксації, вміє відновлювати спокій після стресу.</p> <p>Середній рівень: потребує підказки дорослого для регуляції емоцій, однак намагається використовувати відомі прийоми.</p> <p>Низький рівень: не володіє навичками саморегуляції, легко піддається афекту, потребує постійної допомоги дорослого.</p>
5. Рівень самооцінки та	– Позитивне ставлення до себе;	Високий рівень: дитина відкрита до зворотного зв'язку, виявляє

Критерій	Індикатори оцінювання	Характеристика рівнів прояву
впевненості	<ul style="list-style-type: none"> – Віра у власні сили; – Готовність приймати похвалу чи конструктивну критику. 	<p>впевненість у своїх можливостях.</p> <p>Середній рівень: має коливання самооцінки, іноді потребує зовнішнього підкріплення для впевненості.</p> <p>Низький рівень: невпевнена у собі, схильна до самозниження, уникає нових завдань.</p>
6. Креативність і самовираження	<ul style="list-style-type: none"> – Здатність до творчої імпровізації; – Оригінальність виконання артзавдань; – Вираження індивідуальних почуттів через образ. 	<p>Високий рівень: проявляє самостійність і фантазію, охоче експериментує з матеріалами.</p> <p>Середній рівень: виконує завдання коректно, але з обмеженою ініціативою.</p> <p>Низький рівень: уникає творчих завдань, повторює ідеї інших, демонструє емоційну скутість.</p>

Рекомендації щодо використання карти:

- Кожен критерій оцінюється педагогом-психологом на початку та після завершення програми.
- Рівні фіксуються у вигляді балів: **3 – високий, 2 – середній, 1 – низький.**
- Для аналізу результатів підраховується сумарний бал і визначається середній показник ефективності.
- Додатково можуть використовуватись дані щоденника спостережень (Додаток Б) для якісної інтерпретації динаміки.

ДОДАТОК 3

**Зразок індивідуальної карти спостережень і змін у психологічному стані
дитини**

Прізвище, ім'я дитини: _____	Вік: _____ років	Група / клас: _____
Період проведення програми: _____	Дата початку: _____	Дата завершення: _____

1. Вихідні показники (до початку програми)

Критерій оцінювання	Опис поведінкових проявів	Рівень (1–3)
Емоційний стан	Преважний настрій, стабільність, частота емоційних коливань, прояви страху, смутку, гніву.	
Тривожність	Ознаки напруження, занепокоєння, уникання контактів, частота соматичних реакцій.	
Соціальна взаємодія	Активність у групі, готовність до спільної діяльності, реакція на зауваження.	
Саморегуляція	Здатність зосереджуватися, контролювати імпульси, відновлювати спокій після стресу.	
Самооцінка і впевненість	Віра у власні сили, відкритість до нових завдань, готовність до самовираження.	
Креативність і самовираження	Ініціатива у творчих завданнях, оригінальність мислення, здатність передавати емоції через образ.	

2. Підсумкові показники (після завершення програми)

Критерій оцінювання	Опис змін і спостережень	Рівень (1–3)
Емоційний стан		
Тривожність		
Соціальна взаємодія		
Саморегуляція		
Самооцінка і впевненість		
Креативність і самовираження		

3. Узагальнення результатів динаміки

Показник	До програми (бал)	Після програми (бал)	Динаміка (Δ)	Коментар психолога
Емоційний стан				
Тривожність				
Соціальна взаємодія				
Саморегуляція				
Самооцінка і впевненість				
Креативність і самовираження				

4. Загальний висновок психолога

(опис динаміки стану дитини, виявлені ресурси, зміни у сфері емоцій, комунікації, самооцінки, рекомендації для подальшої підтримки).

5. Підпис фахівця:

Психолог (ПІБ): _____

Дата заповнення: _____

ДОДАТОК И

Опитувальник (анкета)
для педагогів і батьків щодо змін у поведінці дітей після участі в
арттерапевтичній програмі

Мета анкети: виявити зміни у соціальній поведінці, емоційному стані та саморегуляції дітей молодшого шкільного віку після проходження арттерапевтичної програми соціально-психологічної допомоги.

Інструкція: будь ласка, дайте відповіді на запитання, обравши відповідний варіант або коротко прокоментувавши спостереження. Ваша думка допоможе оцінити ефективність програми та вдосконалити методику подальшої роботи.

1. Загальні відомості про респондента

1.1. Ваше ім'я, прізвище (за бажанням):

1.2. Ваша роль: Учитель Асистент учителя Батько/мати Інше

1.3. Стаж роботи (для педагогів): _____ років

1.4. Стать дитини: хлопчик дівчинка

1.5. Вік дитини: _____ років

2. Оцінка змін у поведінці та емоційному стані дитини

№	Показник	До програми	Після програми	Коментар / приклади проявів
1	Загальний емоційний стан (радість, спокій,	<input type="checkbox"/> низький <input type="checkbox"/> середній <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> низький <input type="checkbox"/> середній <input type="checkbox"/>	

№	Показник	До програми	Після програми	Коментар / приклади проявів
	задоволення)	високий	високий	
2	Здатність виражати емоції словами або через малюнок	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	
3	Контактність у групі, схильність до співпраці	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	
4	Рівень тривожності, збудження, напруження	<input type="checkbox"/> високий <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середній <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низький	<input type="checkbox"/> високий <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середній <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> низький	
5	Саморегуляція, здатність заспокоїтись без допомоги дорослого	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	
6	Самооцінка, віра у власні сили	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	
7	Креативність, інтерес до творчої діяльності	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	
8	Відповідальність за власну поведінку	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> середня <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> висока	
9	Прояви агресивності чи конфліктності	<input type="checkbox"/> часті <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> іноді <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> відсутні	<input type="checkbox"/> часті <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> іноді <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> відсутні	
10	Загальна стабільність	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> низька <input type="checkbox"/>	

№	Показник	До програми	Після програми	Коментар / приклади проявів
	поведінки та взаємин	середня <input type="checkbox"/> висока	середня <input type="checkbox"/> висока	

3. Відкриті запитання

3.1. Які позитивні зміни Ви помітили у поведінці або настрої дитини після участі в програмі?

3.2. Які арттерапевтичні заняття або техніки, на Вашу думку, найбільше сподобалися дитині?

3.3. Чи спостерігали Ви, щоб дитина використовувала отримані на заняттях навички саморегуляції у повсякденному житті (наприклад, дихання, малювання, заспокійливі ритуали)?

3.4. Чи помітили Ви покращення у взаєминах дитини з однолітками або дорослими?

Так Частково Ні

Якщо так, у чому саме це проявляється?

3.5. Ваші побажання або рекомендації щодо подальшого проведення подібних програм:

4. Підсумкова оцінка ефективності програми (за Вашими спостереженнями)

Оберіть, будь ласка, найбільш відповідний варіант:

- Програма мала **виражений позитивний ефект** (поведінка та емоційний стан дитини значно покращилися).
- Програма мала **помірний ефект** (спостерігаються позитивні зміни, але вони нестійкі).
- Програма мала **мінімальний або відсутній ефект** (суттєвих змін не виявлено).

Підпис респондента: _____

Дата заповнення: _____


Рефлексивна карта дитини
після участі в арттерапевтичній програмі

Мета: зібрати відгуки дітей молодшого шкільного віку про власні емоційні зміни, уподобання та відчуття після проходження арттерапевтичної програми соціально-психологічної допомоги.

Інструкція:


Ця картка допоможе згадати, що ти робив(-ла) на заняттях і як почувашся тепер. Відповідай малюнками, кольорами або словами. Немає «правильних» і «неправильних» відповідей – важливо лише, що ти відчуваєш.

1. Як я почувався (почувалася) до занять

 Намалюй або напиши кількома словами, який у тебе був настрій, коли ти тільки прийшов(-ла) на заняття:


(Місце для малюнка)

2. Як я відчуваюся тепер

 Покажи кольором, малюнком або словами, який у тебе зараз настрій:

(Місце для малюнка)

3. Моє улюблене заняття

 Намалюй або напиши, яке завдання, гра чи вправа тобі сподобалася найбільше (наприклад, «Мій чарівний друг», «Дерево емоцій», «Книга радості»):

(Місце для малюнка або короткої історії)

4. Коли мені було найвеселіше

😊 Розкажи або покажи, у який момент програми ти відчував(-ла) радість або щастя:

(Місце для малюнка)

5. Коли мені було трохи сумно або складно

😞 Напиши або зобрази, що тоді допомогло тобі впоратися з цим станом:

6. Що я навчився (навчилася) на заняттях

✏️ Обери або допиши своє:

Я навчився (навчилася) краще розуміти свої емоції.

Я можу заспокоїтися, коли мені сумно чи страшно.

Я став (стала) дружнішим(-ою) і добрішим(-ою).

Я полюбив(-ла) малювати і творити.

Інше:

7. Мій оберіг радості

❤️ Намалюй або приклей фото (вирізку, кольоровий символ), який нагадує тобі про щось добре, тепле, безпечне:

(Місце для колажу або малюнка)

8. Моє побажання для групи

🗨 Напиши, що б ти хотів(-ла) побажати іншим дітям, які прийдуть на такі заняття:

Дата заповнення: _____

Ім'я (можна тільки ім'я): _____

Вік: _____ років

Примітка для психолога / фасилітатора:

Рефлексивна карта заповнюється під час фінального заняття (8-й день програми) у спокійній атмосфері.

Малюнки й висловлювання дітей аналізуються за критеріями:

- зміна емоційного тону образів (від темних до яскравих кольорів);
- поява символів радості, підтримки, безпеки;
- розширення словника емоцій;
- підвищення відкритості у висловлюваннях.

Карта зберігається в індивідуальному пакеті учасника як частина якісної оцінки ефективності програми.

