

Хараджи М. В.*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі***Бородавка А. В.***здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Практична психологія» кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ У РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ART THERAPY AS A TOOL IN WORKING WITH ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN

У статті проведено аналіз та дослідження ефективності застосування арт-терапевтичних технік у роботі з тривожністю у дітей дошкільного віку. Визначено, що дошкільний вік є особливо важливим етапом у психічному розвитку дитини. Саме в цей період діти найбільш чутливі до змін у середовищі, а отже – і вразливі до емоційного напруження, тривожності, страхів. Зазначено причини стійкої тенденції до зростання рівня тривожності у дітей дошкільного віку, серед яких особливий вплив мають соціальні, сімейні, освітні чинники: нестабільна обстановка в суспільстві, високі вимоги до дітей з боку дорослих, надмірна зайнятість батьків, обмеження живого спілкування та ігрової активності. Підкреслено важливість раннього виявлення та корекції емоційних порушень. Визначено, що корекційна робота має бути м'якою, ненав'язливою, без примусу – а творчість створює для цього ідеальні умови. Ефективними є методи, що не потребують вербалізації досвіду. Саме таким методом є арт-терапія. У роботі з дошкільниками цей метод дозволяє м'яко та безпечно пропрацювати внутрішні конфлікти, знизити рівень тривожності, покращити комунікативні та соціальні навички. В роботі наведено результати проведеного нами дослідження, які підтверджують ефективність цілеспрямованої арттерапевтичної психологічної програми у роботі з тривожністю дітей дошкільного віку. Результати показали: зниження рівня тривожності у більшості учасників експериментальної групи; покращення емоційної виразності та саморегуляції; підвищення адаптивності до соціального середовища та освітнього процесу у дітей дошкільного віку. Отримані дані свідчать про доцільність впровадження арттерапії як складової психологічного супроводу в закладах дошкільної освіти. Завдяки використанню простих, доступних для дитини технік, фахівці можуть не лише знизити рівень тривожності, а й сприяти розвитку емоційної компетентності та внутрішніх ресурсів.

Ключові слова: арттерапія, тривожність, діти дошкільного віку, емоційний розвиток, психологічна програма, творчість, дитяча психологія.

The article analyzes and studies the effectiveness of using art therapy techniques in working with anxiety in preschool children. It is determined that preschool age is a particularly important stage in a child's mental development. It is during this period that children are most sensitive to changes in the environment, and therefore vulnerable to emotional stress, anxiety, and fears. The reasons for the steady trend towards an increase in the level of anxiety in preschool children are indicated, among which social, family, and educational factors have a special influence: unstable social conditions, high demands on children from adults, excessive employment of parents, restrictions on live communication and play activity. The importance of early detection and correction of emotional disorders is emphasized. It is determined that corrective work should be soft, unobtrusive, without coercion – and creativity creates ideal conditions for this. Effective methods are those that do not require verbalization of experience. Art therapy is such a method. In working with preschoolers, this method allows for gentle and safe work through internal conflicts, reduce anxiety, and improve communication and social skills. The paper presents the results of our study, which confirm the effectiveness of a targeted art therapy psychological program in working with anxiety in preschool children. The results showed: a decrease in the level of anxiety in the majority of participants in the experimental group; improvement of emotional expressiveness and self-regulation; increased adaptability to the social environment and the educational process in preschool children. The data obtained indicate the feasibility of introducing art therapy as a component of psychological support in preschool educational institutions. Thanks to the use of simple, accessible techniques for the child, specialists can not only reduce the level of anxiety, but also contribute to the development of emotional competence and internal resources.

Key words: art therapy, anxiety, preschool children, emotional development, psychological program, creativity, child psychology.

Постановка проблеми. Дошкільний вік є особливо важливим етапом у психічному розвитку дитини. У цей період формуються базові уявлення про себе, інших людей, емоції, соціальні правила та способи взаємодії зі світом. Саме в цей час діти найбільш чутливі до змін у середовищі, а отже – і вразливі до емоційного напруження, тривожності, страхів [1, с. 18]. З розвитком емоційної сфери у дитини від дошкільного до молодшого шкільного віку

почуття стають більш раціональними, підпорядковуються мисленню. Дитина вчиться розуміти не тільки свої почуття, але і переживання інших людей. Вона може співпереживати, співчувати літературному герою, розігрувати, передавати в сюжетно рольовій грі різні емоційні стани [2; 3].

Останніми роками спостерігається стійка тенденція до зростання рівня тривожності у дітей дошкільного віку, що є цілком закономірним у зв'язку із вій-

ськовим станом в Україні. Це також пов'язано з рядом соціальних, сімейних, освітніх чинників: нестабільна обстановка в суспільстві, високі вимоги до дітей з боку дорослих, надмірна зайнятість батьків, обмеження живого спілкування та ігрової активності. Саме тому сучасна дошкільна педагогіка та психологія активно звертають увагу на зростаючий рівень емоційного напруження у дітей дошкільного віку.

Дитяча тривожність – це емоційний стан, що виникає як реакція на очікування небезпеки або неприємної ситуації. У дошкільному віці вона часто носить ситуаційний характер, пов'язаний з адаптацією до дитячого садка, новими соціальними контактами, страхом перед покаранням або невдачею. Підвищена тривожність у дошкільному віці проявляється через уникання нових ситуацій, замкнутість, плаксивість, нав'язливі запитання, порушення сну, а також соматичні симптоми (болі в животі, головний біль тощо). Якщо залишити ці прояви поза увагою, вони можуть закріпитися як стійкі риси особистості або призвести до подальших труднощів у навчанні, соціалізації та самооцінці.

За даними науковців, емоційна нестабільність у дітей цього віку пояснюється ще не сформованою здатністю до саморегуляції. Саме тому корекційна робота має бути м'якою, ненав'язливою, без примусу – а творчість створює для цього ідеальні умови [2; 4]. Ефективними є методи, що не потребують вербалізації досвіду. Саме таким методом є арттерапія. Арттерапія поєднує в собі творчість, самовираження та психотерапевтичний вплив. У роботі з дошкільниками цей метод дозволяє м'яко та безпечно пропрацювати внутрішні конфлікти, знизити рівень тривожності, покращити комунікативні та соціальні навички. З огляду на це, дослідження ефективності арттерапії як інструменту у роботі з тривожністю у дітей дошкільного віку є актуальним та соціально значущим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наразі спостерігається зростаючий інтерес до використання арттерапії як одного з ефективних методів корекції психоемоційного стану дошкільнят. Дослідження Н. Атаманчук, С. Яланської та О. Тур свідчать про результативність арттерапевтичної роботи у подоланні емоційних труднощів, зокрема страхів, що виникають під час адаптації та соціалізації дітей до умов шкільного середовища. Проблему емоційної нестабільності та підвищеної тривожності у дітей розкривають у своїх працях А. Кошель та Н. Кульбако, які акцентують увагу на доцільності застосування арт-терапії для зниження внутрішньої напруги та подолання тривожних станів. В. Гуменюк та Н. Синюк докладно аналізують методи, що сприяють емоційному розвитку та стабілізації психоемоційного стану дошкільників. Л. Смеречак розглядає арттерапію як ефективний інструмент у роботі з дитячими емоціями, що дозволяє дітям вільно виражати свої почуття. Т. Щербакова у своїх наукових працях аналізує основні методи зняття тривожності і страхів у дошкільників. Однак, попри значний внесок в зазначені напрямки, питання дослідження ефективності арттерапії як інструменту у роботі з три-

вожністю у дітей дошкільного віку в умовах сучасної України залишається недостатньо розкритим та потребує подальшого глибокого наукового вивчення. Це й обумовлює актуальність теми.

Мета статті – провести теоретико-методологічний аналіз та дослідити ефективність використання арттерапії як інструменту у роботі з тривожністю у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. У дошкільному віці діти ще не вміють повністю брати під контроль свої емоції, тому їх почуття часто яскраво проявляються через вираз обличчя, жести та пози. Така емоційність безпосередньо пов'язана з певними особливостями розвитку нервової системи, яка ще не повністю сформована. У цьому віці кора головного мозку ще слабо контролює підкіркові ділянки, які відповідають за сміх, сльози, роздратування. Через це у дітей часто можуть виникати сильні але короточасні емоційні реакції. До прикладу, раптова радість або сум. Але такі стани досить швидко міняються, дитина може заспокоїтись так само легко як і перейшла в стан збудження [5, с. 69].

Діти у віці 4–6 років, які ще не здатні повністю вербалізувати свої емоції, але гостро переживають тривожні стани – особливо вразливі до психологічного стресу. Тривожність в них може виникати через недостатнє розуміння навколишнього світу, страхи, надмірну вимогливість з боку дорослих, конфлікти у сім'ї [4, с. 51]. Це може проявлятися через соматичні скарги, замкненість, агресивність, страхи, порушення сну, уникнення нових ситуацій тощо [6, с. 187–188]. Також основними проявами тривожності у дітей 4–6 років є: страх бути покараним або не справити очікувань дорослих; надмірна сором'язливість, уникнення спілкування; часті соматичні симптоми без видимих фізіологічних причин; труднощі з адаптацією до нових умов (дитячий садок, зміна колективу); потреба в постійній підтримці з боку дорослого; гіперчутливість до оцінювання. Психологи наголошують на необхідності ранньої діагностики рівня тривожності у дітей, адже тривожні стани у дошкільному віці можуть стати підґрунтям для формування невротичних розладів у майбутньому [1, с. 22].

Тривожність розглядається як індивідуально-психологічна характеристика особистості, що проявляється у підвищеній чутливості до ситуацій невідзначеності та тенденції до переживання тривоги в очікуванні можливих несприятливих подій. Поділяємо позицію С. Томчук і М. Томчук, які визначають тривожність як властивість особистості, що виражається в постійній схильності відчувати занепокоєння навіть у тих життєвих обставинах, які об'єктивно не містять загрозливих чинників [4, с. 26].

За твердженням Т. Щербакової, тривожність – це емоційне утворення, що характеризується підвищеним рівнем занепокоєння, страху або напруження, яке не завжди має конкретний об'єкт [7, с. 21]. У дошкільному віці тривожність може носити ситуативний або стійкий характер, залежно від джерела переживань. Розмежовуючи поняття «тривога» і «тривожність», варто підкреслити, що тривога – це суб'єктивне

переживання емоційного дискомфорту, яке виникає у ситуаціях невизначеності, потенційної загрози чи небезпеки, і супроводжується очікуванням невдачі, особливо в контексті соціальної взаємодії або можливого несприятливого розвитку подій [8, с. 15].

У зв'язку з цим виникає необхідність у використанні м'яких, ненасильницьких методів психокорекції, які відповідають віковим та психологічним особливостям дошкільника. Арттерапія виявляється одним із найефективніших напрямів, що дозволяє через творчість налагодити зв'язок із внутрішнім світом дитини та сприяти її емоційному розвантаженню. Арт-терапія, як форма невербальної психотерапії, дозволяє дитині виразити емоції у безпечний спосіб. Загалом, арттерапія – це метод терапії, який за допомогою художньої діяльності сприяє подоланню внутрішніх конфліктів, тривоги та страхів [6, с. 186]. Цей метод розвитку та зміни особистості використовує різні види і форм мистецтва та творчості. Вона акцентується на свободі вибору, особистісному зростанні та самопізнанні. Арттерапія виступає засобом вільного самовираження та самопізнання. Вона створює атмосферу довіри, толерантності й інтересу до внутрішнього світу особистості, зокрема дітей. Арттерапія базується на активації творчого потенціалу дитини та використанні внутрішніх механізмів саморегуляції та самоцілення.

Можемо виокремити наступні переваги використання арттерапії для дітей дошкільного віку: відповідає віковим потребам у грі та творчості; не вимагає вербалізації переживань; дозволяє «проговорити» травмуючі ситуації через символічну мову; знижує емоційне напруження; сприяє розвитку уяви, мислення, комунікативних навичок [9, с. 219].

У роботі з дітьми дошкільного віку найчастіше використовуються наступні арт-терапевтичні напрями, ці форми активізують уяву, сприяють саморегуляції, зменшують емоційне напруження [6; 5]:

- Ізотерапія (малювання) – найпоширеніший і доступний вид творчості. Дитина через образи передає внутрішній стан, страхи, побажання, конфлікти. Робота з кольором, формою і символами дає змогу здійснити проєкцію емоцій на аркуш паперу.

- Пісочна терапія – дозволяє через маніпуляції з піском моделювати світ, який дитина може змінювати, перебудовувати, контролювати. Це дає відчуття безпеки, стабільності та підтримує розвиток навичок саморегуляції.

- Казкотерапія – використання символічних історій і метафор сприяє ідентифікації себе з героєм, моделюванню бажаної поведінки, опрацюванню страхів.

- Ліплення – сприяє розвитку моторики, зниженню м'язової та емоційної напруги, формують відчуття контролю над формою, структурою, об'єктом.

- Колажування – це створення образів із готових елементів дає можливість по-новому структурувати досвід, візуалізувати внутрішній світ дитини.

Особливої актуальності арттерапевтичні техніки набувають у роботі з тривожними дітьми, які не завжди можуть описати свій внутрішній стан словами. Арттерапія активізує підсвідомі механізми, дозволяє трансформувати внутрішній досвід у зовнішній

образ, дає змогу дитині «виплеснути» свій страх чи тривогу, змінити його форму, колір, сюжет [5, с. 71].

Як ми вже зазначали вище, одним із поширених методів є використання малювання для виявлення й трансформації емоцій. Зокрема, техніка «Намалюй свій страх» дає можливість дитині візуалізувати об'єкт своїх переживань. Після створення малюнка важливо обговорити його зміст, а потім трансформувати зображення – перемалювати чи змінити його, що символічно допомагає подолати страх [2, с. 79].

Техніка «Безпечне місце» передбачає створення малюнка, який зображає місце, де дитина почувається спокійно й захищено. Такий образ стає для неї ресурсом, до якого можна повертатися подумки в моменти тривоги.

Техніка «Зліпи свою тривогу» допомагає дитині надати форму своїм абстрактним емоціям [8]. Створений образ можна змінювати, розламувати або перетворювати на щось приємне, що сприяє зниженню емоційного напруження. Пластилін, завдяки своїй м'якості й пластичності, є чудовим матеріалом для роботи з внутрішньою напругою.

Особливо корисною є техніка «Казка про хороброго героя», що дозволяє дитині уявити себе сильним і здатним подолати страхи. Використовувати можна як готові терапевтичні казки, так і історії, створені самою дитиною. Робота повинна проходити в спокійній та безпечній атмосфері без оцінювання або тиску. Психолог має бути уважним до невербальних проявів дитини та забезпечувати підтримку [6]. Створення або обговорення казкових історій допомагає дитині ідентифікувати свої почуття та знаходити способи подолання складних ситуацій.

Найкращі результати арттерапевтичних технік дають у поєднанні з іншими методами – такими як розвиток емоційного інтелекту, дихальні вправи чи техніки релаксації. Саме тому нами була розроблена психологічна програма по роботі з тривожністю у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії та проведено дослідження її ефективності.

У дослідженні брали участь 20 дітей старшої групи (віком 5–6 років) комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Теремок» комбінованого типу Броварської міської ради. Вибірка була сформована на основі попередньої діагностики емоційного стану, за результатами якої у дітей було виявлено підвищений або високий рівень тривожності. Група була поділена на: експериментальну групу (10 дітей), з якими проводилась арт-терапевтична програма та контрольну групу (10 дітей), з якими не проводилися спеціальні корекційні заняття, – лише загальноосвітня робота.

Були використані наступні Методи дослідження: методика визначення рівня тривожності за М. Доманінім (адаптована для дошкільнят); психологічне спостереження за емоційним станом і поведінкою дітей; Методика «Малюнок людини» як проєктивний інструмент; опитування вихователів та батьків щодо змін у поведінці дітей. Програма тривала 6 тижнів і включала 12 занять (2 рази на тиждень по 30 хвилин). Вона була спрямована на: зниження рівня тривожності; розвиток емоційної виразності;

покращення комунікативних навичок; формування позитивного «Я-образу».

До програми увійшли описані вище техніки, а також наступні основні методи: Ізотерапія – малювання на теми «Мій настрій», «Мій страх», «Я і мій друг»; Пісочна терапія – створення сюжетів, в яких дитина виступає головним героєм; Казкотерапія – створення та обговорення історій з позитивним вирішенням проблем; Ліплення – створення образів емоцій, трансформація «страху» в щось дружнє, позитивне.

Ми отримали наступні кількісні результати дослідження тривожності дітей в групі (за методикою М. Доманіна):

1) До початку програми:

- 7 дітей експериментальної групи – високий рівень тривожності;

- 3 дітей – помірний рівень;
- у контрольній групі – аналогічні показники.

2) Після завершення програми:

- 6 дітей експериментальної групи – рівень тривожності знизився до низького;

- 4 дітей – рівень тривожності знизився до помір-ного;

- у контрольній групі – істотних змін не виявлено (у 8 дітей рівень залишився високим, у 2 – помірним).

За результатами спостережень: діти стали більш відкритими, комунікативними, спокійніше реагували на зміну діяльності; зменшилась кількість скарг на головний біль, біль у животі; вихователі відзначили покращення настрою, збільшення ініціативності.

За даними малюнкових методик: до програми – малюнки були статичні, з дрібними фігурами, часто в малюнках спостерігалась відсутність рук, очей; після програми – з'явилися кольори, елементи взаємодії, позитивні сюжети.

Таким чином, арттерапія є ефективним інструментом у психокорекційній роботі з тривожними дітьми дошкільного віку. Її використання дозволяє

м'яко впливати на емоційний стан дитини, активізувати внутрішні ресурси, покращити адаптацію до соціального середовища.

Висновки. Дошкільний вік є особливо важливим етапом у психічному розвитку дитини. Саме в цей період діти найбільш чутливі до змін у середовищі, а отже – і вразливі до емоційного напруження, тривожності, страхів. Останніми роками спостерігається стійка тенденція до зростання рівня тривожності у дітей дошкільного віку, що є цілком закономірним у зв'язку із військовим станом в Україні. Це також пов'язано з рядом соціальних, сімейних, освітніх чинників: нестабільна обстановка в суспільстві, високі вимоги до дітей з боку дорослих, надмірна зайнятість батьків, обмеження живого спілкування та ігрової активності. При цьому корекційна робота по покращенню емоційного стану дітей має бути м'якою, ненав'язливою, без примусу – а творчість створює для цього ідеальні умови. Ефективними є методи, що не потребують вербалізації досвіду. Саме таким методом є арттерапія. У роботі з дошкільниками цей метод дозволяє м'яко та безпечно пропрацювати внутрішні конфлікти, знизити рівень тривожності, покращити комунікативні та соціальні навички.

Проведене нами дослідження підтвердило ефективність цілеспрямованої арттерапевтичної програми у роботі з тривожністю дітей дошкільного віку. Результати показали: зниження рівня тривожності у більшості учасників експериментальної групи; покращення емоційної виразності та саморегуляції; підвищення адаптивності до соціального середовища та освітнього процесу у дітей дошкільного віку. Отримані дані свідчать про доцільність впровадження арттерапії як складової психологічного супроводу в закладах дошкільної освіти. Завдяки використанню простих, доступних для дитини технік, фахівці можуть не лише знизити рівень тривожності, а й сприяти розвитку емоційної компетентності та внутрішніх ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Atamanchuk N., Yalanska S., Tur O. Preschool children's creative development of practical art methods. *Psychological Journal*. 2020. № 6(10), p. 17–28.
2. Васківська С.В. Про дитячу тривожність. *Початкова школа*. 2020. № 9. С. 8–11.
3. Кошель А.П., Кульбако Н.П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020. 90 с.
4. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
5. Шуплецова Л.Ю. Арттерапія як спосіб позитивного психотерапевтичного впливу на дитину. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. Вип.18-19. С. 68–72.
6. Гуменюк В., Синюк Н. Особливості застосування арт-терапії в роботі соціального педагога з молодшими школярами які мають емоційні та поведінкові труднощі. *Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (м. Хмельницький, 22–23 травня 2025 року)*. Хмельницький: ХНУ, 2025. С. 185–188.
7. Щербак Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників. *Психолог*. 2020. № 16. С. 21–27.
8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навч.-метод. посібник. Ч.1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
9. Смеречак Л.І. Арттерапія в роботі фахівців соціальної сфери. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*. № 1. 2020. С. 218–223.

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 09.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025