

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА

Факультет психології

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

На правах рукопису

Ніколаєвська Влада Олексіївна

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В
РОБОТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

за спеціальністю 231 «Соціальна робота»

галузі знань 23 Соціальна робота

за освітньо-професійною програмою «Соціальна педагогіка»

Рівень вищої освіти: перший

Науковий керівник:

Професор кафедри соціальної
реабілітації та

соціальної педагогіки, доктор
психологічних наук

Чуйко Олена Василівна

Допустили до захисту в ЕК

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Завідувач (ка) кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Чернуха Надія Миколаївна

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1. Зміст поняття «резильєнтість» та його характеристика.....	6
1.2. Арт-терапія як інструмент формування стресостійкості.....	13
1.3. Зарубіжний та вітчизняний досвід використання арт-терапевтичних методів формування резильєнтності у соціально-педагогічній роботі	20
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	23
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ- ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК ЗАДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	24
2.1. Характеристика методичного інструментарію дослідження.....	24
2.2. Процедура проведення дослідження та характеристика респондентів	30
2.3. Етичні аспекти проведення дослідження	34
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	35
РОЗДІЛ ІІІ. ОПИС АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ	36
3.1. Опис арт-терапевтичної програми для підвищення резильєнтності в дітей молодшого шкільного віку.....	36
3.2. Аналіз результатів дослідження ефективності застосування арт- терапевтичних методик та оцінка психологічного стану та поведінки учнів	38
3.3. Результати впровадження арт-терапевтичної програми та рекомендації щодо використання арт-терапевтичних засобів для підвищення резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в роботі соціального педагога закладу загальної середньої освіти	59
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	61
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність обраної теми.

На сьогоднішній день, стрес став звичною частиною повсякденного життя більшості українців. В контексті сучасних викликів, зокрема російсько-української війни, яка зачіпає всі сфери суспільства, особливо актуальною стає проблема психосоціального стану дітей, які є особливо вразливими учасниками цього конфлікту. Молодший шкільний вік є критичним періодом для формування особистості, а серед найважливіших аспектів є резильєнтність, як здатність протистояти стресу та адаптуватися до нових умов та змін. Дослідженням поняття резильєнтності займались різні науковці в тому числі І. Бега, О. Главінська, Л. Москаленко та ін., в чіх наукових працях були проведені дослідження з розвитку стресостійкості.

Діти молодшого шкільного віку стикаються з рядом труднощів та стресових подій, до яких входять адаптація до нового навчального середовища, взаємодія з однолітками та вчителями, а також емоційні та психологічні виклики, пов'язані із війною. Такі стресові ситуації, пов'язані із військовим конфліктом, можуть викликати різноманітні проблеми у дітей, включаючи адаптаційні труднощі та навіть почуття тривоги.

Дані опитування 2023 року, проведеного на замовлення проекту «Дій для дітей України» (Ukraine Children's Action Project), наочно відображають серйозні виклики, з якими стикаються українські діти в умовах війни. Більша частина дітей навчаються у школах онлайн або за змішаною формою навчання, майже третина дітей регулярно пропускає заняття через різні обставини, такі як повітряні тривоги, відсутність тепла, чи хвороба [32]. Травмуючі події, які діти переживають у зв'язку з війною, такі, як розлука з рідними, переїзд, обстріли та бомбардування можуть викликати травматичні наслідки.

Отже, порушена проблема в нашому дослідженні є актуальною, так як в даному контексті важливо розглядати різні підходи до підтримки психічного

здоров'я дітей. Один із таких підходів може стати використання арт-терапії. Арт-терапевтичні методи можуть стати ефективним інструментом в роботі соціальних педагогів закладів загальної середньої освіти для виявлення та подолання стресових переживань дітей, сприяючи їхньому психосоціальному розвитку та формуванню резильєнтності.

Мета дослідження: дослідити та апробувати ефективні арт-терапевтичні методики у сфері соціально-педагогічної роботи з дітьми молодшого шкільного віку, спрямовані на підвищення їхньої резильєнтності.

Завдання:

1. Теоретично дослідити та визначити особливості формування резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку.
2. Проаналізувати зарубіжний та вітчизняний досвід використання арт-терапевтичних методів формування резильєнтності у соціально-педагогічній роботі з дітьми молодшого шкільного віку.
3. Розробити та апробувати експериментальну програму арт-терапевтичних занять для учнів молодшого шкільного віку, спрямовані на підвищення їхньої резильєнтності.
4. Здійснити оцінку ефективності застосування арт-терапевтичних методик та розробити рекомендації щодо використання арт-терапевтичних засобів для підвищення резильєнтності дітей молодшого шкільного віку.

Предмет: застосування арт-терапевтичних засобів розвитку резильєнтності у роботі соціального педагога закладу загальної середньої освіти.

Об'єкт: арт-терапевтичні засоби розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. теоретичні методи: аналіз та синтез, узагальнення наукових джерел та систематизація теоретичного матеріалу;
2. емпіричні методи: тестування, спостереження, експеримент;
3. методи математичної обробки даних: показники середніх значень.

Експериментальна база дослідження.

Дослідження проводилось в Загальноосвітньому навчальному закладі I-III ступенів “Спеціалізована школа №3 з поглибленим вивченням інформаційних технологій” Подільського району м. Києва.

Апробація результатів дослідження.

Результати наукового дослідження було подано до друку у вигляді тез «Арт-терапевтичні засоби розвитку резильєнтності в роботі соціального педагога з дітьми молодшого шкільного віку» в рамках проведення Круглого столу «Розробка професійного стандарту соціального педагога: сучасне бачення» на базі Кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки 26 квітня 2024 р.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел містить 51 найменування. Основний зміст дипломної роботи викладено на 62 сторінках. Загальний обсяг становить 88 сторінок. Робота містить 8 таблиць (на 38-42, 54-57 сторінках), 14 рисунків (на 43-46, 49-50, 52, 58 сторінках), 1 формулу (на 26 сторінці) та 5 додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Зміст поняття «резильєнтність» та його характеристика

Термін «резильєнтність», як процес психологічного відновлення після травматичних подій, був вперше визначений американською психологинєю Е. Вернер та її колегою Р. Смітом. Вони визначали, що психологічна відновлюваність виявляється в здатності до успішної адаптації до життєвих викликів, травм, небезпек та значних стресів [4; 5].

Саме поняття «резильєнтність» у перекладі з англійської означає стійкість (від. англ. resilience – резильєнтність, стійкість, життєстійкість, спроможність відновлюватись). Нерідко можна зустріти наукові терміни «резилентність», «резелентність», «резилієнс» та ін., які мають синонімічне значення. В нашій роботі ми будемо спиратись на варіант «резильєнтність».

Науковці К. Іванова та О. Шумило в своїх наукових дослідженнях визначають резильєнтність як «здатність успішно зазнавати тиску сторони негативних факторів і демонструвати гнучкість у стресовій ситуації» [28].

І. Хоменко описує феномен резильєнтності як засіб для розвитку життєстійкості, уточнюючи, що резильєнтність є системоутворюючою ланкою у структурі життєстійкості особистості [34, с. 90].

В україномовній психологічній літературі поняття резильєнтності застосовують під час дослідження наслідків травматичного стресу, втрат та інших лих, з якими може стикнутися сучасна людина, особливо кожний українець будь-якого віку зараз. На сьогоднішній день найчастіше вживаним українською мовою термін, що відтворює ідею резильєнтності, є поняття «стресостійкість», що відображає не лише здатність особистості до протистояння стресу, а й акцентує на її стійкості та витривалості у подоланні життєвих викликів та труднощів.

Найчастіше резильєнтність визначають як:

1. збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування в стресових ситуаціях: ефективне відновлення після травми;
2. збереження стану благополуччя (англ. well-being), незважаючи на негаразди;
3. позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу і компетентність перед проблемами;
4. здатність до конструктивного відображення (оцінювання) складних подій;
5. здатність самостійно долати життєві труднощі та проблеми [9].

Резильєнтність являє собою психологічну «пружність», що виявляється у здатності особистості не лише давати опір складним ситуаціям, але й гнучко адаптуватися до них, активно використовуючи можливості для особистісного зросту та досягнення довгострокових цілей.

Згідно з узагальненим визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резильєнтність передбачає здатність успішно впоратися з важкими ситуаціями та мати внутрішні ресурси, що формуються через сприятливе середовище та розвинуті адаптивні механізми [35].

Поняття резильєнтності з точки зору Американської Психологічної Асоціації визначено як «процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», особливо через психічну, емоційну чи поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог» [2].

Отже, резильєнтністю є не лише здатність особистості відновлюватися після негативних емоційних переживань, але і здатність активно адаптуватися та позитивно розвиватися навіть у непростих умовах. Резильєнтність вважається не лише реакцією на стресову ситуацію, але й активне подолання труднощів, що зумовлює новий позитивний досвід, особистісні трансформації та внутрішнє зростання, що сприятливо впливає на психологічне благополуччя особистості.

Я. Андрушко зазначає, що психічне здоров'я є свідченням нормального функціонування психічних процесів, станів і властивостей [7].

Є. Абросимова та А. Ленге визначили, що важливим аспектом психічного здоров'я є гармонійне життя, що сприяє не лише активізації внутрішньої свободи та відповідальності, але й розвитку духовного потенціалу особистості, що, у свою чергу, сприяє забезпеченню психологічного благополуччя та гармонії індивіда [38].

Варто звернути увагу на важливість психологічного благополуччя дітей. З цього приводу О. Чуйко зазначає, що компонентами психологічного здоров'я є не лише гармонія в емоційній і поведінковій сферах дитини, але й увага дорослих до її внутрішнього світу, захопленість та інтересів, адаптованість дитини у суспільстві, збалансованість внутрішніх і зовнішніх особливостей розвитку, успішність у різних видах діяльності та адекватна соціальна поведінка [46].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) поняття «психічне здоров'я» розглядає як стан благополуччя, що дозволяє кожній людині реалізувати свій потенціал, впоратися з життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також вносити свій внесок у життя своєї спільноти [48].

Можна припустити, що розвиток та формування резильєнтності в дітей молодшого шкільного віку матиме значний позитивний вплив на дитяче психологічне благополуччя.

С. Ваніштендаль вважає, що на розвиток резильєнтності дітей впливають такі взаємопов'язані аспекти: підтримуюче середовище, сенс життя, уміння та навички, самоповага та почуття гумору, зазначаючи, що ключовим чинником у розвитку резильєнтності є соціальна підтримка – взаєностосунки, що базуються на довірі, спілкуванні, взаємних зобов'язаннях, як у сім'ї, так і за її межами [33].

У молодшому шкільному віці дитина переживає різкі зміни у своєму соціальному та психологічному розвитку. Початок навчання приносить нові

вимоги, соціальні ролі та зв'язки. Це може викликати сильні емоційні реакції та зміни у самосвідомості. Поведінка дитини стає більш соціальною, а увага переноситься з себе на взаємодію з вчителями та однолітками [19]. Вже в цей віковий період дитина часто стикається з проблемами шкільної адаптації, нездатністю впоратися з навчальним навантаженням, відчуттям невпевненості перед очікуваннями сім'ї та втратою підтримки з боку оточення [2].

Коли розвиваються мислення та пізнавальні процеси, роль резильєнтності виявляється важливою у формуванні особистості через подолання посттравматичного стресу. Позитивне сприйняття цього періоду та виявлення нових якостей становлять фундамент подальшого розвитку дитини як активного суб'єкта діяльності. Резильєнтність в молодшому шкільному віці визначається сукупністю навичок та установок, які сприяють адаптації дитини до стресових ситуацій.

Стресори, тобто фактори, що викликають стрес, супроводжують дитину молодшого шкільного віку, проникаючи як у навчальну сферу, так і взаємодію з однолітками та в родинному середовищі. Окрім зовнішніх впливів, рівень особистісної тривоги може також мати суттєвий вплив на появу стресу.

В нинішній час присутнє збільшення кількості тривожних дітей, емоційний стан яких характеризуються підвищеним рівнем занепокоєння, невпевненістю у собі та емоційною нестійкістю. Можна припустити, що серед молодших школярів присутні ті, хто має високий рівень тривожності, що впливає на загальний рівень сприйняття стресу.

В контексті досліджень феномену стресу, О. Басенко відзначає переважною популярністю теорію стресу, викладеної в роботах Г. Сельє. Згідно його теорії, стрес – це не просто нервові напруження, а неспецифічна реакція організму на зміну умов, яка вимагає адаптації та відновлення нормальних умов життєдіяльності. Підкреслюється, що вплив стресу проявляється не лише в його наявності, а в особливостях інтенсивності та якості, що впливають на організм [8].

У підручнику «Психологія стресу» розглядається різнобічне розуміння терміну «стрес», яке включає кілька визначень:

1. Стрес у розумінні зовнішнього подразника або події, яка викликає у людини напругу чи хвилювання. У сучасній науці часто вживаються терміни «стрес-фактор» чи «стресор» для позначення подібних ситуацій.
2. Стан напруги та хвилювання, що виникає внаслідок стресу, є суб'єктивним і відображає внутрішній психічний стан людини. Це включає в себе емоції, захисні реакції та процеси подолання, які можуть одночасно покращувати функціональні системи, але також викликати психічне напруження.
3. Стрес може виникати як природна реакція організму на негативні вимоги або впливи. Ймовірно, ця фізіологічна реакція має на меті підтримувати поведінкові та психічні процеси для подолання цього стану [26].

У своїй роботі Т. Титаренко виокремлює фази стресу, що представляють собою послідовний перебіг реакцій організму людини на стресові впливи. Перша фаза, або фаза тривоги, визначається реакцією на небезпеку та активацією адаптивних механізмів виживання. Ця фаза є важливою для мобілізації ресурсів організму. Після фази шоку настає фаза контршоку, коли загальна напруга зменшується, адаптація стає активнішою. У цей період організм здатний відновлювати баланс та реагувати на стресори. Якщо стрес триває, починається фаза опору, коли організм пристосовується до нових умов і стає більш стійким до стресу. На цьому етапі активність ресурсів зменшується, адаптація стає менш інтенсивною. Чим вища життєстійкість, тим краще людина може переносити негативні впливи і тим довше вона може їм протистояти. Це призводить до підвищення стійкості до стресу, зростання гнучкості і пластичності, з'являються нові захисні механізми. На даному етапі ключовим фактором подолання стресу є усвідомлення власної ролі в розвитку подій. Проте, коли настає наступна фаза, що може бути руйнівною, як стадія виснаження, енергія вичерпується, а здатність до подолання стресу

послаблюється, що може призвести до повного згасання опору перед ситуацією [41].

С. Уварова відзначає, що травматичний стрес є результатом специфічної взаємодії людини з навколишнім світом. У психології стресори, які виходять за межі нормального людського досвіду, зазвичай включають події, що травмують практично кожного: стихійні лиха, терористичні акти, військові дії, тортури, руйнування житла та інші [43].

Травматичні події, які викликають емоційне потрясіння та порушення свідомості, призводять людину до відчуття безпорадності перед ними, внаслідок чого вона втрачає здатність ефективно діяти [30]. Травматичний стрес, в свою чергу, є відгуком організму на ситуації, що загрожують життю та здоров'ю, і спричиняє відчуття шоку, а також інтенсивні емоційні реакції [1].

Дитяча травма значно впливає на здоров'я дитини, як на фізичному рівні, так і психічному. Національна мережа дитячого травматичного стресу у Сполучених Штатах Америки визначає травматичну подію як будь-що, що викликало значний страх або завдало значної шкоди їхньому емоційному чи фізичному здоров'ю [25].

Незважаючи на різноманітність тлумачення терміну «стрес», більшість науковців збігаються в тому, що стрес представляє собою надмірну напругу нервової системи, яка виникає в складних ситуаціях. Важливо відзначити, що стрес не можна ідентифікувати з тривогою, оскільки стрес завжди пов'язаний з дійсними труднощами та ситуаціями, тоді як тривога може виникати навіть у відсутності таких труднощів. За своєю силою стрес і тривога є різними явищами. У випадку стресу, як надмірної напруги нервової системи, така сила напруги є характерною, тоді як у тривозі вона не завжди виявляється настільки інтенсивною. Відомо, що тривога, стійко закріпившись, може стати стійким новоутворенням і перетворитися на властивість особистості – тривожність. Здається, що наявність тривоги в ситуації стресу пов'язана саме з очікуванням небезпеки або неприємності, з передчуттям цих станів. Таким чином, тривога

може виникати не тільки безпосередньо в ситуації стресу, але й перед її появою, виступаючи її передвісником. Тривожність як стан є, певним чином, очікуванням нещастя [47].

Таким чином, у молодшому шкільному віці, через недостатню сформованість емоційної сфери, виникає підвищена вразливість до стресових ситуацій, що часто можуть бути пов'язані з російсько-українською війною. Це може призвести до появи тривожності у дитини, а в більш важких випадках травматичного стресу. Передумовами для виникнення тривожності в цьому віці є висока емоційна чутливість до зовнішніх впливів та сильна реакція на них, недостатньо розвинена довільність пізнавальної, емоційної та волевої сфер, обмеженість форм адаптивних реакцій на зовнішні стимули, значна вразливість до впливів оточуючих, схильність до емоційного зараження та наслідування, висока залежність від дорослих тощо. Тривожні тенденції закріплюються, значно впливаючи на адаптацію дитини до шкільного середовища. Щоб протидіяти дитячій тривожності та сприяти формуванню резильєнтності, необхідно розробляти арт-терапевтичні програми у закладах загальної середньої освіти, які сприятимуть психологічному благополуччю дітей.

1.2. Арт-терапія як інструмент формування стресостійкості

Вважається, що термін «арт-терапія» з'явився ще у другій половині ХХ ст. Першим, хто використав творчий підхід, був британський лікар А. Хілл. Працюючи у туберкульозних госпіталях як арт-педагог, він виявив, що творчість може допомогти пацієнтам легше відновлюватися, відволікати їхню увагу від «болісних переживань» [40].

В Україні поняття арт-терапії досліджувало багато дослідників-теоретиків та практиків, до яких можемо віднести: А. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Н. Волкова, В. Газолишин, Н. Полякова, Н. Простакова, А. Старовойтов, Т. Яценко та ін.

Вивчення впливу засобів арт-терапії на психічне здоров'я та формування гармонійно розвиненої особистості привернуло увагу українських науковців, серед яких можна виділити таких: І. Біла, Г. Васянович, Г. Ващенко, К. Василенко, В. Верховинець, В. Діденко, Н. Худякова, Ю. Косенко, О. Лавріненко, М. Лещенко, О. Рудницька та ін.

Арт-терапія (від лат. *ars* – мистецтво, грец. *therapeia* – лікування) трактується як лікування або зцілення, яке базується на використанні мистецтва і вважається одним із найбільш м'яких, але ефективних методів, що використовуються в роботі різними фахівцями: психологами, соціальними працівниками, корекційними педагогами, соціальними педагогами і психотерапевтами [29].

Арт-терапію характеризують як «м'яку» форму терапії, де вплив на особистість клієнта зводиться до мінімуму, а сам процес схожий на заняття хобі. Цей метод обґрунтовується використанням художньої творчості як лікування, відволікання та гармонізації. Мета арт-терапії полягає в тому, щоб допомогти виразити свої емоції, причому витвори, створені під час цього

процесу, є лише допоміжними засобами, які допомагають розуміти переживання, що вони відображають.

На думку Є. Вознесенської, арт-терапія виступає як процес «зцілення», спрямований на досягнення гармонії через творче самовираження [12]. За визначенням О. Титаренко, арт-терапію розглядають як засоби та методи реабілітації, які здійснюються через мистецтво та художню діяльність [40].

В. Доренський розглядає лікування мистецтвом як засіб для зміцнення особистої ідентичності, покращення навичок у прийнятті рішень, релаксації та виразу негативних думок і почуттів у безпечний спосіб, а також реалізації творчого потенціалу [17].

Сучасна арт-терапія пропонує багато різноманітних напрямків, оскільки кожна форма мистецтва може бути використана для психологічної корекції. Серед них виділяють такі методи: бібліотерапія, драматерапія, ігротерапія, ізотерапія, лялькотерапія, маскотерапія, мандала-терапія, музикотерапія, пісочна терапія, глинотерапія, танцювальна терапія, казкотерапія, фототерапія, фольклорна арт-терапія та інші [20].

В українській практиці найпоширенішими методами арт-терапії є: ігрова терапія, ізотерапія, казкотерапія, драматерапія, лялькотерапія та інші [20]. Для більш ширшого розуміння їхнього використання, розглянемо декілька з них.

Ігрова терапія, як метод психотерапевтичного впливу, заснований на використанні гри як інструменту, що забезпечує не лише розвагу, але й глибокий психологічний ефект. Гра стимулює розвиток особистості, сприяє формуванню тісних міжособистісних зв'язків учасників групи, допомагає відчувати розслаблення та зняти напругу. Крім того, вона сприяє підвищенню самооцінки та підтримує віру у власні можливості у взаємодії з навколишнім середовищем [24].

Ізотерапія – арт-терапевтичний метод, який представляє собою творче, тематичне чи спонтанне малювання. За таким підходом малюнок виступає ефективним інструментом, який дозволяє вільно виражати свої думки, почуття та переживання, використовуючи мову образів, символів та кольорів. Цей процес також дозволяє вивільнити негативні переживання та зобразити власне ставлення до оточуючої дійсності. В процесі малювання можуть застосовуватися різноманітні матеріали, такі як фарби, олівці, масляні та художні пастелі, фломастери, крейда, що розширює можливості виразності та творчості [20].

Казкотерапія є методом, спрямованим на інтеграцію особистості, розвиток творчих здібностей, розширення свідомості та покращення взаємодії з навколишнім соціумом, допомагає у самопізнанні та самовдосконаленні й формує здатність протистояти негативному емоційному впливу соціального середовища. Цей підхід передбачає створення специфічної казкової атмосфери, що дозволяє дитині перетворити свої мрії на реальність, вступити у боротьбу зі своїми комплексами, подолати тривожність, страхи, агресивність тощо, а також успішно адаптуватися до колективу однолітків [20].

Терапевтична казка відрізняється від традиційної тим, що вона спеціально створюється з урахуванням індивідуальних особливостей конкретної дитини або групи дітей. Головний герой такої казки має риси, що відповідають особистості дитини, він переживає ті самі проблеми та емоції, як і вона. Через цю ідентифікацію дитина може сприймати героя як своє відображення та знаходити в ньому рішення своїх власних проблем [39].

Піскова терапія – вид арт-терапії, що базується на використанні природних матеріалів, таких як вода, пісок, камінці, мушлі, рослини, і є невербальною формою психокорекції, що відбувається на несвідомо-символічному рівні, де відбуваються реакції на внутрішню напругу та відбувається пошук шляхів розвитку [20].

Метою пісочної терапії є виявлення та характеристика особливостей особистості дитини, налаштування на розуміння себе та власного «Я» у світі та життєвій діяльності, аналіз комунікативних труднощів та подолання страхів і психологічних травм. Можливість самовираження у пісковій терапії має особливе значення для тих, кому важко виражати свої переживання словами, наприклад, тим, чиї емоційні стани настільки гострі й болючі, що безпосереднє їх висловлення виявляється складним [21].

Під час глинотерапії використовуються пластичні матеріали, зокрема глина, для сприяння психокорекції та розвитку емоційного інтелекту. Цей підхід спрямований на формування нових емоційних переживань, подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів [20].

Використання глинотерапії сприяє виникненню позитивних емоцій, компенсує дефіцит сенсорного досвіду, допомагає подолати апатію та безініціативність, формує активну життєву позицію та мотивацію. Крім того, вона допомагає подолати бар'єри, пов'язані із страхом самовираження, підсилює впевненість у власних можливостях та сприяє формуванню позитивного відношення до себе. Глина виступає ідеальним посередником у комунікації індивіда з його власними переживаннями та сприяє усвідомленню клієнтом власних проблем [21].

Лялькотерапія, як арт-терапевтичний метод, являє собою використання лялькової драматизації і відкриває широкі можливості для виявлення мотивацій, підсвідомих бажань, характерних рис та моделей поведінки. Цей метод позитивно впливає на саморозвиток особистості, сприяючи підвищенню рівня самооцінки, коригуванню емоційної сфери, стимулюючи розвиток внутрішньої мотивації та гнучкості у прийнятті рішень. Дорослі відтворюють конкретні сценарії під час вистави лялькового театру, де відтворюються конфліктні та значущі для дитини ситуації. Дитина, спостерігаючи це, отримує можливість підійти до них з іншого ракурсу та оцінити ситуації зі сторони. У

процесі такої терапії у дитини виникає творчий інтерес, що збагачує його життя і сприяє його розвитку [13].

Вищезазначені методи можуть застосовуватися як у групових, так і у індивідуальних сесіях. Проте групова арт-терапія сприяє розвитку цінних соціальних навичок, формуванню адекватної самооцінки та зміцненню особистісної ідентичності. Завдяки взаємній підтримці, учасники групи можуть спостерігати результати своїх дій та їх вплив на інших, розвивають навички ухвалення рішень та здатність до адаптації. В цей же час індивідуальна арт-терапія здатна глибше пізнати особистісні переживання та провести більш детальний аналіз особливостей конкретної особи, над якою здійснюється корекційний вплив [10, с. 69].

Використання арт-терапевтичних методик у соціально-педагогічній практиці сучасних закладів загальної середньої освіти є інноваційною технологією, спрямованою на особистісно орієнтоване навчання та виховання. Ця методика дозволяє ефективно вирішувати діагностичні, психотерапевтичні, виховні, розвивальні та корекційні завдання:

1. Діагностика: у процесі арт-терапевтичної практики соціальний педагог отримує важливу інформацію про розвиток та індивідуальні особливості кожного учня. Арт-терапевтичні заняття сприяють виявленню характеру міжособистісних взаємин та внутрішніх проблем особистості.
2. Виховання: під час виконання арт-терапевтичних завдань в груповій роботі, учні не тільки підтримують навички спілкування та взаємодії, а й розвивають взаєморозуміння, співчуття та взаємоповагу. У спільному процесі арт-терапевтичної діяльності створюються довірливі стосунки не тільки між учнями, а й між учнем та вчителем.
3. Психотерапія: у творчій діяльності створюється атмосфера емоційного ефекту підтримки, доброзичливого спілкування та взаємоповаги, що сприяє лікувальному ефекту. В учнів відчувається комфорт та успіх, що мобілізує цілющий потенціал їхньої емоційної сфери.

4. Розвиток: арт-терапія стимулює формування почуття задоволення від власних досягнень, віру у власні сили та самоповагу. Учні навчаються висловлювати свої емоції та думки, що сприяє їхньому відкритому спілкуванню.
5. Корекція: арт-терапевтична діяльність ефективно коригує психічне здоров'я учнів, покращує їхню самооцінку, коригує способи взаємодії з іншими [29, с. 29-30].

Арт-терапія стимулює внутрішній потенціал кожної дитини, незалежно від її функціонального стану, сприяє зціленню і гармонізації особистості, а також формує творчу позицію [44].

Арт-терапія за принципом «Не нашкодь», заснована на допомозі та розвитку, і безсумнівно може застосовуватися в роботі з різними групами дітей, що робить її ефективною методикою для соціального педагога, логопеда, педагога дефектолога та вчителя молодших класів. Дитина зазвичай зіштовхується зі серйозними труднощами у сім'ї, в навчальному закладі, і, хоча дорослі прагнуть надати допомогу, вони часто не знають, як це робити належним чином, без шкоди.

Позитивний вплив арт-терапії на психічне здоров'я полягає у зменшенні рівня стресу та тривоги, покращенні самооцінки та відчуття самовизначення, підвищенні самосвідомості та пізнавальних здібностей, розвитку креативності та емоційного вираження, відновленні психологічної рівноваги. Арт-терапевтичні методи допомагають виявити, розглянути та обробити емоційні переживання, пов'язані з травмою, що сприяє поступовому одужанню та зростанню [14].

На нашу думку, у сфері діяльності соціального педагога методи арт-терапії можуть використовуватись з метою діагностики, оскільки творче самовираження через малюнки, пластилінові та/або глиняні фігури та інші візуальні засоби дозволяє дитині молодшого шкільного віку передати

інформацію про свої внутрішні переживання, яку вона може тримати в собі. Для деяких дітей, які не можуть висловити свої проблеми словами, арт-терапія стає основним методом спілкування з соціальним педагогом, оскільки саме через творчість їм легше виразити власні емоції.

Використання арт-терапевтичних елементів соціальним педагогом в своїй професійній діяльності в закладі загальної середньої освіти може стати важливим фактором для підтримки та зміцнення психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Це допоможе сприяти формуванню психологічної стійкості та долати різноманітні труднощі, такі як навчальні, комунікативні, емоційні тощо, через які вони можуть почувати себе вразливими та незахищеними. За допомогою арт-терапевтичних методів діти звільняються від страхів, бар'єрів та можливої тривожності.

Для ефективного впровадження арт-терапевтичних методів формування резильєнтності в роботі соціального педагога з молодшими школярами необхідно, щоб техніки були доступними та легкими у виконанні для учнів. Використання таких методів в навчально-виховному процесі має велике значення для збереження та підтримки психічного здоров'я.

Формування та розвиток резильєнтності в дітей молодшого шкільного віку шляхом стимулювання творчості може стати важливим елементом соціально-педагогічної та психологічної підтримки у період воєнних дій. Використання творчих підходів може допомогти відкривати та полегшувати тривожний стан, сприяючи загальному психічному благополуччю дітей та їхній здатності адаптуватися до складних умов, що виникають в такий непростий час.

1.3. Зарубіжний та вітчизняний досвід використання арт-терапевтичних методів формування резильєнтності у соціально-педагогічній роботі

Сьогодні активно використовуються методи арт-терапії для різноманітних цілей, включаючи вирішення міжособистісних конфліктів, подолання вікових криз, протистояння травмам та втратам, а також для стимулювання особистісного розвитку. Арт-терапія вважається ефективним інструментом, який сприяє підтримці емоційного благополуччя та психічного здоров'я людини, здійснюючи вплив на її особистість через засоби художньої творчості та різноманітні форми мистецтва.

Л. Полторак у своїй дослідницькій праці, враховуючи перелік соціальних послуг, визначений в Законі України «Про соціальні послуги», а також потенційні можливості арт-терапії в соціальній сфері, виділила основні напрями, за якими доцільно працювати з клієнтами. Ці напрями включають використання арт-терапії в процесі психологічної практики соціальних працівників та соціальних педагогів, у навчально-виховній роботі, у превентивній та просвітницькій діяльності, а також у роботі з аніматорами [31].

Отже, методи арт-терапії належать до ключових інструментів у сферах соціальної та соціально-педагогічної діяльності, відіграючи вагомую роль у наданні якісної та сучасної підтримки різним групам клієнтів, з урахуванням їхніх потреб та вимог сучасного суспільства. Використання арт-терапевтичних методів сприяє соціальним працівникам та соціальним педагогам врахувати індивідуальні особливості клієнта та його життєві обставини, сприяючи успішному аналізу, розвитку та регулюванню поведінки під час спільної роботи з ними.

Значний вплив на розповсюдження арт-терапії відзначається завдяки активності Британського Інституту з вивчення мистецтв і психотерапії, який

був заснований у 1977 році. Не лише зображення, а й музика, драматичне мистецтво, рух, танець та літературна творчість вивчалися й досліджувалися його фахівцями у контексті психотерапевтичних можливостей [37].

Зазначено, що Американська Асоціація Арт-терапевтів прагне спрямувати зусилля на координацію та уніфікацію освітніх, професійних та етичних стандартів у сфері арт-терапії [37].

У Великобританії арт-терапевти користуються офіційним статусом, отримують державну підтримку й захист професійної діяльності. Уряд Великобританії пильно слідкує за ефективністю підготовки та підвищенням кваліфікації фахівців, причому міжнародний сертифікат відтепер став обов'язковим підтвердженням кваліфікації. Відтак, в сучасній Великобританії арт-терапія є визнаним і важливим напрямом у реабілітаційній, соціальній та педагогічній діяльності. Арт-терапевти працюють у різних установах, включаючи заклади освіти, соціально-корекційні служби, геріатричні будинки, різні медичні заклади тощо [37].

У багатьох розвинених країнах існує стійка система арт-терапевтичної освіти, що визнана самостійною педагогічною спеціальністю, проте в Україні на сьогоднішній день відсутня підготовка соціальних педагогів або інших фахівців до застосування арт-терапевтичних методів.

Українська практика арт-терапії перебуває на етапі становлення. У 2003 році було засновано Всеукраїнську громадську організацію «Арт-терапевтична асоціація» у Києві, яка досі успішно функціонує, об'єднуючи арт-терапевтичні центри та їхніх працівників по всій території України [15]. Тобто, фахівці з арт-терапії становлять частину більш широкого професійного співтовариства арт-терапевтів, до якого входять музикотерапевти, поетичні терапевти, драма-терапевти та інші спеціалісти. Кожен з цих напрямів має свої власні теоретичні концепції, методи навчання та практики.

У березні 2022 року розпочався проєкт Інституту Інтегративної Арт-терапії під назвою «Кризова психологічна допомога постраждалим від війни в

Україні». В рамках цього проєкту команда організаторів разом з фахівцями з Фінляндії та Великої Британії забезпечила теоретичну та методичну підготовку для сотень спеціалістів у сфері арт-терапії, який має значний рекреаційний та коригуючий потенціал у використанні різних видів мистецтва як засобу подолання наслідків травмуючих ситуацій, гармонізації та трансформації когнітивної та емоційно-афективної сфер особистості за допомогою арт-терапії [22].

На сьогодні існує достатнє розмаїття методичних прийомів, технік і технологій корекційно-терапевтичного впливу, які можна застосовувати в соціально-педагогічній роботі з дітьми молодшого шкільного віку, з урахуванням їхніх вікових особливостей. Соціальні працівники та соціальні педагоги можуть використовувати в своїй практиці такі методи, як ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія, лялькотерапія та інші. В рамках цих методик соціально-педагогічна корекція може здійснюватися як у груповій, так і у індивідуальній формі. Проте українська соціальна та соціально-педагогічна сфера на сьогодні поки мало надає уваги потенціалу арт-терапії, демонструючи недостатньої систематичності в її використанні. Навіть у світлі широкої популярності цих методик у більшості зарубіжних країн, в Україні вони залишаються маловивченими та недостатньо інтегрованими в соціально-педагогічну практику.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Зробивши аналіз теоретичних аспектів формування резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку, можемо зробити ряд висновків:

1. загально визначити поняття «резильєнтність» можна так: здатність особистості успішно адаптуватися до стресових ситуацій, демонструючи гнучкість та стійкість. Цей процес включає позитивну адаптацію до негативних подій та активне подолання труднощів, що сприяє особистісному зростанню.
2. У молодшому шкільному віці формування резильєнтності у дітей визначається такими аспектами, як підтримуюче середовище, сенс життя, уміння та навички, самоповага та почуття гумору.
3. Головним фактором у процесі формування стресостійкості в дітей молодшого шкільного віку є соціальна підтримка, заснована на довірі та спілкуванні, яка є важливою для адаптації дитини до стресових ситуацій.
4. Арт-терапія сприяє формуванню психологічної стійкості дітей молодшого шкільного віку, зменшуючи рівень стресу та тривоги, покращуючи самопочуття та допомагаючи долати труднощі шляхом вираження емоцій через творчість.
5. Застосування арт-терапевтичних методів у роботі соціального педагога з молодшими школярами може сприяти їхньому психологічному розвитку та формуванню резильєнтності через виявлення та обробку емоційних переживань.
6. На відміну від досвіду Великобританії, в Україні на сьогоднішній день на державному рівні відсутня підготовка соціальних педагогів або інших фахівців до застосування арт-терапії, але все частіше починають використовуватись арт-терапевтичні методи в соціальній сфері.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК ЗАДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Характеристика методичного інструментарію дослідження

У дослідженні представлені дві групи учнів молодшого шкільного віку, одна з яких взяла участь в заняттях експериментальної арт-терапевтичної програми.

Для проведення дослідження ефективності застосування арт-терапевтичних методик задля підвищення резильєнтності дітей молодшого шкільного віку був використаний такий методичний інструментарій:

Емпіричні методи:

- проєктивна методика дитячого малюнку та попереднє тестування;
- кольоровий тест Люшера (адаптований під молодший шкільний вік);
- спостереження;
- підсумковий кольоровий тест Люшера з проєктивною методикою дитячого малюнку;
- експеримент;

Метод математичної обробки даних: показники середніх значень.

Ми обрали даний інструментарій, так як він дозволяє визначити та проаналізувати різницю рівня фізичного та емоційного станів дітей на тлі загальної тривожності в учнів молодшого шкільного віку.

В свою чергу, проєктивна методика дитячого малюнку та попереднє тестування (див. Додаток А) дозволяє визначити загальний настрій дитини та особливості емоційного стану під час взаємодії дітей з різними соціальними

групами, а саме: з сімейним середовищем (батьками), освітнім середовищем (вчителями та однокласниками), середовищем однолітків (друзями), творчим середовищем (гуртки, секції тощо). Останнє питання тесту спрямоване на виявлення тривожності та страху під час повітряної тривоги.

Тест оформлено методом шкалювання від найбільшого до найменшого. В даному випадку від найбільш позитивного настрою до найбільш негативного учні могли обрати серед запропонованих варіантів відповідей на питання в тесті. Кожне питання було складено за різними соціальними групами, з якими дитина може взаємодіяти.

Варто зазначити, що дітям молодшого шкільного віку може бути достатньо важко порівнювати та розрізняти деякі емоції або настрої, тому для цього в тесті на кожний варіант відповіді умовно визначені позначення у вигляді «смайлів» (від англ. smiley – «мордочка, пичка», або smile – «усмішка» – схематичне зображення людського обличчя, що використовується для передачі емоцій). Таким чином, учням легше орієнтуватись в емоціях, які, на їхню думку, більше їх характеризують в тій чи іншій умовній ситуації.

Сам проєктивний малюнок дає можливість визначити психологічний стан та особистісні переживання через роботу з неусвідомлюваними думками та почуттями дітей. Через обрані дитиною кольори, намальовані символи та зображення можна витягнути назвні внутрішні переживання та пригнічені емоції, які часто важко помітити за дитиною в реальному житті [20].

Адаптований до особливостей вікової категорії дітей молодшого шкільного віку кольоровий тест Люшера під назвою «Будиночки» спрямований на діагностику емоційного ставлення дитини до школи.

Завдання адаптованого тесту спрямовані на виявлення почуттів та настроїв учнів через розфарбовування (див. Додаток Б). Завдання включають в себе розфарбовування доріжок, «будиночків» у відповідності до їхніх почуттів та настроїв. Далі розглянемо особливості завдань тесту.

Завдання №1 полягає в тому, щоб кожна дитина зі спеціально підібраних кольорів обирала по черзі найприємніший колір до найменш приємного. Кольорове приладдя має бути кольорів зазначених умовами, пофарбованим відповідно до грифелю. Кожний олівець має бути використаним один раз, після розфарбовування квадрату, учень має відкласти його в сторону і обирати наступний, який йому подобається найбільше.

Наступне завдання №2 спрямоване на визначення кольорів «будинків», в яких «живуть» різні почуття. До них віднесено: *щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, нудьга, захоплення*. В цьому завданні кольори можуть повторюватись, і учні мають обрати колір, який, на їхню думку, найбільше підходить зазначеному почуттю.

Останнє завдання №3 полягає в тому, щоб дитина визначила колір першого «будинку», в якому «живе» вона (в умовах тесту – її душа). В наступних будинках «живуть» різні її настрої. Серед наступних «будинків» в умовах завдання виділені різні настрої учня під час взаємодії з іншими та під час навчання. В цьому завданні кольори можуть також повторюватись, як в попередньому.

Процедура обробки результатів тесту починається з завдання №1, в якому обчислюється вегетативний коефіцієнт ВК, за формулою:

$$BK = \frac{18 - MЧК - MСК}{18 - MЧК - MЗК}, \quad (1)$$

де МЧК – місце червоного кольору;

МСК – місце синього кольору;

МЗК – місце зеленого кольору.

Вегетативний коефіцієнт характеризує енергетичний баланс організму: його здатність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження. Його значення змінюється від 0,2 до 5 балів. Енергетичний показник інтерпретується таким чином:

- 0 – 0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність; показник перевантаження дитини;
- 0,51 – 0,91 – компенсується стан втоми. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності; показник необхідної оптимізації робочого ритму, режиму праці та відпочинку;
- 0,92 – 1,9 – оптимальна працездатність; показник бадьорості, здорової активності, готовності до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям дитини, спосіб життя дозволяє відновлювати витрачену енергію;
- понад 2,0 – перезбудження; показник роботи дитини на межі своїх можливостей, що призводить до швидкого виснаження. Дітям з таким результатом потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці та відпочинку, іноді зниження навантаження.

Далі розраховується показник сумарного відхилення від аутогенної норми. Певний порядок кольорів (34251607: зелений, червоний, жовтий, фіолетовий, синій, коричневий, сірий, чорний) визначаються як аутогенна норма, що є індикатором психологічного благополуччя.

Тут цифрами визначені 8 кольорів: 0 – сірий, 1 – синій, 2 – зелений, 3 – червоний, 4 – жовтий, 5 – фіолетовий, 6 – коричневий і 7 – чорний.

Для розрахунку сумарного відхилення (СВ) спочатку обчислюється різниця між реально займаним місцем і нормативним положенням кольору. Потім різниці (абсолютні величини, без урахування знаку) підсумовуються. Значення СВ змінюється від 0 до 32 і може бути тільки парним. Значення СВ відображає стійкий емоційний фон, тобто переважний настрій дитини. Числові значення СВ інтерпретуються наступним чином:

- більше 20 – переважання негативних емоцій; у дитини домінують погані настрої і неприємні переживання;

- 10 – 18 – емоційний стан в нормі, дитина може радіти і засмучуватися;
- Менше 10 – переважання позитивних емоцій, дитина налаштована оптимістично.

Завдання №2 і №3 розшифровують емоційну сферу учня і орієнтують в ймовірних проблемах адаптації. Завдання №2 характеризує сферу соціальних емоцій, де важливо оцінити рівень різноманітності емоцій. У нормі позитивні емоції дитина відображає основними кольорами, а негативні – темними, такими як коричневий і чорний. Слабка або недостатня різноманітність вказує на деформацію в певних аспектах особистісних взаємостосунків: блок базового комфорту – Щастя - горе, блок особистісного зростання – Справедливість - образа, блок міжособистісної взаємодії – Дружба - сварка, блок потенційної агресії Доброта - злість, блок пізнання – Нудьга - захоплення. Якщо спостерігається інверсія колірної шкали (основні кольори використовуються рідше), це часто вказує на недостатню різноманітність соціальних емоцій у дітей – наприклад, щастя і сварка можуть бути позначені одним червоним кольором. У такому випадку слід звернути увагу на те, як дитина відображає парні категорії та наскільки далеко розташовані пари в її колірному виборі.

У завданні №3 відтворено емоційне переживання учня першого класу стосовно власної особистості, навчальної діяльності, вчителя та однокласників. У випадку певних наявних проблем, дитина розфарбовує коричневим або чорним кольором ті будиночки, які відповідають за проблемну сферу соціальних емоцій. Важливо звернути увагу на групу об'єктів, які визначені однаковим кольором. Ланцюги асоціацій є достатньо прозорими для розуміння емоційної реакції дитини на шкільне середовище. Діти зі слабкою диференціацією емоцій швидше за все будуть амбівалентні і в емоційній оцінці видів діяльності.

За результатами завдання №3 можна виділити три основні категорії дітей: з позитивним настроєм до навчання, з амбівалентними почуттями та з вираженим негативним ставленням.

Кінцевий підсумковий кольоровий тест Люшера з проективною методикою дитячого малюнку спрямований на оцінку зміни рівня тривожності учнів молодшого шкільного віку після проведених арт-терапевтичних занять.

В завдання тесту входить проективне завдання, в якому діти мають описати свій поточний настрій та завдання, спрямоване на визначення енергетичного балансу організму та/або його зміну, здатність організму до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження через показник вегетативного коефіцієнта, а також визначення переважного настрою дитини через показник сумарного відхилення від аутогенної норми.

Збереження в кінцевому тесті деяких завдань, які учні вже виконували попередньо, допоможе порівняти показники та прослідкувати за тенденцією їхніх змін та зробити певні висновки щодо зміни стану учнів та оцінити ефективність проведеної арт-терапевтичної програми.

2.2. Процедура проведення дослідження та характеристика респондентів

Дослідження проводилось з учнями двох перших класів в Загальноосвітньому навчальному закладі I-III ступенів «Спеціалізована школа №3 з поглибленим вивченням інформаційних технологій» Подільського району м. Києва.

Кількість учнів в кожному класі варіювалась від 14 до 24 дітей, які відвідували школу протягом навчального місяця. На часту зміну кількості присутніх учнів на уроках впливали різні обставини та фактори, такі як: хвороба, погане самопочуття, нічні та ранкові повітряні тривоги, сімейні обставини тощо.

З обома класами було проведено: попереднє тестування, кольоровий тест Люшера та кінцеве підсумкове тестування. Для експериментальної частини дослідження було обрано один клас, з яким були проведені заняття з підготовленої арт-терапевтичної програми, в той час як з іншим класом заняття не проводились, щоб визначити ефективність проведених занять програми серед учнями, які відчули ефект арт-терапевтичного впливу. Таким чином, два класи першокласників були визначені, як експериментальна та контрольна групи. Для визначення цих груп попереднє тестування проводилось з трьома класами, задля порівняння результатів та визначення, в яких класах найбільше переважають негативні емоції та можливі переживання, які можна пов'язати з тривогою та стресом.

Отже, дослідження проводилося у чотири етапи:

1. Перший етап передбачав збір даних за допомогою тестування, спрямованого на визначення загального рівня стресу в дітей молодшого шкільного віку (Див. Додаток А);
2. У другий етап увійшло проведення адаптованого під молодший шкільний вік кольорового тесту Люшера (Див. Додаток Б);

3. Третій етап передбачав проведення підсумкового тесту задля порівняння ефективності проведених арт-терапевтичних занять з учнями з експериментальної та контрольної груп (Див. Додаток В);
4. Останній етап передбачав аналіз отриманих результатів та математичну обробку даних.

Першим етапом дослідження було попереднє тестування, яке проводилось анонімно, з урахуванням вікових особливостей з певною кількістю дітей в кожному класі.

Дітям було запропоновано пройти короткий тест, зазначивши свій емоційний стан під час вказаних ситуацій. Також на початку тесту учням було запропоновано проєктивне завдання – намалювати свій настрій зараз.

Окрім тестування серед учнів, було підготовлено опитування серед батьків першокласників (Див. Додаток Г). В опитуванні формату Google-Форми взяли участь батьки трьох перших класів. Саме опитування було сформоване на основі скринінгу на тривожний розлад, запропонованого Американською асоціацією тривоги та депресії [3]. Мета опитування полягала в тому, щоб визначити, чи помічали батьки за своїми дітьми тривожні прояви поведінки та порівняти їхні відповіді з результатами тестування учнів, але дуже мала кількість батьків відреагували на добровільне опитування, що може свідчити про незацікавленість та/або небажання надавати подібну інформацію про своїх дітей. Участь батьків в подібних заходах та загальна залученість, пов'язаних з фізичним та емоційним станом учнів значно впливає на дитячу адаптацію до школи та до рівня тривожності в цілому. Важливо, щоб батьки уважніше ставились до різних проявів незвичної для їхніх дітей поведінки [6].

Наступним етапом дослідження було проведення адаптованого до особливостей вікової категорії дітей молодшого шкільного віку кольорового тесту Люшера. Проєктивний тест спрямований на діагностику емоційного ставлення дитини до школи.

Тестування проводилось окремо з кожним класом. Учням були роздані бланки з завданнями, які були спрямовані на виявлення їхніх почуттів та настрою в залежності від умов, визначених в завданнях.

Важливим моментом підготовки учнів до виконання тестових завдань було прослідкувати за тим, щоб кожна дитина збрала певний набір кольорових олівців, фломастерів, ручок тощо, та/або, якщо хтось з учнів міг не мати необхідний колір, підібрати достатню кількість кольорів за умовами завдання. Після того, як олівці були зібрані всіма учнями, мають бути зачитані умови виконання завдань та інструкцію до кожного з них.

Варто відмітити, що кольоровий тест входить в одне з арт-терапевтичних занять, тому важливо підготувати простір для проведення тесту та подальших занять.

Самі арт-терапевтичні групи учнів мають бути сформовані у невеликі групи з невеликої кількості осіб, з якими буде проводитись арт-терапевтична робота. Для роботи з такими групами необхідно мати відповідне приміщення і зображальні матеріали. Незалежно від форми групової арт-терапії, дуже важливим є те, щоб учасники групи мали вільний доступ до води [52]. Зрозуміло, що не в кожному шкільному кабінеті наявні рукомийники. Тому, оптимальним варіантом може бути підготовлені вологі серветки для всіх учасників занять, а також важлива наявність питної води.

Незалежно від форми і моделі групової арт-терапії, необхідно також забезпечити достатній рівень освітленості, має бути достатня кількість вільного простору для можливих рухових вправ, парти мають бути розставлені колом, або одна навпроти одної; учасники мають бути забезпечені всіма необхідними матеріалами для виконання завдань, а також техніками зображальної роботи, задля того, щоб вони змогли знайти той засіб самовираження, який в найбільшій мірі відповідає їхнім схильностям і потребам [52].

Третій етап був виділений на підсумкове тестування з двома групами учнів задля оцінки зміни рівня тривожності респондентів з експериментальної групи

після проведених арт-терапевтичних занять та порівняння з контрольною групою, з якою заняття не проводились. Тестування відбулося з інтервалом в тиждень після проведених занять задля оцінки впливу на емоційний стан, засвоєння навичок та технік, які були надані учням.

Учням з експериментальної групи були роздані бланки з підготовленими умовними позначеннями за списком для більш точного порівняння результатів попереднього тестування. В завдання тесту увійшли проєктивне завдання, в якому діти мали описати свій поточний настрій та завдання, спрямоване на визначення енергетичного балансу організму та/або його зміну, здатність організму до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження через показник вегетативного коефіцієнта, а також визначення переважного настрою дитини через показник сумарного відхилення від аутогенної норми.

2.3 Етичні аспекти проведення дослідження

Етична сторона є важливою частиною проведення дослідження, так як необхідною умовою арт-терапевтичного простору є створення максимально комфортних умов та безпечного місця.

Серед етичних аспектів проведення дослідження можна виділити наступні:

- Проведення дослідження відбувалось за згоди адміністрації загального освітнього навчального закладу, соціальний педагог закладу взяв участь в апробації арт-терапевтичної програми та надавав методичні рекомендації разом з залученням практичного психолога закладу;
- Попереднє тестування та опитування серед батьків учнів є цілком анонімними, результати обраховуються та подаються в загальному вигляді;
- Результати подальших тестувань, були використані для більш точної обробки відповідей респондентів та подальшої оцінки ефективності арт-терапевтичних занять;
- Відбувалося дотримання принципу конфіденційності, нерозголошення особистих даних.

Під час першої зустрічі з учнями було умовно пояснено мету дослідження, цілі, які плануються бути досягнутими, план подальших занять.

Кожен учень мав змогу отримати додаткові інструкції під час виконання завдань або вправ, кожному додатково пояснювались незрозумілі елементи тощо. Взаємодія з учнями відбулася методом «рівний-рівному», що допомагало учням відчувати себе комфортно в арт-терапевтичному процесі та зберегти відчуття безпечного середовища.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Можна зробити такий ряд висновків щодо організації експериментального дослідження щодо визначення ефективності застосування арт-терапевтичних методик задля підвищення резильєнтності дітей молодшого шкільного віку:

1. Для проведення дослідження ефективності застосування арт-терапевтичних методик був використаний такий методичний інструментарій, який в свою чергу дозволяє визначити та проаналізувати різницю рівня фізичного та емоційного станів дітей на тлі загальної тривожності в учнів молодшого шкільного віку: різні емпіричні методи, спостереження, експеримент та метод математичної обробки даних – показники середніх значень.
2. Поділ учнів на експериментальну та контрольну групи здійснюється з метою порівняння та визначення ефективності проведених занять програми з учнями, які відчули ефект арт-терапевтичного впливу, та учнями, з якими не проводилась робота.
3. Дослідження проводилося у чотири етапи: збір даних за допомогою тестування, спрямованого на визначення загального рівня стресу в дітей молодшого шкільного віку; проведення адаптованого під молодший шкільний вік кольорового тесту Люшера; проведення підсумкового тесту задля порівняння ефективності проведених арт-терапевтичних занять з учнями з експериментальної та контрольної груп, аналіз отриманих результатів та математична обробка даних.
4. Для роботи з учнями важливо створити сприятливе та безпечне середовище, де кожен може відчути себе комфортно під час арт-терапевтичного процесу під час занять. Група має бути сформована з невеликої кількості осіб, приміщення має бути зручним, матеріально забезпеченим.

РОЗДІЛ III. ОПИС АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ

3.1. Опис арт-терапевтичної програми для підвищення резильєнтності в дітей молодшого шкільного віку

Програма спрямована на сприяння вихованню в учнів психологічної стійкості до стресових подій та навичок психологічного самозахисту.

На проведення кожного заняття відведено орієнтовно 45 хв, але заняття можна проводити протягом 35-40 хв, в залежності від визначеного розкладу уроків в закладах загальної середньої освіти. До змістового блоку програми входять три заняття за такими назвами: «Хто тут живе», «Боротьба зі страхами» та «Я в безпеці». До кожного заняття визначено мету, план та хід проведення з примітками. В план занять входять: вправа на знайомство та/або привітання, проведення основних арт-терапевтичних вправ чи технік, психогімнастика та прощання (див. Додаток Г).

Мета заняття №1 під назвою «Хто тут живе» спрямована на визначення в учнів ставлення до школи, сприяння формуванню комфортного середовища, зняття психоемоційного напруження. До використаних методів та етапів заняття можемо віднести: вправа на знайомство та привітання, проведення проєктивного тестування, прощання та вправа на психоемоційне розвантаження (психогімнастика). Під час цього заняття проводиться діагностика емоційного та фізичного станів учнів, а психогімнастика спрямована на зняття психоемоційного напруження та сприяння формуванню навички регулювати свій емоційний стан.

Метою заняття №2 «Боротьба зі страхами» є сприяння трансформації негативних вражень та образів у позитивні, зміцнення стресостійкості та психологічної гнучкості учнів. В програму цього заняття входять: вправа на

привітання, проведення казкотерапії, вправа з використанням пластиліну (глинотерапія), прощання та вправа на психоемоційне розвантаження.

Розповідь терапевтичної казки сприяє розвитку свідомості про власну особистість, позитивного ставлення до себе та свого відчуття страху, розвитку навички гнучко реагувати на стресові ситуації за допомогою казкотерапії; глинотерапія впливає на трансформацію негативних явищ і образів в дитячій уяві у позитивні.

Мета заняття №3 спрямована на сприяння розвитку стресостійкості та психологічному комфорту учнів через формування позитивного ставлення до школи, впровадження навичок релаксації та захисних стратегій, а також створення внутрішнього образу безпечного місця для підтримки психоемоційного благополуччя. В програму заняття входить: надання релаксуючої техніки «Безпечне місце», вправа з використанням ізотерапії, прощання та психогімнастика.

Створення уявного безпечного місця за допомогою релаксуючої техніки сприяє формуванню навички релаксації та виховання захисних стратегій для забезпечення психологічного комфорту та ефективної реакції на стресові ситуації; закріплення створеного образу безпечного місця в дитячій уяві за допомогою ізотерапії сприяє внутрішньому відчуттю безпеки через відтворення позитивного образу в образотворчому вираженні.

Використання різних арт-терапевтичних методик є ключовим у проведенні занять, так як з їх допомогою можна сприяти зміцненню стресостійкості та розвитку навичок релаксації в дітей молодшого шкільного віку.

3.2. Аналіз результатів дослідження ефективності застосування арт-терапевтичних методик та оцінка психологічного стану та поведінки учнів

Перша частина емпіричного дослідження полягає в проведенні тестування, спрямованого на визначення загального рівня стресу в дітей молодшого шкільного віку.

Тестування проводилось анонімно, з урахуванням вікових особливостей респондентів. В ньому взяло участь 16 осіб з експериментального класу та 14 з контрольного. Умовно визначимо експериментальний клас як №1, контрольний – №2, а клас, з яким порівнювались результати тестування задля визначення експериментальної та контрольної групи, як клас №3, з якого в тестуванні взяло участь 16 осіб.

Респондентам було запропоновано пройти короткий тест, зазначивши свій емоційний стан під час вказаних ситуацій. Також учням було запропоновано проєктивне завдання – намалювати свій настрій зараз.

В порівнянні з класами №1 та №2, респонденти проявили достатньо позитивні результати тестування, більшість з яких обирала варіанти відповідей, які характеризують позитивний настрій (див. табл. 3.1).

Питання «Під час повітряної тривоги, ти відчуваєш себе: ...?»					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Спокійно	Байдуже	Злісно	Тривожно	Страшно
Відсоток респондентів з класу №3	31%	19%	19%	6%	25%
Кількість респондентів з класу №3	5	3	3	1	4
Питання «Коли ти вдома з батьками, то тобі: ...?»					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Добре	Спокійно	Нормально	Самотньо	Погано
Відсоток респондентів з класу №3	69%	19%	12%	0%	0%
Кількість респондентів з класу №3	11	3	2	0	0

Питання «Коли ти в школі з вчителем та однокласниками, то тобі:...?»					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Весело	Цікаво	Нудно	Сумно	Страшно
Відсоток респондентів з класу №3	50%	38%	12%	0%	0%
Кількість респондентів з класу №3	8	6	2	0	0
Питання «Коли ти з друзями, то тобі:...?»					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Весело	Цікаво	Нудно	Сумно	Злісно
Відсоток респондентів з класу №3	63%	31%	6%	0%	0%
Кількість респондентів з класу №3	10	5	1	0	0
Питання «Коли ти займаєшся творчістю або ходиш на гуртки, то тобі:...?»					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Весело	Цікаво	Нудно	Тривожно	Важко
Відсоток респондентів з класу №3	25%	56%	13%	6%	0%
Кількість респондентів класу №3	4	9	2	1	0

Табл. 3.1. *Відповіді класу №3 на питання тесту*

Отже, 31% респондентів зазначило, що відчуває спокій під час повітряної тривоги, 69% почувають себе добре вдома з батьками, 50% учнів весело в шкільному середовищі з вчителем та однокласниками, 63% весело з друзями та 56% цікаво займатися творчістю або ходити на гуртки. Більшість учнів також продемонструвала хороший та позитивний настрій в завданні проєктивного малюнку: багато хто з них намалював усміхнених себе, яскраво жовте сонце, веселих себе з друзями та домашніми улюбленцями. На підставі цих результатів було обрано клас №1 і №2 як експериментальний та контрольний задля подальшого дослідження.

Відповідаючи на питання «Під час повітряної тривоги, ти відчуваєш себе:...?» (див. табл. 3.2) серед респондентів класу №1: 4 вказали, що під час повітряної тривоги їм страшно, 4 – тривожно, 5 – злісно, 2 вказало, що їм байдуже, і 1 респондент зазначив, що йому спокійно. В класі №2 респондентів у

кількості 9 осіб обрали варіант «*Страшно*», 1 обрав «*Тривожно*», 1 вказав варіант «*Злісно*», 2 – «*Байдуже*», 1 – «*Спокійно*».

Питання « <i>Під час повітряної тривоги, ти відчуваєш себе: ...?</i> »					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Спокійно	Байдуже	Злісно	Тривожно	Страшно
Відсоток респондентів з класу №1	6%	13%	31%	25%	25%
Відсоток респондентів з класу №2	7%	14%	7%	7%	65%
Кількість респондентів з класу №1	1	2	5	4	4
Кількість респондентів з класу №2	1	2	1	1	9

Табл. 3.2. *Відповіді класів №1 та №2 на питання «Під час повітряної тривоги, ти відчуваєш себе: ...?»*

За результатами обраних варіантів відповіді на це запитання, можна зробити висновок, що 50% респондентів з класу №1 відчувають тривогу та страх під час повітряної тривоги, а з класу №2 – 71%.

Відповідаючи на запитання «*Коли ти вдома з батьками, то тобі: ...?*» (див. табл. 3.3), 8 респондентів з класу №1 вказали, що їм добре, 6 – спокійно і 2 самотньо. Серед респондентів з класу №2 варіант «*Добре*» обрало 7 осіб, «*Спокійно*» – 6 і 1 респондент обрав варіант «*Погано*».

Питання « <i>Коли ти вдома з батьками, то тобі: ...?</i> »					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Добре	Спокійно	Нормально	Самотньо	Погано
Відсоток респондентів з класу №1	50%	37%	0%	13%	0%
Відсоток респондентів з класу №2	50%	43%	0%	0%	7%
Кількість респондентів з класу №1	8	6	0	2	0
Кількість респондентів з	0	7	0	0	1

класу №2					
----------	--	--	--	--	--

Табл. 3.3. *Відповіді класів №1 та №2 на питання «Коли ти вдома з батьками, то тобі: ...?»*

Отже, 88% респондентів з класу №1 відчувають себе добре та спокійно вдома з батьками, а з класу №2 – 93%.

На наступне питання «Коли ти в школі з вчителем та однокласниками, то тобі: ...?» (див. табл. 3.4) серед респондентів з класу №1: 8 осіб зазначило, що з вчителем та однокласниками їм весело, 6 – цікаво, 2 – сумно. В той же час 5 респондентів з класу №2 обрали варіант «Весело», 5 – «Цікаво», 3 – «Нудно» 1 особа обрала варіант «Сумно».

Питання «Коли ти в школі з вчителем та однокласниками, то тобі: ...?»					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Весело	Цікаво	Нудно	Сумно	Страшно
Відсоток респондентів з класу №1	50%	38%	0%	12%	0%
Відсоток респондентів з класу №2	36%	36%	21%	7%	0%
Кількість респондентів з класу №1	8	6	2	0	0
Кількість респондентів з класу №2	5	5	3	1	0

Табл. 3.4. *Відповіді класів №1 та №2 на питання «Коли ти в школі з вчителем та однокласниками, то тобі: ...?»*

Отже, з класу №1 88% респондентів зазначило, що в школі з вчителем та однокласниками їм весело та цікаво, а з класу №2 – 71%.

Серед респондентів з класу №1, відповідаючи на наступне питання (див. табл. 3.5), 9 осіб вказало, що їм весело під час взаємодії з друзями, 5 – цікаво, 1 – сумно і 1 респонденту злісно. Серед респондентів з класу №2: 11 осіб зазначили, що їм під час взаємодії весело, 3 – цікаво.

Питання «Коли ти з друзями, то тобі: ...?»					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Весело	Цікаво	Нудно	Сумно	Злісно
Відсоток респондентів з класу №1	56%	32%	0%	6%	6%
Відсоток респондентів з класу №2	79%	21%	0%	0%	0%
Кількість респондентів з класу №1	9	5	0	1	1
Кількість респондентів з класу №2	11	3	0	0	0

Табл. 3.5. Відповіді класів №1 та №2 на питання «Коли ти з друзями, то тобі: ...?»

Отже, 87% респондентів з класу №1 зазначили, що під час взаємодії з друзями їм весело та цікаво; з класу №2 більша частина вказала, що їм весело, а менша, що цікаво.

На питання «Коли ти займаєшся творчістю або ходиш на гуртки, то тобі...?» (див. табл. 3.6) 6 респондентів вказало, що їм весело, 9 – цікаво, 1 – важко. Серед респондентів з класу №2 варіант «Весело» обрало 6 осіб, «Цікаво» – 6, «Важко» – 2.

Питання «Коли ти займаєшся творчістю або ходиш на гуртки, то тобі: ...?»					
Основні показники	Варіанти відповідей				
	Весело	Цікаво	Нудно	Тривожно	Важко
Відсоток респондентів з класу №1	38%	56%	0%	0%	6%
Відсоток респондентів з класу №2	43%	43%	0%	0%	14%
Кількість респондентів класу №1	6	9	0	0	1
Кількість респондентів класу №2	6	6	0	0	1

Табл. 3.6. *Відповіді класу №1 на питання «Коли ти займаєшся творчістю або ходиш на гуртки, то тобі: ...?»*

Отже, 94% респондентів з класу №1 зазначили, що коли вони займаються творчістю або ходять на гуртки, то їм весело та цікаво, з класу №2 – 86% обрали такі самі варіанти відповідей.

На основі результатів тестової частини можна зробити такі висновки:

1. Більша частина респондентів відчуває страх та тривогу під час повітряних тривог. На фоні загального тривожного стану, спостерігається індивідуальна реакція: деякі учні відчувають злість або байдужість, а інші – спокій.

2. Більшість респондентів почувають себе добре або спокійно вдома з рідними; респонденти відчувають себе комфортно в шкільному середовищі. Більшості весело або цікаво з вчителями та однокласниками, але є деякі випадки нудьги; більшості респондентів з обох класів весело чи цікаво у компанії друзів. Однак, є окремі випадки, коли діти відчувають сум, злість або тривожність.

3. Більшість респондентів відчувають позитивні емоції під час заняття творчістю або відвідування гуртків. Проте, є деякі діти, які відчувають важкість чи тривожність у цих ситуаціях.

Якщо аналізувати проєктивне завдання, яке демонструє поточний настрій на час проходження тестування, то більшість учнів класу №2, а саме 8 осіб намалювало усміхнене сонце, або усміхнених себе (див. рис. 3.1).



Рис. 3.1. Приклади малюнків учнів класу №2

В той же час 5 дітей намалювало декілька настроїв або декількох персонажів, що може свідчити про те, що вони не відчують самотність (див. рис. 3.2).



Рис. 3.2. Приклади малюнків учнів класу №2

Серед намальованих ними емоцій було захоплення, цікавість, радість, спокій тощо. Домінуючі кольори в більшості малюнків: жовтий, зелений та рожевий.

Але серед малюнків можна виділити один винятковий: одна дитина в класі намалювала стурбований автопортрет, на якому було зображено: широкі відкриті очі, широко відкритий рот (див. рис. 3.3).

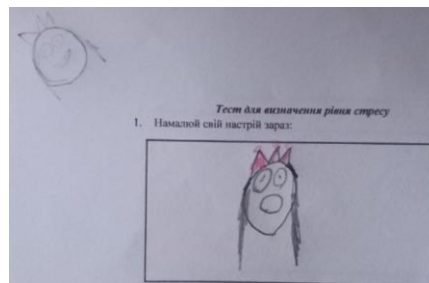


Рис. 3.3. Проективний малюнок 1 учениці класу №2

Це може свідчити як про ситуативне переживання через проходження тесту, так і відчуття внутрішньої тривоги на постійній основі. Сильний натиск олівцем, який продавлює папір, може говорити про емоційну напруженість; мала кількість деталей – про інтровертність, замкнутість. Крім цього, учениця намалювала такий самий портрет поза місцем для малюнку. Простим олівцем можна перемальовувати задумане, стерши зображення. Це може бути свідченням прагнення до ідеального, перфекціонізму або навпаки страх помилитись [18].

Серед учнів класу №1: 5 дітей намалювали усміхнене сонце або усміхнених себе. Двоє учнів намалювали себе зі своїми друзями та/або домашніми улюбленцями, 3 дитини продемонстрували різний спектр свого

настрою: один учень намалював радісного жовтого «смайлика», навколо якого багато різних символів, інша дитина намалювала дуже радісного персонажа в святковому капелюсі (див. рис. 3.4).



Рис. 3.4. Проективний малюнок «Персонаж в святковому капелюсі»
учениці класу №1

При цьому дитина намалювала багато різних деталей по всьому тестовому бланку, що може свідчити про демонстративність, живу уяву, творчу спрямованість. Ще одна учениця намалювала подвійну емоцію: портрет себе з «захопленими» очима разом з краплею сльози (див. рис. 3.15).



Рис. 3.5. Проективний малюнок учениці класу №1

Це може свідчити про збільшену експресивність, емоційну збудливість.

В трьох дітей на малюнках були присутні символи дощу та дощових хмар. Один учень намалював усміхнене яскраво жовте сонце серед дощу, інший в центрі малюнку розташував дощову хмару, але поруч зобразив флаг України з двома серцями поруч (див. рис. 3.6).

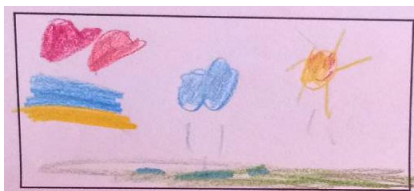


Рис. 3.6. Проективний малюнок «Флаг України» учня класу №1

Це може говорити про внутрішній неспокій за долю рідної країни та можливо близьких.

Третя дитина намалювала себе усміхненим, але зліва від нього світить жовте сонце, а справа росте велика квітка, яку поливає дощова хмара (див. рис. 3.7).

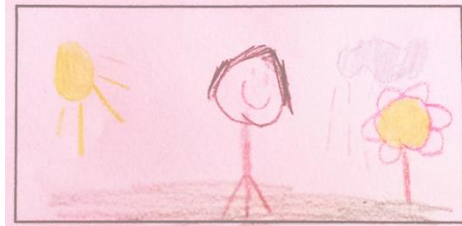


Рис. 3.7. Проективний малюнок учня класу №1

Відсутність в чоловічка рук на малюнку зазвичай трактується як крайня ступінь пасивності, бездіяльності, некомунікабельності, боязкості тощо.

Ще один учень, як показ свого настрою, вирішив намалювати синю хмару, яку достатньо різко та з натиском заштрихував блакитним олівцем. Двоє учениць зобразили свою тугу по своїм матерям. На одному малюнку дитина зобразила себе плачущою на помаранчевому тлі, а маму намалювала в білій хмарі, підписавши її словом “Мама” (див. рис. 3.8). Зрозуміло, що намальована біла хмара є символом думок дитини: дитина сумує за батьками, знаходячись в школі і відзначила в тестових питаннях, що в школі їй сумно, в той час коли вдома добре. Інша учениця зобразила себе поряд з мамою, обидві постаті плачуть (див. рис. 3.8). Малюнок був зроблений синьою ручкою і одразу видно сильний натиск. Домінуючі кольори в усіх малюнках: жовтий, помаранчевий, синій.

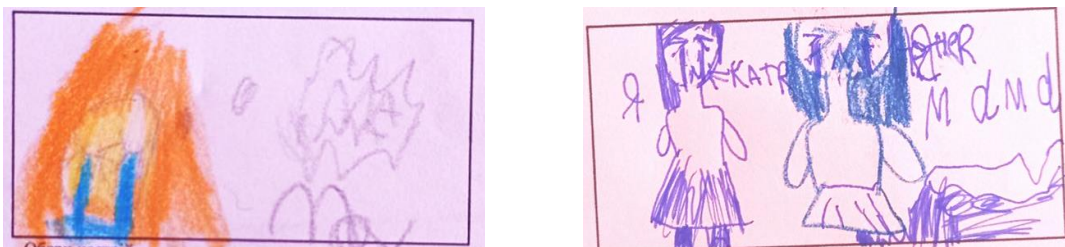


Рис. 3.8. Проективні малюнки «Мама» учениць класу №1

Кожний колір має як позитивні характеристики, так і негативні. Важливо звертати увагу на різні критерії інтерпретації проективного малюнку. Сюди можна віднести:

- Які емоції (почуття, переживання) передає малюнок;
- Що знаходиться в центрі малюнку (центральні об'єкти вказують на домінуючу проблему чи переживання);
- Що виглядає дивним на малюнку;
- Як розташовані об'єкти по відношенню до країв аркуша (вони є своєрідною межею), які розміри і пропорції об'єктів;
- Наявність підкреслення, витирання об'єктів і використання гумки для стирання тощо [20]. У більшості випадків рекомендовано розглядати малюнок з її автором, звертаючи увагу на вищезгадані аспекти та співставляти символічний матеріал і мову образів із її вербальною інтерпретацією.

Якщо говорити про характеристики кольорів, то жовтий символізує кмітливість, оригінальність, радість життя, терпимість, веселощі тощо. Найчастіше діти використовували жовтий колір для прояву радості та хорошого настрою. Рожевий колір описує дружелюбність, романтичність, доброту тощо. Негативні характеристики: легковажність (ослаблення впливу червоного), виставлення себе на показ. Помаранчевий: невичерпна енергія, волелюбність, хвилювання. Негативні характеристики: всепрощення, нарочитість, демонстративна поведінка. Позитивні характеристики зеленого кольору: стабільність, прогрес тощо. Негативні характеристики: егоїзм, ревності, іпохондрія. Червоний: лідерство, завзятість, наполегливість тощо. Негативні характеристики: агресивність, нетерпимість, жорстокість тощо. Фіолетовий трактують за різними відтінками: темно-фіолетовий символізує грубість і владність; ліловий (світло-фіолетовий) заспокоює при тривозі, символізує інтуїцію; чинить м'який неінтенсивний вплив, покращує зір тощо. Позитивні характеристики синього кольору: організованість, непохитність, ідеалізм, сила духу. Негативні характеристики: фанатизм, підпорядкованість, хвилювання, тривожність. Блакитний – колір безпечності, він заспокоює, випромінює надійність, але при цьому він не сприяє розвитку уяви, знижує напругу, комфортний, є кольором «спокійної емоційності». Позитивні характеристики

сірого кольору: розсудливість, реалізм, з'єднання протилежностей тощо, негативні характеристики: боязнь втрати, меланхолія, печаль тощо [20]. В нашому випадку дитина могла використати сірий колір як прояв страху втрати контакту з матір'ю, прояв меланхолійного сумного стану.

Отже, можемо зробити ряд висновків:

1. Переважаючий настрій серед учнів класу №2 є достатньо позитивним, оскільки більшість дітей намалювали усміхнене сонце або усміхнених себе.

2. Наявність одного виняткового малюнка, де дитина відобразила стурбоване обличчя, може свідчити про ізольовані випадки тривожності серед учнів, які можуть потребувати додаткової підтримки або уваги.

3. Учні класу №1 також в основному демонструють позитивний настрій, проте спостерігається більша різноманітність у вираженні емоцій. Деякі малюнки учнів вказують на можливість присутності тривожності або невпевненості, особливо у випадку, коли на малюнку присутні символи дощу та дощових хмар.

4. Загальний аналіз тенденцій за кольорами показує перевагу теплих і яскравих тонів (жовтий, рожевий, помаранчевий), що може вказувати на загальний позитивний настрій та енергійність дітей. Проте, варто звернути увагу на присутність таких кольорів, як синій та блакитний, які можуть вказувати на можливість тривожності або пониженого настрою у деяких учнів.

5. Рожевий колір, як правило, асоціюється з дружелюбністю та добротою. Найчастіше учні використовували його в малюнках задля демонстрації своєї доброзичливості. Учні, які використали зелений колір для нейтральних або позитивних емоцій, що може свідчити про стабільність їхнього спокійного емоційного стану. Використання синього може вказувати на хвилювання та тривожність учнів, блакитного ж навпаки – спокою. Використаний сірий колір в малюнках відображає страх втрати та меланхолію.

Наступним другим етапом дослідження передбачалося проведення першого заняття арт-терапевтичної програми, в яке увійшов проєктивний тест «Будиночки».

Серед учнів класу №1 у тестуванні взяло участь 17 дітей, а в класі №2 – 14. За результатами завдання №2, де учні мали по чергово обрати зазначені кольори за адаптованою методикою тесту Люшера, було визначено, що у 3 респондентів з класу №2 компенсується стан втоми, 11 мають оптимальну працездатність (див. рис. 3.9).

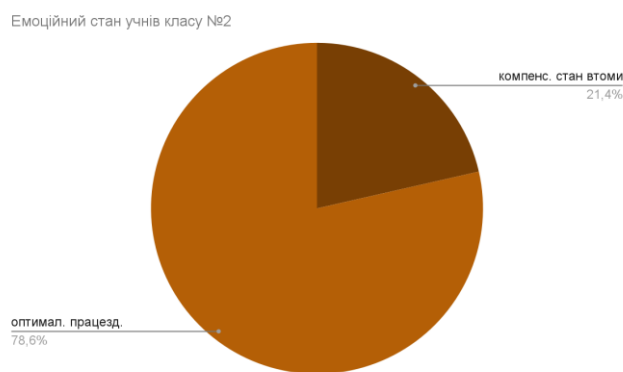


Рис. 3.9. Енергетичний баланс організму учнів класу №2

Отже, майже 79% респондентів з класу №2 мають оптимальну працездатність, у 21% компенсується стан втоми, що свідчить про те, що учням потрібна оптимізація робочого ритму, режиму праці та відпочинку.

Обчислення вегетативного коефіцієнта показав, що у 12 респондентів з класу №1 наявна оптимальна працездатність, у 4 дітей компенсується стан втоми і 1 дитина має хронічну перевтому (див. рис. 3.10).

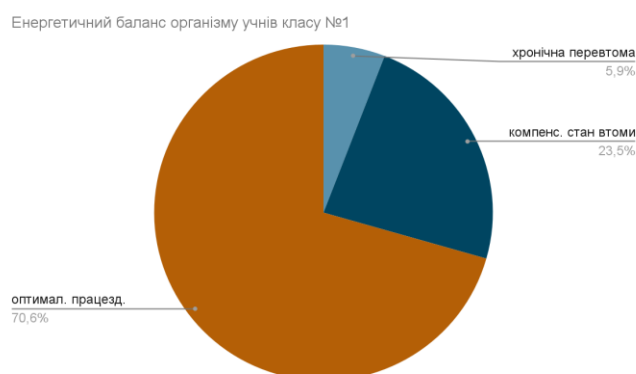


Рис. 3.10. Енергетичний баланс організму учнів класу №1

В 71% респондентів з класу №1 наявна оптимальна працездатність, але у 24% компенсується стан втоми і 6% хронічна перевтома, що може вказувати на певні фізичні або психологічні навантаження.

Під час розрахунку сумарного відхилення було визначено, що у 6 респондентів з класу №2 емоційний стан в нормі, у 8 – переважають негативні емоції (див. рис. 3.11).

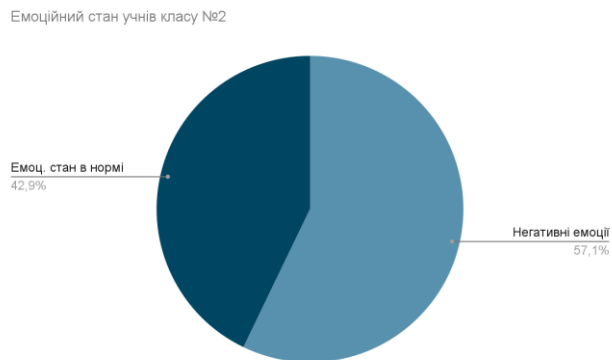


Рис. 3.11. Емоційний стан учнів класу №2

Отже, у 43% респондентів з класу №2 емоційний стан в нормі, в 57% – переважають негативні емоції.

Серед респондентів з класу №1 було визначено 8 учнів, в яких емоційний стан в нормі, у 9 наявне переважання негативних емоцій.

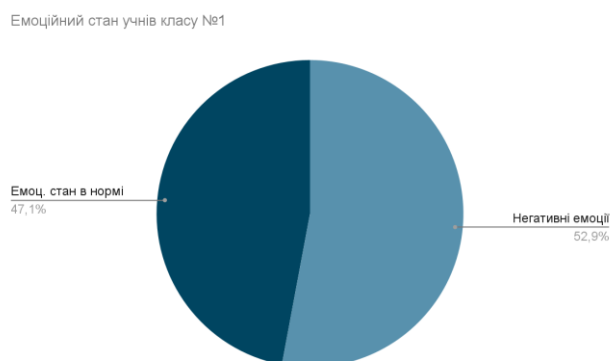


Рис. 3.12. Емоційний стан учнів класу №1

Отже, у 47% респондентів з класу №1 емоційний стан в нормі, в 53% – переважають негативні емоції.

Серед результатів респондентів класу №2 з оптимальною працездатністю та емоційним станом в нормі, було визначено негативні ланцюги асоціацій, які

пов'язані з відчуттям таких емоцій, як злість, нудьга, горе, а також сваркою. Асоціативні ланцюги в кожній дитині достатньо різні і переважання негативних емоцій в них у більшості дітей може бути пов'язане зі стресом або невпевненістю в новому середовищі, що є типовим явищем для перших класів. Переважання негативних емоцій може впливати на успішність та самопочуття учнів, навіть якщо вони здатні пристосовуватися до шкільних умов. Слабка диференціація соціальних емоцій у деяких учнів може вказувати на незрілість їхньої емоційної сфери або на наявність проблем у взаємодії зі своїми однолітками та дорослими. Негативні ланцюжки асоціацій, такі як «вчитель - злість» або «домашні завдання - горе - нудьга», можуть свідчити про проблеми у сприйнятті шкільних обов'язків та негативні емоції, пов'язані з ними. Негативне ставлення до школи та шкільних завдань у деяких дітей може викликати труднощі у виконанні навчальних обов'язків та зниження навчальної успішності. Амбівалентне ставлення до шкільних обов'язків може свідчити про конфліктність у взаємодії з навчальним процесом та потребу у підтримці та розв'язанні конфліктних ситуацій.

Деякі ланцюги асоціацій групи дітей з оптимальною працездатністю, але з переважанням негативних емоцій змушують припустити, що в декого з учнів є труднощі у спілкуванні з однолітками та можливі проблеми в соціальній адаптації, ланцюг «настрій, коли роблю уроки - сварка» у декого з учнів повторюється, тому можна припустити, що в дітей наявні труднощі під час виконання завдань і батьки можуть бути більш вимогливими, що викликає в дітей негативне емоційне ставлення до навчального процесу.

Серед визначених асоціативних ланцюгів учнів, в яких компенсується стан втоми були виділені наступні: «настрій, коли знаходжуся вдома - злість», «настрій, коли йду до школи - горе», «настрій, коли розмовляю з вчителем - образа», «настрій, коли йду в школу - горе» тощо.

В той же час, серед результатів респондентів з класу №1, в яких працездатність є оптимальною було визначено ряд асоціативні ланцюгів, які

пов'язані з нудьгою, образами, злістю, горем, злістю тощо. Більшість емоцій асоціювались зі взаємодією у шкільному середовищі та з батьками.

В учнів з оптимальною працездатністю і переважанням негативних емоцій, було виділено ланцюги асоціацій, які пов'язані з такими емоціями, як нудьга, образи, злість, горе. Визначено, що більшість емоцій пов'язані з процесом навчання, взаємодією з учителем, знаходження вдома тощо.

На питання «Хто живе в твоєму будиночку №10?» в завданні №3 всі учні відповідали: батьки, вони самі, брати та сестри, домашні улюбленці, хороший настрій, їхня родина. Одна дитина не змогла визначитись з «жителем» цього «будинку» і 2 учнів зобразили «жителів» в деформованому вигляді: в одній дитини був зображений нахилений чоловік з широко відкритими очима, короткими заштрихованими ногами та дуже довгими руками, в той час коли в іншого учня був зображений «чоловічок» з широкими очима без зіниць та дуже великим ротом з гострими зубами (див. рис. 3.13).

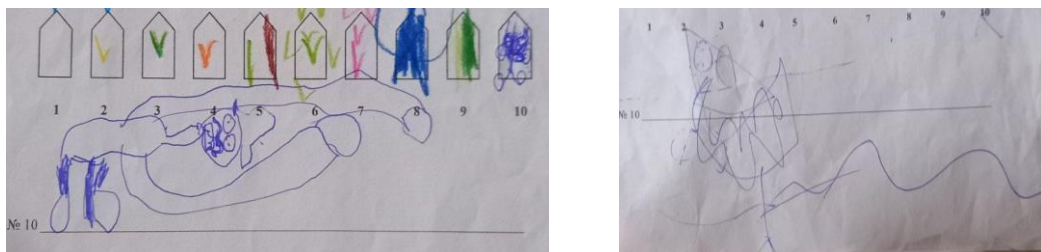


Рис. 3.13. Приклади зображень «жителів будинку №10» учнів класу №1

Виділення маленьких вух або їхня відсутність свідчить про «небажання чути». Очі великі, з промальованими зіницями або без зіниць – символ страху або тривоги. Пильний, пронизливий погляд – ознака агресивності. Відкритий рот прийнято вважати ознакою агресії або вербальної активності агресивного характеру, промальовані зуби явна агресія або вони несуть захисний характер. Незграбна, прямокутної форми фігура асоціюється з мужністю, енергійністю та експресивністю. Якщо дитина малює довгі руки – це свідчить про спрямованість у зовнішній світ, прагнення здобувати. Слабо промальовані долоні говорять про недостатню контактність, обмеженість в сфері спілкування та низьку

продуктивність в заняттях практичною діяльністю. Слабкі, короткі, погано промальовані або заштриховані ноги – ознака невпевненості [23].

Дитина, яка намалювала чоловіка з нахиленим тілом може відчувати тривогу чи страх. Очі широко відкриті та нахилене тіло можуть свідчити про тривожний стан, можливо, у дитини є деякі страхи чи невпевненість. При цьому, за результатами обчислень вегетативного коефіцієнта та сумарного відхилення, виявлено, що в дитини оптимальна працездатність та емоційний стан в нормі, тому малюнок може бути ситуативним.

Друга фігура, яку намалював інший учень, має великі очі без зіниць, великий рот з гострими зубами, довгі руки. Ці риси можуть вказувати на агресивний або вербально активний характер. Великий рот і гострі зуби можуть символізувати агресію, а великі очі можуть вказувати на тривогу або страх. Малюнок так само може бути ситуативним або дещо провокативним.

В порівнянні між учнями класів №1 та №2 можна виділити наступні відмінності:

1. У класі №2 більшість учнів має оптимальну працездатність, що трохи менше від загальної кількості, ніж у класі №1. У класі №2: 3 учнів мають компенсацію стану втоми, у класі №1: 4 учнів мають компенсацію стану втоми, а також є 1 дитина з хронічною перевтомою.

3. У класі №2 переважають позитивні емоції, хоча також є деякі негативні асоціації. У класі №1 спостерігається переважання негативних емоцій, зокрема асоціації з горем, нудьгою, образою, злістю та сварками.

4. У класі №1 виявлено більше проявів тривожності серед учнів, порівняно з класом №2, де позитивні емоції переважають.

Отже, у класі №1 спостерігається більше випадків компенсації стану втоми та хронічної перевтоми, а також переважає негативний емоційний фон. Це може вказувати на більшу кількість стресових ситуацій та невпевненості серед учнів цього класу, що потребує додаткової уваги.

Останнім етапом дослідження передбачалось проведення підсумкового тестування, яке проводилось з інтервалом в тиждень після проведених занять задля оцінки впливу на емоційний стан засвоєними навичками та техніками, які були надані учням.

В тестуванні взяло участь 15 респондентів з класу №2 та 15 з класу №1. Для порівняння зміни показників емоційного та фізичного станів була складена таблиця, яка наведена нижче (див. табл 3.7).

Результати учнів класу №2			
		Попереднє тестування	Підсумкове тестування
Результати обчислення вегетативного коефіцієнта	<i>Оптимальна працездатність</i>	11	10
	<i>Компенсуючий стан втоми</i>	3	5
	<i>Хронічна перевтома</i>	-	-
Показник сумарного відхилення	<i>Емоційний стан в нормі</i>	6	7
	<i>Переважає негативних емоцій</i>	8	8
	<i>Переважає позитивних емоцій</i>	-	-

Табл. 3.7. Порівняльна характеристика результатів тестувань учнів класу №2

Отже, кількість учнів з компенсуючим станом втоми в класі №2 збільшилась, переважає негативних емоцій залишилось.

Серед групи учнів, в яких переважають позитивні настрої, помітні в проєктивних малюнках такі кольори: зелений, бежевий, помаранчевий, жовтий, блакитний, фіолетовий та рожевий.

Більшість проєктивних малюнків учнів №2 класу достатньо позитивні, але при цьому вони були не такі насичені різними кольорами, в порівнянні з малюнками учнів №1 класу, комусь було важко диференціювати свій поточний настрій, тому вони повторили один і той самий малюнок; на малюнках немає різних деталей, фону, деякі кольори нейтральні або сильно виділені серед інших (сірий або чорний). Результати завдання №2 свідчить про те, що в більшості учнів емоційний стан не змінився і залишився на негативному рівні, в когось навіть міг погіршитись.

Результати респондентів з класу №1 у кількості 15 осіб показали, що серед них є ті, чії показники вегетативного коефіцієнта та сумарного відхилення змінилися як в позитивну сторону, так і негативну (див. табл. 3.7).

Результати учнів класу №1			
		Попереднє тестування	Підсумкове тестування
Результати обчислення вегетативного коефіцієнта	<i>Оптимальна працездатність</i>	10	7
	<i>Компенсуючий стан втоми</i>	4	7
	<i>Хронічна перевтома</i>	1	-
Показник сумарного відхилення	<i>Емоційний стан в нормі</i>	8	5
	<i>Переважає негативних емоцій</i>	7	7
	<i>Переважає позитивних емоцій</i>	-	2

Табл.3.7. Порівняльна характеристика результатів тестувань учнів класу №1

Отже, кількість учнів з компенсуючим станом втоми збільшилась, переважає негативних емоцій залишилось. В той же час, показник хронічної

перевтоми в одного учня дещо змінився, знизившись до показника компенсуючого стану втоми.

Для того, щоб більш детально оцінити зміни показників емоційного та фізичного станів учнів класу №1, була складена порівняльна таблиця числових показників результатів двох тестувань, де ВК – показник вегетативного коефіцієнта, а СВ – сумарного відхилення від аутогенної норми (див. табл. 3.8).

Порівняльна характеристика числових показників результатів тестувань учнів класу №1						
№ бланку учня	Результати обчислення ВК			Показник СВ		
	<i>Оптималь. працездат.</i>	<i>Компенс. стан втоми</i>	<i>Хроніч. перевтома</i>	<i>Емоц. стан в нормі</i>	<i>Переважає негатив. емоцій</i>	<i>Переважає позитив. емоцій</i>
Попереднє тестування						
4	1,18	-	-	14	-	-
5	1,17	-	-	-	28	-
6	1,33	-	-	12	-	-
7	1,38	-	-	18	-	-
8	1,09	-	-	-	22	-
9	0,8	-	-	-	22	-
10	1,43	-	-	16	-	-
12	-	0,58	-	-	22	-
13	1,08	-	-	10	-	-
14	-	0,67	-	-	24	-
16	1,33	-	-	-	22	-
17	1,18	-	-	14	-	-
18	0,93	-	-	16	-	-
20	-	-	0,4	-	30	-
21	-	0,78	-	18	-	-
Підсумкове тестування						
4	-	0,77	-	12	-	-
5	1,67	28	-	-	28	-
6	-	0,58	-	-	28	-
7	-	0,8	-	-	28	-
8	-	0,9	-	16	-	-

9	1,13	-	-	-	-	20
10	1,13	-	-	-	-	20
12	-	0,88	-	-	24	-
13	1,67	-	-	-	26	-
14	-	0,78	-	20	-	-
16	1,67	-	-	-	24	-
17	1,25	-	-	-	22	-
18	1,08	-	-	18	-	-
20	-	0,78	-	-	28	-
21	1,18	-	-	16	-	-

Табл. 3.8. Порівняльна характеристика числових показників результатів тестувань учнів класу №1

Отже, під час порівняння числових показників результатів тестування, можна помітити, що в деяких учнів вегетативний коефіцієнт змінився в негативну сторону: показник оптимальної працездатності знизився до компенсуючого стану втоми; змінився показник сумарного відхилення: з емоційного стану в нормі, числовий показник збільшився до переважання негативних емоцій (див. табл. 3.8).

Можна припустити, що негативні зміни є ситуативними, так як чинники впливу можуть бути різними (постійний стрес через шкільну успішність та/або адаптацію, труднощі у спілкуванні, хворобу, повітряні тривоги тощо), так і будь-яка ситуація, яка сталася в день проходження тесту. Не дивлячись на негативні результати обчислень, учні зобразили хороший та веселий настрій в завданні №1, переважаючи кольори в якому були: жовтий, рожевий, блакитний, коричневий, зелений, червоний.

В той же час присутні позитивні числові показники результатів тестувань: збільшення вегетативного коефіцієнта та зменшення сумарного відхилення від аутогенної норми (див. табл. 3.8).

Можна зробити висновок, що не дивлячись на негативні результати завдання №2 частини учнів, діти змогли продемонструвати хороший настрій під час малювання, зробивши зовсім не схожі на малюнки з попередніх тестів: в них

додалися багато яскравих кольорів, більшість дітей розмалювали фон, частіше він був блакитний, який символізує безпечність та комфорт, додали різні елементи, почали центрувати власну особистість тощо. У багатьох дітей домінує рожевий колір, що свідчить про відкритість та доброзичливість, хтось підписував свої малюнки словами «happy» (з англ. «щасливий»), «супер», «клас» тощо (див. рис.3.14).



Рис. 3.14. Приклади малюнків учнів класу №1

Це може стати позитивним початком для подальшого формування стресостійкості.

3.3. Результати впровадження арт-терапевтичної програми та рекомендації щодо використання арт-терапевтичних засобів для підвищення резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в роботі соціального педагога закладу загальної середньої освіти

За час проведених арт-терапевтичних занять учні мали змогу відчутти на собі арт-терапевтичний вплив під час таких різних методів арт-терапії, як ізотерапія, казкотерапія, глинотерапія, а також засвоїли техніку «Безпечного місця».

В процесі виконання різних завдань учнями, проводилось спостереження за їхніми реакціями та напрацюваннями. Для оцінки ефективності засвоєння різних технік та навичок для формування резильєнтності в дітей молодшого шкільного віку важливо оцінювати результати всіх виконаних завдань, інтерпретацію творчих робіт учнів та загальний настрій дітей під час проходження всіх тестів. Тобто, важливо проводити спостереження та спілкування (як групове, так і індивідуальне) в арт-терапевтичному процесі задля більш точного аналізу емоційного та психологічного стану учнів.

В процесі роботи з пластиліном під час глинотерапії, яка передбачувалась програмою у вигляді вправи, більшість учнів змогли відчутти процес емоційного вивільнення під час деформації пластилінових фігурок їхніх страхів та створення позитивних образів, а дехто навіть відмовлявся деформувати свої фігурки, так як відчували симпатію ним, тобто змінили бачення своїх страхів, змогли з ними «подружитися».

Більшість учнів залюбки працювали з малюнками та з радістю переносили свої почуття на папір. Деякі учні демонстрували свої приховані переживання, на що варто звертати увагу в роботі з кожною дитиною індивідуально.

Казкотерапія допомогла кожному учневі відчутти себе на місці головного героя казки та зробити ряд повчальних висновків, що значно впливає на формування гнучко реагувати на стресові події, а засвоєння техніки «Безпечного

місця» вплинуло на формування навички релаксації та ефективного реагування на стресові ситуації.

Не дивлячись на незначні зміни в показниках фізичного та емоційного станів учнів експериментального класу під час підсумкового тесту, в порівнянні з учнями контрольного класу, за рахунок проведених арт-терапевтичних занять відбулось емоційне зрушення в дитячій свідомості та кожний учень проявив свій покращений емоційний стан у проєктивних малюнках, які значно покращились в порівнянні з попередніми.

На фоні результатів двох класів, можна зробити висновок, що арт-терапевтичні засоби можуть ефективно використовуватись в роботі соціального педагога задля сприяння формуванню стресостійкості в учнів молодшого шкільного віку, яка може формуватись під час терапевтичного впливу засобами арт-терапії. Варто відмітити, що для більш позитивного результату покращення психологічного та емоційного стану дітей, важливо збільшити кількість арт-терапевтичних занять та проводити їх протягом більш довгого часу, задля закріплення результату. Арт-терапевтичні групи мають складатися з невеликої кількості учнів (до 10 осіб) задля більш ефективної взаємодії з кожною дитиною. Важливо використовувати різні арт-терапевтичні методи у комплексі задля збільшення ефективності їх використання, так як кожний метод несе за собою різне спрямування, як діагностичне, катарсисне, релаксуюче, інформаційно-повчальне тощо.

Також негативними факторами, які впливають на фізичне та емоційне виснаження першокласників можуть бути труднощі в шкільній адаптації, спілкуванні з однолітками та дорослими, вплив повітряних тривог, завантаження по навчальній програмі тощо. На зниження негативного впливу цих факторів може вплинути залученість вчителів до психоемоційного розвантаження після уроків, проведення руханок, бесід, збільшення інтерактивної взаємодії тощо.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Після аналізу результатів емпіричного дослідження, можемо зробити такий ряд висновків:

1. Більша частина учнів відчуває страх та тривогу під час повітряних тривог, більша частка почуває себе добре або спокійно вдома з рідними, більшості комфортно в шкільному середовищі та колективі, хоча більшість респондентів під час першого тестування зазначили, що відчувають позитивні емоції під час заняття творчістю або відвідування гуртків є деякі діти, які відчувають важкість чи тривожність у цих ситуаціях.
2. Під час аналізу проєктивних малюнків, було виявлено, що переважаючий настрій серед учнів класу №2 є достатньо позитивним, наявні випадки тривожних зображень, в той же час учні класу №1 також в основному демонструють позитивний настрій, проте деякі малюнки вказують на можливість присутності тривожності або невпевненості. Перевага теплих і яскравих кольорів може вказувати на загальний позитивний настрій та енергійність. Проте, були випадки використання таких кольорів, як синій та блакитний, які можуть вказувати на можливість тривожності або пониженого настрою у деяких учнів, а також сірого як символ втрати та меланхолії.
3. Під час аналізу результатів проєктивного тесту «Будиночки» в класі №1 спостерігається більше випадків компенсації стану втоми та хронічної перевтоми, а також переважає негативний емоційний фон.
4. Порівнюючи результати попереднього та підсумкового тестування, було виявлено, що у контрольної групи, з якою не проводились заняття з арт-терапевтичної програми, показники емоційного та фізичного станів особливо не змінились, в деяких стан переважання негативних емоцій залишився на тому самому рівні, а рівень оптимальної працездатності погіршився, змінившись у результатах на показник компенсуючого стану втоми. В той же час експериментальна група, з якою заняття проводились, продемонстрували

як позитивні зміни в показниках, так і негативні (другі можуть бути ситуативним).

5. Не дивлячись на негативні результати завдання №2 частини учнів, діти змогли продемонструвати хороший настрій під час малювання, зробивши зовсім не схожі на малюнки з попередніх тестів: в них додалися багато яскравих кольорів, більшість дітей розмалювали фон, частіше він був блакитний, який символізує безпечність та комфорт, додали різні елементи, почали центрувати власну особистість тощо.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу вітчизняної, зарубіжної та науково-прикладної літератури було з'ясовано, що «резильєнтність» представляє собою здатність особистості успішно адаптуватися до стресових ситуацій, демонструючи гнучкість та стійкість. Резильєнтністю є не лише здатність особистості відновлюватися після негативних емоційних переживань, але і здатність активно адаптуватися та позитивно розвиватися навіть у непростих умовах. Резильєнтність включає в себе активне подолання труднощів, що зумовлює новий позитивний досвід, особистісні трансформації та внутрішнє зростання, що сприятливо впливає на психологічне благополуччя особистості.

У молодшому шкільному віці формування резильєнтності у дітей визначається такими аспектами, як підтримуюче середовище, сенс життя, уміння та навички, самоповага та почуття гумору. Головним фактором у процесі формування стресостійкості в дітей молодшого шкільного віку є соціальна підтримка – взаєностосунки, що базуються на довірі, спілкуванні, взаємних зобов'язаннях, як у сім'ї, так і за її межами.

Таким чином, у молодшому шкільному віці, через недостатню сформованість емоційної сфери, виникає підвищена вразливість до стресових ситуацій, що часто можуть бути пов'язані з російсько-українською війною. Це може призвести до появи тривожності у дитини, а в більш важких випадках травматичного стресу. Передумовами для виникнення тривожності в цьому віці є висока емоційна чутливість до зовнішніх впливів та сильна реакція на них, недостатньо розвинена довільність пізнавальної, емоційної та вольової сфер, обмеженість форм адаптивних реакцій на зовнішні стимули, значна вразливість до впливів оточуючих, схильність до емоційного зараження та наслідування, висока залежність від дорослих тощо.

Так як тривожні тенденції закріплюються, значно впливаючи на адаптацію дитини до шкільного середовища, одним з ефективних варіантів протидії цьому процесу може стати використання методів арт-терапії.

Арт-терапія трактується як лікування або зцілення, яке базується на використанні мистецтва і вважається одним із найбільш м'яких, але ефективних методів, що використовуються в роботі різними фахівцями. Вона сприяє формуванню психологічної стійкості дітей молодшого шкільного віку, зменшуючи рівень стресу та тривоги, покращуючи самопочуття та допомагаючи долати труднощі шляхом вираження емоцій через творчість. Застосування арт-терапевтичних методів у роботі соціального педагога з молодшими школярами може сприяти їхньому психологічному розвитку та формуванню резильєнтності через виявлення та обробку емоційних переживань.

Аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду використання арт-терапевтичних методів формування резильєнтності у соціально-педагогічній роботі з дітьми молодшого шкільного віку показав, що на сьогодні існує достатнє розмаїття методичних прийомів, технік і технологій корекційно-терапевтичного впливу, які можна застосовувати в соціально-педагогічній роботі з дітьми молодшого шкільного віку, з урахуванням їхніх вікових особливостей, але навіть у світлі широкої популярності арт-терапевтичних методик у більшості зарубіжних країн, в Україні вони залишаються маловивченими та недостатньо інтегрованими в соціально-педагогічну практику.

Проведене емпіричне дослідження із застосуванням методів тестування та експерименту допомогло виявити, що, хоча діти молодшого шкільного віку можуть відчувати себе в безпеці з батьками та рідними, почувати себе комфортно в шкільному середовищі та колективі однокласників та/або друзів тощо, результати тестувань учнів демонструють наявний страх перед повітряними тривогами, загальну тривожність, знижену працездатність, в деякого компенсується стан втоми і фізичне перенавантаження здебільшого є

непосильним для них, в більшості учнів переважають негативні емоції над позитивними. На дитяче психологічне благополуччя впливають різні фактори, в тому числі труднощі зі шкільною адаптацією, навчальною успішністю, спілкуванням з оточуючими, завищені вимоги від батьків, повітряні тривоги тощо.

За допомогою аналізу відповідей респондентів на основі адаптованої методики на основі кольорового тесту Люшера під назвою «Будиночки» та кінцевого підсумкового тестування, можна було оцінити зміни показників емоційного та фізичного станів учнів та виявилось, що в учнів з експериментальної групи, з якими проводились арт-терапевтичні заняття з апробаційної програми, змінилися показники в хорошу сторону, хоча були випадки, коли в учнів були визначені негативні показники в підсумковому тестуванні. В той же час в контрольній групі, з якою заняття не проводились, ніяких позитивних зрушень не відбулось і, на відміну від проєктивних малюнків експериментальної групи, мала кількість учнів відзначилась яскраво-забарвленими малюнками, які демонстрували б зміну їхнього настрою в позитивну сторону.

Таким чином, на основі результатів даної роботи ми дійшли висновку, що використання арт-терапевтичних методів в роботі соціального педагога задля формування резильєнтності в дітей молодшого шкільного віку може бути ефективним за умови комплексних впливів, які здійснюють вчителі, батьки і персонал шкільного закладу. В сучасних умовах війни дитяча психіка виснажується, опірність стресам зменшується. Тому важливо зменшувати навчальне навантаження для учнів, результати навчальної діяльності мають оцінюватись в різні способи. Позитивний вплив на психоемоційний стан дітей стосується також організації способів взаємодії у шкільному середовищі на принципах кооперації, колаборації тощо. Отже, арт-терапевтичні методи різного спрямування можуть бути одним із ефективних засобів формування резильєнтності для дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Jarczak, Joanna, Henryk Noga, and Zbigniew Małodobry. Stres jako zagrożenie psychospołeczne w pracy policjanta: Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Technika, Informatyka, Inżynieria Bezpieczeństwa 6, Częstochowa, 2018, С. 433-442.
2. Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. / Professional psychology: Research and practice, 36(3), 2005, 227.
3. Screening for an Anxiety Disorder: Children. Anxiety and Depression Association of America. URL: <https://adaa.org/living-with-anxiety/ask-and-learn/screenings/screening-anxiety-disorder-children> (дата звернення: 06.02.2024).
4. Werner, E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press. 1992
5. Werner, E. E., & Smith, R. S. Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery. Cornell University Press. 200114.
6. Адаптація до школи: як допомогти першачкам, п'ятикласникам (і не тільки) впевнено почати навчання. НУШ. URL: <https://nus.org.ua/articles/adaptatsiya-do-shkoly-yak-dopomogty-pershachkam-pyatyklasnykam-i-ne-tilky-vpevnenno-pochaty-navchannya/> (дата звернення: 06.02.2024).
7. Андрушко Я. С. Загальнопсихологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : Збірник тез II Всеукраїнської науковопрактичної конференції, 2017, С. 10-14.
8. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. Теорія і практика сучасної психології. Київ: Докторська школа імені Юхименків НаУКМА, 2019, С. 14-19.

9. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О. та ін.; заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.
10. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах / Наукові записки: Серія «Психолого-педагогічні науки» // Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя // за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5. С. 68-73.
11. Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навч.-метод. посіб. / Л. В. Зуб та ін.; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. К. : ТОВ «Обнова компанії», 2016. 298 с.
12. Вознесенська О. Л. Особливості та перспективи розвитку арт-терапії в Україні // Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Сер.: Педагогіка. 2009. Т.108, Вип. 95. С. 19-24.
13. Вознесенська О. Лялькотерапія: особливості та ризики використання ляльки в терапії / Простір арт-терапії: збірник наукових праць. Вип. 1(23). 2018. С. 12-25.
14. Волотовська Н. Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі Психосоматична медицина та загальна практика // ТНМУ ім. І.Я. Горбачевського // Київ, 2023 Т. 8 № 4. 7 с.
15. Всеукраїнська громадська організація Арт-терапевтична Асоціація. 2023. URL: <https://www.art-therapy.org.ua/> (дата звернення: 06.02.2024).
16. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

17. Доренський В. Мистецтво як феномен людинотворення. Філософська думка. 2009. № 6. С. 61-78.
18. Дубринська О. М. Арт-терапія – шлях до розвитку життєвих навичок дітей з особливими освітніми потребами : методичний посібник. Кривий Ріг, 2020. 77 с.
19. І. Ю. Присяжнюк. Терапевтична казка для роботи з страхами: «Про Маленьку Ластівочку, яка боялася літати». 2023. URL: <https://naurok.com.ua/terapevtichna-kazka-dlya-roboti-z-strahami-pro-malenku-lastivochku-yaka-boyalasya-litati-353464.html> (дата звернення: 24.01.2024).
20. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. К563 Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
21. Калька Н., Одинцова Г. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової: Колективна монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
22. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Том 33 (72) № 2 2022 // Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського. 2022. С. 43-50. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/08> (дата звернення: 12.02.2024).
23. Міжнародна психологічна асоціація проєктивних методик. URL: <https://mparm.com/> (дата звернення: 08.02.2024).
24. Москалець В. П. Основний психологічний зміст та розвивально – особистісний потенціал ігрової діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2009. №10. С. 1-10.
25. Напрєєнко, О. К., Д. І. Марценковський. "Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків // Національний медичний університет імені Богомольця. Київ, 2019, С. 9.

26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
27. О. М. Друзяк. Добірка «Психогімнастика». Педагогіка, Виховна робота. 2020. URL: <https://naurok.com.ua/dobirka-psihogimnastika-138349.html> (дата звернення: 21.01.2024).
28. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10) : Габітус №13, 2020. 110-117 с.
29. Олійник І. В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2018. С. 208.
30. Острячко Т. С. Травматичний стрес та його особливості // The 6th International scientific and practical conference “Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice” (November 01–04, 2022) // Edmonton, Canada. International Science Group. 2022. С. 712.
31. Полторак Л. Ю. Арт-терапія в соціальній роботі : навч. посіб. Херсон : ФОП Грінь Д. С., 2014. 152 с.
32. Проблеми українських дітей під час війни (27 січня – 1 лютого 2023). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/problems_of_ukrainian_children_in_conditions_of_war_january_27-february_1_2023.html?fbclid=IwAR1RzWGoelpkqiQCozKY5KSYluHf2_UX9G4oQn05D1KmeFcyjNeC24GcbfA (дата звернення: 21.01.2024).
33. Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 22 листопада 2022 року) // Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ, 2022. С. 80.

34. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій. Посібник з проведення тренінгу. Адаптовано за виданням: Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
35. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / В. Чернобровкіна та ін.; за заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
36. ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги. URL: <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/> (дата звернення: 23.01.2024).
37. Сорока О. В. Зарубіжний досвід підготовки арт-терапевтів // Науковий вісник Ужгородського університету : серія: Педагогіка. Соціальна робота / голов. ред. І. В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2015. Вип. 36. С. 167–170.
38. Сорока О.В. Арт-терапія в соціальній сфері / Курс лекцій. – Тернопіль: ТДПУ, 2008. – Режим доступу <http://www.info-library.com.ua/books-book-115.html>.
39. Тараріна О. Практикум з арт-терапії у роботі з дітьми. К., 2018. 256 с.
40. Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу // Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf.
41. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
42. Три ефективні методики арт-терапії в боротьбі зі стресом. URL: <https://regional-lyceum.zt.ua/home/psykholohichna-sluzhba/97-tri-efektivn-metodiki-art-terap-ji-v-borot-b-z-stresom.html> (дата звернення: 23.01.2024).

43. Уварова С. Г. Особливості й динаміка психічних станів особистості в кризових умовах // Psychological Prospects Journal 27. 2016. С. 257-268.
44. Черничук І. О. Використання методів арт-терапії у роботі соціального педагога // Новороздільський професійний ліцей будівництва та побуту. 2023. URL: <https://naurok.com.ua/vikoristannya-metodiv-art-terapi-u-roboti-socialnogo-pedagoga-344468.html> (дата звернення: 30.01.2024).
45. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практ. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
46. Чуйко, О. В. Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ, 2021.
47. Шпак С. Г. Особливості роботи психолога з подолання проявів стресу у дітей молодшого шкільного віку // Журнал наукових досліджень Віртус, 2018, С. 59-61.
48. Що важливо знати про психічне здоров'я? // Центр громадського здоров'я України. 2023. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 25.01.2024).
49. Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих. 2020. URL: <https://bit.ua/2020/03/art-therapy/> (дата звернення: 21.01.2024).
50. Як стабілізувати стан дітей? Техніка «Безпечне місце». URL: <https://platforma.volunteer.country/posts/yak-stabilizuvaty-stan-ditei-tekhnika-bezpechne-mistse> (дата звернення: 24.01.2024).
51. Як через пластилін допомогти дитині висловити почуття? URL: <https://kids2kids-fund.com/uk/yak-cherez-plastilin-dopomogti-ditini/> (дата звернення: 24.01.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест для визначення рівня стресу в дітей молодшого шкільного віку

1. Намалюй свій настрій зараз:

2. Обери настрій.

Коли ти вдома з батьками, то тобі:



Добре



Спокійно



Нормально



Самотньо



Погано

3. Обери настрій.

Коли ти в школі з вчителем та однокласниками, то тобі:



Весело



Цікаво



Нудно



Сумно



Страшно

4. Обери настрій.

Коли ти з друзями, то тобі:



Весело



Цікаво



Нудно



Сумно



Злісно

5. Обери настрій.

Коли ти займаєшся творчістю або ходиш на кружки, то тобі:



Весело



Цікаво



Нудно



Тривожно



Важко

6. Обери настрій.

Під час повітряної тривоги ти відчуваєш себе:



Спокійно



Байдуже



Злісно



Тривожно



Страшно

Дякую тобі за відповіді!

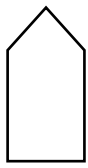
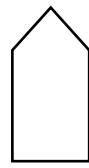
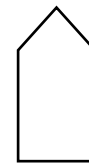
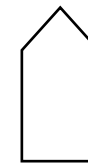
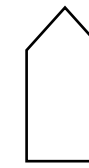
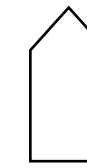
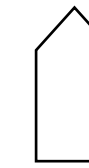
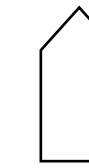
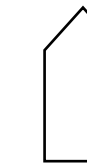

Бланк відповідей до тесту «Будиночки»

ПІБ	клас	дата
-----	------	------

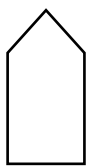
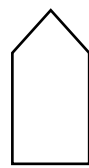
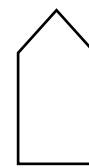
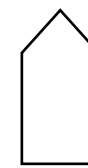
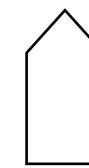
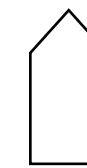
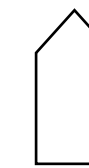
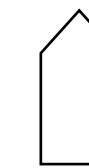
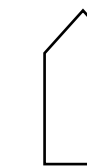

1 завдання

1	2	3	4	5	6	7	8

2 завдання

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3 завдання

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

№ 10

Бланк відповідей до тесту «Мій настрій»

ПІБ

Клас

Дата

Завдання №1.**Намалюй свій настрій зараз:****Завдання №2.****Візьми 8 олівців такого кольору: *синій, червоний, жовтий, зелений, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний.*****Обирай один колір по черзі, який подобається найбільше і зафарбовуй ним по одному квадрату. Кожний колір треба обрати один раз, вони не мають повторюватись.**

1	2	3	4	5	6	7	8

Дякую тобі!

Оцінка рівня тривожності в дітей молодшого шкільного віку

Шановні батьки першачків!

Я, Ніколаєвська Влада, студентка Київського національного університету імені Тараса Шевченка, досліджую арт-терапевтичні засоби розвитку стресостійкості та психічної гнучкості в роботі соціального педагога з учнями молодшого шкільного віку. Ваша участь у цьому дослідженні допоможе визначити, наскільки у Ваших дітей підвищений рівень тривожності та яким шляхом можна сприяти формуванню в них стійкості до стресу. Опитування є конфіденційним, за бажанням можна вказати ім'я Вашої дитини, це допоможе краще розуміти картину особистісної тривожності, але відповіді в цілому дозволять зрозуміти стан психічного здоров'я і психологічного благополуччя наших дітей. Результати будуть використані для узагальнення та статистичного аналізу, а також для підбору арт-терапевтичних занять для учнів перших класів, в тому числі Ваших дітей. Дякую за Вашу участь! Наші діти – це наше майбутнє!

1. Вкажіть, за бажанням, ім'я та прізвище Вашої дитини: _____
2. Чи відчуває Ваша дитина чіткий і постійний страх соціальних ситуацій, пов'язаних із незнайомими людьми?
 - Так
 - Ні
3. Чи Ваша дитина надмірно хвилюється з приводу кількох подій або діяльності?
 - Так
 - Ні

4. Чи відчуває Ваша дитина задишку або серцебиття без видимих причин?
 - Так
 - Ні
5. Чи підтримує Ваша дитина відповідні віку соціальні стосунки з членами сім'ї та іншими знайомими людьми?
 - Так
 - Ні
6. Чи часто Ваша дитина відчуває тривогу під час спілкування з однолітками або намагається уникати їх?
 - Так
 - Ні
7. Чи відчуває Ваша дитина постійний і необґрунтований страх перед предметом або ситуацією, наприклад польотом, висотою або тваринами?
 - Так
 - Ні
8. Коли Ваша дитина стикається з предметом або ситуацією, що викликає страх, чи реагує вона завмиранням, чіплянням за дорослих або влаштовує істерику?
 - Так
 - Ні
9. Ваша дитина надмірно турбується про свою успішність і якість виконання поставлених перед нею завдань?
 - Так
 - Ні
10. Ваша дитина плаче, влаштовує істерики або відмовляється залишити члена сім'ї чи іншу близьку людину, коли це необхідно?
 - Так
 - Ні

11. Чи відчувала Ваша дитина погіршення успішності в класі, відмовлялася йти до школи чи уникала соціальних заходів, які відповідають її віку?

- Так
- Ні

12. Чи витрачає Ваша дитина принаймні одну годину щодня на повторення речей, наприклад миття рук, перевірку, розташування чи підрахунок?

- Так
- Ні

13. Чи має Ваша дитина перебільшені та ірраціональні страхи перед людьми, місцями, предметами чи ситуаціями, які заважають їй чи їй соціальному та академічному життю?

- Так
- Ні

14. Чи часто Ваша дитина переживає нічні кошмари, відчуває головний біль або біль у животі?

- Так
- Ні

15. Чи використовує Ваша дитина неодноразово іграшки, щоб відтворити сценарій тривожних подій під час гри?

- Так
- Ні

16. Чи повторює Ваша дитина поставлені перед нею завдання через надмірне незадоволення недостатньою успішністю його виконання?

- Так
- Ні

Програма арт-терапевтичних занять для учнів молодшого шкільного віку

Мета: сприяти формуванню резильєнтності за допомогою арт-терапевтичних засобів; сприяти вихованню в учнів першого класу психологічної стійкості до стресових подій та формуванню навичок психологічного самозахисту.

Тривалість занять – 45 хв.

Змістові блоки програми:

1. Заняття 1. «Хто тут живе».
2. Заняття 2. «Боротьба зі страхами».
3. Заняття 2. «Я в безпеці».

Заняття 1. «Хто тут живе»

Мета: визначити в учнів ставлення до школи, сприяти формуванню комфортного середовища, зняти психоемоційне напруження.

План:

1. Вправа на знайомство та привітання (8 хв).
2. Проведення проєктивного тесту особистісних відносин, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки» (35 хв).
3. Психогімнастика «Сонце» та прощання (2 хв).

1. Вправа на знайомство та привітання «Моє ім'я».

Мета: познайомити та/або зблизити учнів один з одним, створити дружню атмосферу для подальшої роботи в групі.

Час: 8 хв.

Ресурси: аркуші А4 за кількістю учасників, олівці, фломастери.

Хід проведення:

Соціальний педагог просить учнів скористатися приладдям для малювання та написати своє ім'я на аркуші А4. Їм пояснюється, що потрібно оформити своє ім'я як малюнок (учні можуть розмальовувати самі літери, малювати довкола них свої улюблені предмети тощо). На виконання завдання дається 5-7 хв. Потім учасники по черзі показують свій малюнок і пояснюють його, розповідаючи про те, чому малюнок виглядає саме так. Після презентації робіт соціальний педагог ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Який настрій у Вас був, коли малювали своє ім'я?
- Чи сподобалось Вам розказувати про себе та слухати про інших?

Що було цікавого?

2. Проведення проєктивного тесту особистісних відносин, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки».

Мета: діагностика емоційного ставлення дитини до школи.

Час: 35 хв.

Ресурси: бланк відповідей, вісім кольорових олівців: синій, червоний, жовтий, зелений, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний. Олівці повинні бути однаковими, пофарбовані у кольори, відповідні грифелю.

Хід проведення: Учням роздаються бланки відповідей, Соціальний педагог просить дітей (за необхідності) підписати листочки та зачитується інструкція: *«Зараз ми будемо займатися розфарбовуванням. Знайдіть у своєму листочку завдання №1. Це доріжка з восьми прямокутників. Виберіть той олівець, який вам приємний найбільше і розфарбуйте перший прямокутник. Відкладіть цей олівець убік. Подивіться на решту олівців. Який з них вам більше подобається? Розфарбуйте ним другий прямокутник. Відкладіть олівець убік. І так далі»*. Після виконання завдання №1, учням зачитуються умови наступного завдання: *«Знайдіть завдання №2. Перед вами будиночки, їх ціла вулиця. У них*

живуть наші почуття. Я буду називати почуття, а ви підберіть до них відповідний

колір і розфарбуйте. Олівці відкладати не треба. Можна розфарбовувати тим кольором, який по-вашому підходить. Будиночків багато, їх господарі можуть відрізнятися і можуть бути схожими, а значить, і колір може бути схожим».

Примітка: В ході виконання завдання використовується список слів назви – почуттів: **щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, нудьга, захоплення.** Якщо дітям незрозуміло, що означає слово, потрібно його пояснити, використовуючи дієслівні предикати і прислівники.

Після виконання завдання №2 разом з соціальним педагогом учні переходять до наступного: «Знайдіть завдання №3. У цих будиночках ми робимо щось особливе, і мешканці в них – незвичайні. У першому будиночку живе твоя душа. Який колір їй підходить? Розфарбуйте. В наступних к м будиночках живуть ваші настрої:

- *№2 – твій настрої, коли ти йдеш в школу;*
- *№3 – твій настрої, коли на уроці читаєш;*
- *№4 – твій настрої, коли на уроці вчишся писати;*
- *№5 – твій настрої на уроці математики;*
- *№6 – твій настрої, коли ти розмовляєш з учителькою;*
- *№7 – твій настрої, коли ти спілкуєшся зі своїми однокласниками;*
- *№8 – твій настрої, коли ти знаходишся вдома;*
- *№9 – твій настрої, коли ти робиш уроки;*
- *№10 – придумайте самі, хто живе і що робить в цьому будиночку.*

Коли ви закінчите його розфарбовувати, можете домалювати хто там є і підписати як його звати». Після закінчення тесту бланки збираються і дітям дякують за відповіді.

3. Психогімнастика «Сонечко і хмарка» і прощання.

Мета: зняти психоемоційне напруження в учнів; сприяти формуванню навички регулювати свій емоційний стан.

Час: 2 хв.

Хід проведення: Соціальний педагог просить всіх учнів встати зі своїх місць і повторити рухи за ним; перед прощанням він вітає всіх зі закінченням заняття: *«А тепер давайте під кінець нашого заняття зробимо останній ривочок! Уявімо, що сонечко сховалося за хмаринку, стало прохолодно (всі згортаються клубочком, щоб зігрітися, і затримують дихання). А ось сонечко вийшло з-за хмаринки, і стало жарко, розморило на сонечку (розслабляються під час видиху, встають та тягнуть руки вгору). Дякую всім за вашу творчу роботу. До наступної зустрічі та давайте одне одному подякуємо оплесками».*

Заняття 2. «Боротьба зі страхами»

Мета: сприяти трансформації негативних вражень та образів у позитивні, спрямовані на зміцнення стресостійкості та психологічної гнучкості учнів.

Загальна тривалість: 45 хв.

План:

1. Вправа на привітання «Мій настрій» (3 хв).
2. Казка про страх (20 хв).
3. Техніка «Ліплення страху» (20 хв).
4. Психогімнастика «Сонце» та прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

1. Вправа на привітання «Мій настрій».

Мета: привітати учасників, оголосити тему заняття, налаштувати на активну участь у занятті, створити комфортну атмосферу для подальшої роботи в групі.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту за назвою теми заняття, аркуш А4, кольорові олівці, фломастери.

Хід проведення: Соціальний педагог вітає всіх учнів, роздає аркуші паперу і зачитує завдання: *«Зараз візьміть кольорові олівці або фломастери і намалюйте який у вас сьогодні настрій. Подумайте який колір підходить до вашого настрою, використайте його. Можете намалювати абсолютно будь що, з чим ваш настрій асоціюється. Підпишіть свій малюнок, як ви назвете свій настрій».*

2. Казка «Про Маленьку Ластівку, яка боялася літати».

Мета: сприяти розвитку свідомості про власну особистість, позитивного ставлення до себе та свого відчуття страху, розвитку навички гнучко реагувати на стресові ситуації за допомогою казкотерапії.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Соціальний педагог зачитує дітям казку і залучає учнів до обговорення: *«Жила собі на світі Маленька Ластівка, яка дуже боялася літати. Одного разу Бабуся Ластівка запитала в неї: «Чому ти не літаєш? Адже всі ластівки літають». «Я боюся літати, тому що на вулиці і в небі небезпечно! Коли я чую лісове сповіщення про небезпеку, мені одразу стає страшно!» – відповіла Маленька Ластівка. Їй стало так гірко, що захотілося плакати, бо вона дуже хотіла літати разом зі своїми друзями у небі і грати з ними в різні пташині ігри, але вона боялась.*

«Не засмулуйся, Маленька Ластівочка! Боятися – це нормально! Сідай біля мене, я розкажу тобі все про страхи!», – І Бабуся Ластівка почала свою розповідь: «Відчувати страх – це нормально! Усі чогось бояться, і дорослі і діти. Навіть Герої Орли, які нас захищають в нашому великому лісі можуть боятися! Тому, що Герой, це не той, хто нічого не боїться! Герой, це той, хто може перебороти свій страх! Страх може бути нам корисним і

рятувати нас від небезпеки! От уяви, якби у нас, ластівок, не було страху перед хижаками, що б тоді сталося?». «Мабуть, тоді ми були б необережними і потрапили б в халепу!», – відповіла Маленька Ластівка.

«Точно! Ти все правильно зрозуміла! Тобто, є страхи, які нам корисні, бо вони кажуть нам бути обережними і уважними, забороняють нам наближатися до небезпеки. Але є і такі страхи, які хочуть нам нашкодити. Вони кажуть нам про небезпеку, якої насправді немає. Ці страхи живуть у нашій голові. Але не засмучуйся, я знаю як з ним боротися, як його перемогти.

По-перше, всі страхи дуже не люблять, коли про них розповідають, від цього вони стають слабкими. По-друге, їм дуже не подобається, коли їх малюють, або ліплять. По-третє, потрібно викликати страх на поєдинок, і показати, що ти сильніша за нього! Страх стає після цього не таким сильним, як раніше. Але не забувай: якщо дійсно чуєш попередження про небезпеку, потрібно бути обережною, але сміливою! Ти сильніша за свій страх. А тепер лети в небо! Навіть після дощу завжди сходить сонце!», – промовила Бабуся Ластівка.

Після цих слів Маленька Ластівочка розправила крила, вдихнула повітря в повні груди та злетіла над землею! Вона відчула, як страх покинув її і вона перемогла його. Пам'ятайте, що Герой, це не той, хто нічого не боїться, а той, хто може перебороти свій страх.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась Вам казка про Ластівку?
- Хто допоміг Ластівці подолати страх?
- Що відчувала Ластівочка, коли їй вдалося це зробити?
- Чи можуть відчувати страх справжні Герої?

3. Техніка «Ліплення страху»

Мета: трансформація негативних явищ і образів у позитивні.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольоровий повітряний пластилін, аркуш паперу або дощечка для ліпки.

Хід проведення: Соціальний педагог роздає кожному учневі пластилін, і просить із заплющеними очима почати розминати його, намагаючись думати про свої проблеми, страхи, переживання. Орієнтовно на це відводиться до 15 хвилин. Після цього соціальний педагог пояснює дітям наступне: *«А тепер можете відкривати очі і зараз ми будемо ліпити. Уявіть свій страх і спробуйте його зліпити. Можете подивитися на свій страх, який він вийшов. Після цього зліплені фігурки ми беремо і знищуємо. Їх можна розірвати, розплющити, розтоптати. Зробили? А тепер із цього ж шматка пластиліну ліпимо щось хороше, добре, красиве. Що у вас вийшло?»*.

Запитання для обговорення:

- Чи сильно Вас налякав зліплений Вами образ страху?
- Як Ви тепер ставитесь до свого страху, коли зробили з нього щось приємне?
- Чи було Вам весело ліпити щось приємне з Вашого страху?

5. Психогімнастика «Сонце» та прощання.

Мета: зняти психоемоційне напруження у дитини; сприяти формуванню навички регулювати свій емоційний стан.

Час: 2 хв.

Хід проведення: Соціальний педагог перед прощанням та закінченням заняття зачитує історію про сонце і просить учнів повторювати рухи за ним: *«Зараз всі вже позасинали, але час пройшов і ніч добігає кінця. Сторож-Місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося. Почуло воно, що у двері постукали, розплющило свої очі (виконується рух протирання очей), а на вулиці темно. Не хочеться вставати. Сонечко позіхнуло (всі роблять рух позіхання) і знову міцно заплющило свої очі (рух засинання). Але час не чекає, потрібно будити Землю.*

Сонечко потягнулося і встало з ліжка (всі потягнулися). Умило оченята, ротик, щічки, взяло гребінець і розчесало свої золоті промінчики (повторюються рухи). Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечко розправило своє платтячко і вийшло на небо. Вдихнуло свіже повітря й усміхнулося всім (всі усміхаються). На цьому наше заняття завершується, дякую всім, давайте подаруємо одне одному посмішки та оплески».

Заняття 3. «Я в безпеці»

Мета: сприяти розвитку стресостійкості та психологічному комфорту першокласників через формування позитивного ставлення до школи, впровадження навичок релаксації та захисних стратегій, а також створення внутрішнього образу безпечного місця для підтримки психоемоційного благополуччя.

Загальна тривалість: 45 хв.

План:

1. Привітання (3 хв).
2. Техніка «Безпечне місце» (20 хв).
3. Вправа «Намалюй своє Безпечне місце» (20 хв).
4. Психогімнастика «День-ніч» і прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання.

Мета: привітати учасників, оголосити тему заняття, налаштувати на активну участь у занятті.

Час: 3 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту за назвою теми.

2. Техніка «Безпечне місце».

Мета: сприяння формуванню навички релаксації та виховання захисних стратегій для забезпечення психологічного комфорту та ефективної реакції на стресові ситуації.

Час: 5 хв.

Хід проведення: Соціальний педагог пропонує учням максимально зручно влаштуватись за своїми місцями і зачитує інструкцію: *«Заплющте очі та дихайте у звичайному темпі. Зробіть кілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Уявіть собі місце, де б вам було спокійно, безпечно та добре. Воно може бути справжнім (наприклад пляж, ліс, парк атракціонів, рідна домівка) або ж уявним, казковим, або навіть магічним. Уявляєте? Що ви бачите у цьому місці? Озирніться навколо. Що знаходиться поруч із вами? Які поряд є предмети, яких вони кольорів? Уявіть, що ви стоїте босоніж на землі. Яка вона? Походіть повільно та уважно обдивіться все, що вас оточує. Уявіть що торкаєтесь предметів навколо. Які вони на дотик? А який мають запах? Може моря або ж улюбленої страви? А тепер знову озирніться. Може зараз поруч є хтось особливий для вас? Хто це? Хтось реальний чи може вигаданий? Як виглядає цей герой? Це той, хто є вашим хорошим другом і допомагає вам, хтось сильний і добрий. Він тут лише для того, щоб допомогти і подбати про вас. Уявіть, що ви неспішно прогулюєтеся та досліджуєте своє безпечне місце разом із вашим помічником. Вам добре, коли він поруч. Озирніться і добре запам'ятайте все навколо себе. Пам'ятайте, що це ваше безпечне місце. Воно завжди буде тут. Ви завжди можете уявити себе у цьому місці, коли хочете спокою, впевненості та щастя. Ваш помічник завжди буде поруч, коли ви цього захочете. Тепер приготуйтеся відкрити очі й покинути це місце. Ви можете повернутися у будь-який момент. Коли ви відкриєте очі, ви відчуєте себе ще щасливішими».*

3. Вправа «Намалюй своє Безпечне місце».

Мета: закріпити створений образ безпечного місця, сприяти внутрішньому відчуттю безпеки через відтворення позитивного образу в образотворчому вираженні.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, фломастери.

Хід проведення: Соціальний педагог пояснює учням, що кожному потрібно згадати та/або додатково уявити, яке на вигляд те безпечне місце, в якому він уявно зміг побувати під час попередньої вправи. Учням зазначають, що важливо зосередитися на емоціях, які безпечне місце викликає і чи є там місце для уявного помічника й згадати його зовнішній вигляд; вказати чи можуть бачити дитину в цьому місці люди ззовні, чи потрапляє туди світло або звуки тощо. Після цього учні можуть описати свої малюнки.

4. Психогімнастика «День-ніч».

Мета: зняти психоемоційне напруження в учнів; сприяти формуванню навички регулювати свій емоційний стан.

Час: 2 хв.

Хід проведення: Перед прощанням соціальний педагог пропонує дітям умовно перетворитися в будь-яку рослину і просить повторювати рухи промовляючи їм: *«Прийшла ніч, рослини закрили свої пелюстки та заснули»* (діти стоячи опускають руки, обіймають себе та опускають голови). *«Прийшов ранок, рослини прокинулися, пелюстки розкрили і потяглися до сонечка»* (діти піднімають голови, простягають руки вгору та потягуються).