

УДК 373.2.015.31:316.613.42:7

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СВІТОСПРИЙНЯТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Світлана Жейнова, Ольга Нахалова

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького***Анотація:**

Статтю присвячено дослідженню можливостей використання арттерапії як засобу формування позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу. У статті розглянуто практичні питання використання арттерапії. В умовах сучасного воєнного часу та небезпек, які можуть впливати на психічне здоров'я дітей, важливим є розгляд ефективних шляхів зміцнення позитивних емоційних станів та внутрішніх ресурсів у молодших вікових групах. Авторами визначено основні психологічні труднощі, з якими стикаються діти дошкільного віку у воєнний час – емоційний стрес, тривожність та інші психічні деструктивні аспекти. Проаналізовано вплив арттерапевтичних технік на емоційний стан, соціальний розвиток та загальну психічну стійкість дітей, які пережили війну. Особливий акцент зроблено на здатності мистецтва стимулювати творче самовираження, покращувати самопочуття та сприяти психологічному відновленню. Воно допомагає дітям переживати складні ситуації та підтримувати психосоціальний розвиток. У статті досліджено такі форми арттерапії, як ізотерапія, музикотерапія, пісочна терапія, бібліотерапія та казкотерапія.

Ключові слова:

арттерапія; діти дошкільного віку; воєнний час; позитивне світосприйняття; емоційна сфера.

Resume:

Zheinova Svitlana, Nakhalova Olha. Formation of positive world perception in preschool children during wartime through art therapy means.

The article is devoted to researching the possibilities and consequences of using art therapy as a means of forming a positive worldview in preschool children in wartime conditions. The article deals with practical issues of using art therapy. In the conditions of modern wartime and dangers that can affect the mental health of children, it is important to consider effective ways to strengthen positive emotional states and internal resources in younger age groups. The main psychological difficulties faced by children of preschool age during wartime are identified – emotional stress, anxiety and other psychologically destructive aspects. The influence of art therapy techniques on the emotional state, social development and general mental stability of children who survived the war was analyzed. Special emphasis is placed on the ability of art to stimulate creative expression, improve well-being and promote psychological recovery. It helps children to experience difficult situations and support psychosocial development. The article examines the following forms of art therapy: isotherapy, music therapy, sand therapy, bibliotherapy and fairy-tale therapy.

Key words:

art therapy; preschool children; wartime; positive world perception; emotional well-being.

Постановка проблеми. Сьогодення у контексті воєнного часу пов'язане з тим, що діти дошкільного віку стикаються з унікальними викликами та стресами, які можуть мати значний вплив на їхнє психічне та емоційне благополуччя. Важливо дослідити потенціал та ефективність використання арттерапії для формування позитивного світогляду у цієї вразливої категорії населення.

Основні аспекти досліджуваної проблеми зосереджені на підґрунті емоційного благополуччя дошкільників. Війна викликає сильні емоційні потрясіння у дітей дошкільного віку, які впливають на їхню емоційну сферу та загальний психічний стан. Це, у свою чергу, надає певні негативні установки під час психосоціальної адаптації в умовах війни, що обумовлює важливість формування позитивного сприйняття для розуміння навколишнього світу. Особливості розвитку та сприйняття світу дітьми дошкільного віку вимагають так само особливого підходу до терапії.

Арттерапія, яка вже тривалий час ефективно використовується в медицині, психології та педагогіці, може бути ефективним інструментом подолання емоційних труднощів та слугувати побудові позитивного сприйняття світу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження в цій сфері наголошують на необхідності приділяти особливу увагу

світосприйняттю, емоційно-поведінковій сфері та системі цінностей дітей (Є. Підчасов, А. Ревть, Н. Чепелева, С. Якименко). Вітчизняні науковці, такі як: І. Корнева, О. Писарчук, Р. Руденський, О. Савайда, В. Черевко звертають увагу на вплив війни на формування картини світу дітей. Є науковці, які підкреслюють роль арттерапевтичних засобів у роботі з дітьми дошкільного віку (Н. Бочаріна, О. Глушковська, М. Давидова, В. Лаврухіна, Т. Пожалова, Н. Фисина).

На сьогоднішній день питання психологічного благополуччя дітей дошкільного віку набуває особливого значення. Аналіз фахової літератури дозволяє зробити висновок, що існує гостра необхідність у формуванні позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу.

Формулювання цілей статті. Метою цієї статті є дослідження та систематизація інформації про застосування арттерапії для стабілізації емоційного стану дітей дошкільного віку як засобу профілактики та подолання психологічної та психічної травматизації впродовж воєнного часу та визначити найбільш доцільну стратегію дій у досягненні позитивного світосприйняття в стресових та нестабільних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зараз українські діти змушені жити в умовах

воєнного часу в Україні. Воєнний час – це період збройного конфлікту між державами. Характеристики воєнного часу різноманітні і мають економічні, соціальні, політичні, психологічні та гуманітарні аспекти. Загальні характеристики воєнного часу: наявність бойових дій, військових операцій і використання зброї для досягнення військових цілей; поранення, смерть; зміни в соціальній структурі, розподіл функцій і збільшення переміщення населення; втрата житла, евакуація населення із зон конфлікту, оборона та подальші дії на своїй території; значне зростання гуманітарних проблем, таких як біженці, голод, нестача медикаментів; підвищення ризику травматизму та психологічного стресу серед населення; пошкодження інфраструктури, такої як дороги, мости та будівлі, що може вплинути на економічний та соціальний розвиток; посилення культурної та етнічної напруженості в зонах конфлікту.

Війна здійснює значний вплив на особистість та психічне здоров'я людини. Цей вплив дуже складний і залежить від низки факторів, таких як: тривалість військового конфлікту, рівень насильства, термін перебування країни у війні, участь у конфлікті та рівень підтримки, отриманої від оточуючих. Військові події можуть спричинити фізичні ушкодження, а також травми і стрес через психологічні переживання. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) часто є наслідком війни. Війна може призвести до змін в емоційному стані та поведінці людини. До них належать такі симптоми, як депресія, тривога, гнів і почуття втрати.

Постійні загрози та незахищеність впливають на сприйняття безпеки. Люди можуть реагувати на неї, посилюючи уявлення про те, що світ є небезпечним місцем. Тривале перебування в умовах бойових дій може спричинити тривалий стрес, який може призвести до фізичних і психологічних проблем.

Втрата близького друга чи члена сім'ї має значний вплив на емоційний стан. Деякі люди можуть переживати посттравматичний ріст, який зміцнює їхній духовний та особистісний розвиток після важких переживань. Війна може призвести до переоцінки цінностей. Вони можуть приділяти більше уваги найважливішим аспектам життя і цінувати чесність, родинні зв'язки і життя.

Аналізуючи вплив війни на людей, важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст збройного конфлікту. Також важливо забезпечити підтримку та доступ до послуг з охорони психічного здоров'я для людей, які пережили збройний конфлікт.

Вплив війни на особистість дитини може бути значним і довготривалим. Збройні конфлікти створюють складні умови для розвитку та виховання дітей, впливають на їхнє емоційне, психологічне, соціальне та фізичне благополуччя.

Основні аспекти впливу війни на дитячу особистість: діти, які пережили війну, піддаються травматичному стресу, що викликає низку фізичних і психологічних реакцій; емоційний стрес, підвищений рівень тривоги, страху та незахищеності; втрата сім'ї, розлука з батьками, порушення нормального сімейного середовища; загрози безпеці призводять до обмеження соціальної активності та ізоляції; війна позбавляє дітей можливості бути безтурботними; відбуваються закриття шкіл, закладів дошкільної освіти, втрата доступу до освіти, труднощі у розвитку та навчанні; розвиток посттравматичного стресового розладу, що проявляється в нічних кошмарах, почутті ізоляції та дратівливості під час війни; з'являється потенційна можливість виникнення низки проблем з психічним здоров'ям, включаючи депресію, тривогу та розлади адаптації; деякі діти розвивають стійкість і можуть протистояти стресу, тоді як інші стають нетерплячими та агресивними; обмежений доступ до можливостей освіти, розвитку навичок та планування майбутнього; підвищена потреба в психосоціальній підтримці та професійній допомозі для подолання травми війни; діти, які втратили батьків або самі брали участь у війні, можуть стикатися з особливими проблемами (Кармазіна, & Фролова, 2022, с. 24).

Розуміючи ці питання, психологи, педагоги та інші фахівці мають надати дітям ефективну підтримку та ресурси, щоб допомогти подолати труднощі, з якими вони зустрічаються під час війни, заради щасливого та спокійного життя.

Аналізуючи термінологію досліджуваної проблеми, маємо визначитися з поняттями, які стосуються того, як діти сприймають, розуміють і взаємодіють з навколишнім світом – «світосприйняття», «світовідчуття» та «світогляд». Ці терміни використовуються для опису різних аспектів когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального розвитку дитини. Зазначимо, що названі вище терміни мають схожі значення, але не тотожні один одному. Для диференціації понять розкриємо їх та визначимо різницю в змісті.

Світосприйняття – система уявлень про те, як особа сприймає світ через свої чуття, почуття та сприйняття. Це включає в себе сприйняття зовнішнього світу та обробку цієї інформації у свідомості.

Світовідчуття – це система уявлень про індивідуальні особливості сприйняття світу, що формуються через вплив культури, традицій, виховання та інших факторів. Вона включає в себе особисті переконання, ставлення до життя, цінності та емоційне ставлення до світу.

Світогляд – це більш комплексна та систематична система уявлень про світ, що об'єднує філософські, релігійні, етичні та культурні аспекти. Це своєрідна філософія життя, яка визначає, як особа розуміє своє місце в світі, мету існування, основні принципи моралі та інші аспекти буття.

Зазначимо різницю між термінами. Світосприйняття відбувається через чуття, почуття та індивідуальне сприйняття інформації. Світовідчуття формується під впливом різних чинників, таких як культура та виховання. Світогляд – це більш глибоке і систематичне уявлення про світ, що має філософські, релігійні та культурні аспекти; він, в свою чергу, формується процесами, зазначеними вище, є кінцевою їхньою точкою. Ці терміни діють невід'ємно один від одного, і тим самим пов'язані, визначаючи шлях, яким особистість взаємодіє з навколишнім світом, аналізує та розуміє його.

Світосприйняття дитини – це сукупність переконань, смислів, досвіду та уявлень, які вона формує в процесі свого розвитку і які визначають її сприйняття світу. Цей світогляд розвивається в ході взаємодії з середовищем, вихованням, культурними впливами та особистим досвідом.

До основних елементів світосприйняття дитини належать:

1. Морально-етичні цінності – це принципи, які дитина розуміє як правильні чи неправильні, хороші чи погані. Вони формуються в процесі виховання та взаємодії з близькими людьми.

2. Вірогідність – це уявлення про те, як виглядає світ і як він функціонує. У дитини формуються свої уявлення про природу, суспільство, стосунки та інші сторони життя.

3. Соціальні навички та стосунки – це уявлення про те, як взаємодіяти з іншими, розуміти емоції та вести стосунки в суспільстві.

4. Самооцінка та індивідуальність – це уявлення про себе, своє власне місце у світі, свої навички та переконання щодо власної унікальності.

5. Сприйняття знань і освіти – це уявлення про навчання, які знання важливі для дитини.

6. Культурна ідентичність – це уявлення дитини про свою культурну приналежність і значення її культури (Якименко, 2020).

З дорослішанням і розвитком дитини її світогляд може змінюватися, розширюватися.

Важливо враховувати, що на формування світогляду дитини впливає не тільки сім'я, а й заклад дошкільної освіти, школа, навколишнє середовище, соціокультурні фактори.

Життя, наповнене позитивним сприйняттям світу, не лише збагачує досвід, але й впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Воно є необхідною складовою щасливого та повноцінного існування. Позитивне світосприйняття – це спосіб сприйняття та інтерпретації подій, який виражається оптимізмом, вірою в успіх і доброзичливим ставленням до навколишнього світу. Головна ідея позитивного світосприйняття полягає в тому, щоб зосередитися на позитивних сторонах життя, навчитися знаходити радість і задоволення в різних ситуаціях, навіть у важкі або складні моменти.

Люди з позитивним світосприйняттям зазвичай мають тенденцію бачити можливості навіть у труднощах, розвивають здатність дякувати за позитивні моменти та цінувати позитивні події у власному житті. Це не означає, що реальних проблем чи труднощів немає, але позитивний світогляд допомагає зосередитися на вирішенні проблем, а не заціклюватися на негативних аспектах. Позитивне світосприйняття може впливати на фізичне та психічне здоров'я, сприяти кращим стосункам з іншими людьми та покращувати загальну якість життя. Ця важлива частина психологічного благополуччя може впливати на розвиток таких навичок, як позитивне мислення, вдячність, відкритість до нового та розвиток емоційного інтелекту.

Позитивний погляд на світ часто асоціюється з оптимізмом і позитивним відношенням до життя. Люди зі щасливим світосприйняттям більш стійкі до труднощів і швидше відновлюються після стресових ситуацій. Позитивне сприйняття світу сприяє розвитку глибоких і позитивних міжособистісних стосунків. Люди, які бачать добре в інших і висловлюють позитивні емоції, як правило, мають щасливіші та стабільніші стосунки.

Позитивне світосприйняття має безпосередній вплив на фізичне та психічне здоров'я. Люди з позитивним світоглядом відчувають менше стресу, мають сильнішу імунну систему і відчувають більше енергії, щоб вести активне життя. Позитивний погляд на світ допомагає створити емоційну рівновагу. Люди, які сприймають труднощі як навчальний досвід, краще контролюють свої емоції і спокійно справляються з негативними ситуаціями.

Позитивне сприйняття світу дитиною є важливим елементом її психологічного та емоційного розвитку. Особливо важливою є роль

батьків, педагогів та оточуючого середовища в процесі формування позитивного світосприйняття. Позитивне ставлення та заохочення мають сильний вплив на емоційну стабільність дитини. Важливо регулярно використовувати позитивні слова та заохочення, визнавати досягнення дітей, навіть якщо вони незначні і пишати їхніми успіхами. Заохочення співпраці та взаємодії шляхом залучення дітей до спільних проєктів та спільної роботи сприяє взаємодії та взаєморозумінню, розвиває комунікативні навички та вміння працювати в команді. Відкритий діалог і розвиток емпатії допомагають здоровому розвитку в емоційній та поведінковій сферах. Це містить у собі навчання дітей говорити про свої почуття і переживання, підтримувати відкритий діалог і вчити дітей розуміти почуття інших і проявляти емпатію (Якименко, 2020).

Створення оптимістичного середовища може допомогти зменшити тривожність, особливо після травматичних подій. Таке середовище забезпечує комфорт і спокій, яких потребують маленькі діти. Щоб створити оптимістичне і сприятливе середовище для дитини, слід уникати негативних коментарів і атмосфери, натомість зосередитися на позитивних аспектах подій, висловлювати вдячність за щоденні радощі, пам'ятати і відзначати позитивні моменти у повсякденних розмовах.

Реалістичні очікування створюють для дошкільнят сприятливу систему оцінки навколишнього світу. Тому роль педагогів і батьків полягає в тому, щоб заохочувати дітей мати реалістичні цілі та очікування, а також вчити їх позитивно реагувати на виклики та шукати рішення.

Розвиток позитивного сприйняття у дітей – складний, але дуже важливий процес. Природа позитивного сприйняття виховується у сприятливому, люблячому та емпатійному середовищі. Основна умова для досягнення цього – це намагання створити позитивне середовище для розвитку у дитини оптимістичного погляду на світ.

В Україні, де дитячий стрес і психологічні проблеми стають все більш актуальними, методи, спрямовані на психічне благополуччя, набувають важливості. Арттерапія, яка використовує творчість для вираження та розвитку особистості, виявляється надзвичайно ефективним інструментом у формуванні позитивних установок у дітей. Позитивний вплив арттерапії на дітей давно визнаний і використовується з дітьми різного віку, включаючи дошкільнят. Ми розглянемо вплив арттерапії на психічний стан дитини, методи її застосування та важливі аспекти цього процесу.

Арттерапія допомагає дітям виражати свої почуття та розуміти почуття інших; спілкування через творчість сприяє покращенню емоційного інтелекту та розвитку соціальних навичок. Творчий процес в арттерапії зміцнює впевненість у собі та підвищує самооцінку. Діти вчаться бачити власні досягнення та відкривати нові аспекти своєї особистості. Арттерапія є ефективним засобом релаксації та зняття стресу. Творчість допомагає зняти емоційну напругу та підтримувати емоційну рівновагу. Арттерапія допомагає дітям побачити світ у яскравих кольорах і відкрити для себе позитивні аспекти в навколишньому середовищі. Творчість може бути інструментом для розуміння та переосмислення негативних ситуацій.

Арттерапія заохочує розвиток творчих здібностей і підтримує вираження емоцій за допомогою художніх засобів. Участь у творчому процесі допомагає розкрити і висловити емоції та сприяє психологічному розвитку особистості. Участь у творчому процесі спонукає до мислення та самопізнання. Арттерапія слугує доповненням до традиційної психотерапії, допомагаючи дітям виражати та опрацьовувати свої емоційні труднощі. Робота з педагогом у творчому середовищі дозволяє глибше дослідити проблеми. Групова арттерапія сприяє розвитку соціальних навичок та комунікації. Спільна творча робота допомагає будувати позитивні міжособистісні стосунки. Творчість слугує способом вивільнення емоцій та заспокоєння нервової системи (Бондаренко, 2022, с. 31).

Дослідження впливу арттерапії на людей підкреслюють важливість цього методу для психологічного та емоційного розвитку. Використання творчості як засобу самовираження та саморозвитку довело свою ефективність у покращенні різних аспектів психічного здоров'я та підтримці терапевтичного процесу. Це відкриває нові можливості для психотерапевтів та педагогів використовувати арттерапію для покращення якості життя та самоусвідомлення дітей.

Умови проведення арттерапії є важливим аспектом розвитку для дітей. Вони включають ряд елементів, спрямованих на створення безпечного та сприйнятливого середовища для розвитку творчості й самовираження. До основних умов арттерапії належать спеціалізований підхід, створення сприятливого середовища, співпраця з батьками та фахівцями, оцінка та моніторинг прогресу. Спеціалізований підхід базується на тому що кожна дитина індивідуальна, тому важливо адаптувати методи арттерапії до потреб і особливостей кожної особистості. Потреба у створенні сприятливого середовища в тому, що безпека та довіра є

важливими елементами успішної арттерапії, і, як результат, – створення позитивного та відкритого середовища, заохочує до щирого емоційного вираження. Важливо залучати сім'ї та фахівців до процесу арттерапії, тому що співпраця всіх сторін сприяє повноцінному розвитку дитини. Регулярне оцінювання ефективності арттерапевтичного процесу може визначити, які аспекти потребують уваги або модифікації. Моніторинг прогресу дозволяє адаптувати техніки та методи для досягнення найкращих результатів. Важливо дати кожній дитині можливість обрати той вид творчості, який найкраще відповідає її потребам. Арттерапія – це не тільки спосіб надання дітям можливостей для творчого самовираження, а й спосіб розвитку позитивного погляду на світ і своє внутрішнє «Я» (Мрака, 2022, с. 77).

Техніки арттерапії можуть мати дві форми проведення – індивідуальну або групову терапію, і кожна з них має свої унікальні переваги та можливості для психотерапевтичної роботи, яка безпосередньо має вплив на психічне здоров'я та особистісний розвиток дитини. Вибір між двома формами арттерапії, – індивідуальною чи груповою, залежить від індивідуальних потреб і особливостей дитини та конкретних цілей і завдань терапії.

Індивідуальна арттерапія дозволяє педагогам точніше враховувати індивідуальні потреби дитини. Фахівець може більше зосередитися на вивченні внутрішніх процесів і почуттів конкретної людини. Персональна арттерапія дозволяє дошкільникам відчувати себе більш комфортно і впевнено у самовираженні. Особистий простір дає можливість глибше зрозуміти і висловити внутрішні думки і почуття. Персональна арттерапія може зосереджуватися на розвитку конкретних творчих талантів і навичок дитини дошкільного віку. Цей вид терапії можна розглядати як особистий творчий процес, який допомагає розвивати особистість.

Груповою арттерапією може покращити взаємодію між учасниками та створити сприятливе соціальне середовище. Учасники можуть підтримувати та заохочувати один одного у творчому процесі. Груповою арттерапією може розширити кругозір учасників завдяки спільному дослідженню різних творчих методів і матеріалів. Групове середовище дозволяє обговорювати та аналізувати творчі роботи і заохочує взаємний вплив. Учасники можуть сприяти комунікації та взаєморозумінню, спільно працюючи над проєктами. Співтворчість допомагає поглибити груповий досвід і взаємні досягнення. Учасники можуть відчувати підтримку і розуміння з боку інших. Груповою

форма роботи допоможе зосередитися на спільних цілях і покращити груповий фокус.

Техніки арттерапії різноманітні, вони можуть набувати різних форм і способів. Їхня перевага – можливість бути адаптованими до конкретних потреб і особливостей. Ці підходи розширюють концепцію арттерапії і дозволяють вибрати ту техніку, яка найкраще відповідає потребам. Для успішного формування позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу нами були обрані ізотерапія, музикотерапія, пісочна терапія, бібліотерапія та казкотерапія як арттерапевтичні засоби.

Ізотерапія (терапія образами) – це використання творчих методів для психотерапії та самодопомоги. Вона використовує зображення та інші візуальні елементи для представлення почуттів і думок. Методи малювання в ізотерапії використовують творчий процес для вираження емоцій, розвитку самосвідомості та вирішення психологічних проблем.

У процесі ізотерапії паралельно можна впроваджувати іншу техніку – кольоротерапію. Дитина обирає колір, який асоціюється з її почуттями, і використовує його для створення образу.

Під час символічного малювання діти створюють образи, які символізують ситуації та життєві обставини. Асоціативний малюнок створюється на основі асоціацій, які виникають у дитини, при цьому використовуються творчі процеси для розуміння та опрацювання елементів підсвідомості. Темою малюнку може бути обране тематичне слово або фраза, мрії та картини сновидінь, тощо. Наприклад, вправа «Емоційний малюнок», під час якої дошкільник малює свої переживання на папері. Це може бути абстрактний або конкретний образ. Ще одним прикладом є вправа, під час якої малювання образу «ідеального Я» дозволяє дитині поміркувати над позитивними аспектами своєї особистості, а також аспектами своїх бажань і цілей. Ще однією ефективною ізотерапевтичною вправою є експресивне малювання, під час якого вільно і спонтанно, без чітких планів і обмежень створюється зображення, щоб виразити і вивести на поверхню емоції. Для подолання наслідків ПТСР або травмуючих подій може стати у нагоді образотворче розповідання історій. Педагог пропонує намалювати історію, яка відображає пережиту тяжку ситуацію (Галіцина, 2015, с. 63).

Музична терапія використовує створення музики, спів і музичні інструменти для стимулювання емоційних реакцій та сприяння психологічному відновленню. Музика дозволяє

дітям вільно висловлювати свої почуття, навіть якщо вони не можуть підібрати слова, зацікавлює їх. Самовираження через звук є потужним інструментом для вираження глибоких переживань.

Під час музичної імпровізації відбувається вільне і спонтанне вираження себе через музику за допомогою інструментів і вокалу, це допомагає висловленню емоцій та вивільненню енергії. Спокійну музику використовують для зменшення стресу та посилення релаксації. Можна застосовувати м'які інструменти та атмосферні звуки. Діти можуть писати власну музику або аранжувати вже існуючі твори, створювати музичні історії та оповідання за допомогою інструментів та голосу, щоб висловити й розкрити особисті теми і переживання.

Для створення звукових вібрацій, що впливають на емоційне здоров'я, використовують різні інструменти, такі як гонги, там-тами і дзвіночки. Використання ударних інструментів, таких як барабани і там-тами, слугує для вираження емоцій і вивчення ритму. Вокальна терапія характеризується тим, що діти своїм голосом виражають почуття. Мається на увазі спів, вокальна експресія та вокальна імпровізація. Групові музичні заняття проводяться для створення спільної енергії та взаємодії. Сюди входить гра на інструментах, спів та інші групові вправи.

Пісочна терапія є одною з нестандартних технік арттерапії, у якій пісок використовується як інструмент для вираження емоцій та вирішення психологічних проблем. Така форма, як «гра в пісочниці», зацікавлює дітей, розкриває їх перед процесом та надає ширші можливості для роботи з педагогом. Діти можуть вільно експериментувати і створювати різні образи і сцени, які заохочують розвиток їхньої творчості. Ця техніка допомагає вирішувати внутрішні та зовнішні конфлікти, візуалізуючи їх та придумувати різні рішення. Пісочна терапія особливо корисна для дітей, які пережили стресові ситуації або травми. Вираження та опрацювання емоцій може сприяти емоційному зціленню (Атаманчук, 2022, с. 252).

Існує декілька основних принципів, які супроводжують процес терапії піском. Під час цього терапевтичного процесу дітей стимулюють до символічної репрезентації, тобто використовують пісок і різні форми для створення світу, який відображає їхні почуття, думки і переживання. Кожен образ символізує емоційні почуття та переживання, які дитина може не усвідомлювати. Процес пісочної творчості надає плацдарм для самовираження, дозволяє дітям висловлювати те, що їм складно

передати словами. Це особливо корисно для маленьких дітей, яким важко виразити свої почуття словами. Головне під час сеансів пісочної терапії – це створення безпечного та комфортного середовища. Для пісочної терапії характерною є атмосфера без критики чи осуду, що дозволяє дітям висловлювати свої почуття вільно і без страху (Вознесенська, 2005, с. 10).

Бібліотерапія та казкотерапія – це форми арттерапії, які використовують слова та літературу для терапевтичного впливу. Ці методи пропонують можливість взаємодіяти зі словом як засобом самовираження та зцілення. Бібліотерапію та казкотерапію можна використовувати для пошуку внутрішніх ресурсів для вирішення проблем, відкриття нових аспектів особистості та розвитку навичок самовираження. Обидва підходи використовують силу мови. Діти люблять казки, вірші, оповідання, загадки. Тому для них така форма роботи буде схожа на гру і стане більш цікавою, тим самим, ефективною.

Бібліотерапія як психотерапевтичний підхід використовує книги та літературні тексти для сприяння самопізнанню. Читання літератури допомагає краще зрозуміти себе, свої почуття і думки. Книги стають дзеркалом власного досвіду. Персонажі книг можуть викликати емпатію та співчуття і дати відчуття дітям, що вони не самотні у своїх переживаннях. Бесіди про книги дозволяють висловити свої думки і провести паралелі із власним досвідом.

Казкотерапія – це арттерапія, яка використовує казки та історії з метою терапії та психологічної допомоги.

Елементи казки можна використовувати для символічного представлення емоцій, конфліктів і різних аспектів особистості. Казки часто містять архетипи та історії, які можна використовувати для дослідження й розуміння певних аспектів психічних станів. Створення власної казки або її модифікація та адаптація можуть слугувати інструментом для зміни та рефреймінгу ситуацій, які турбують дитину.

Висновки. Отже, аналізуючи викладений матеріал, можна зробити висновок, що існує багато можливостей використання арттерапії як засобу формування позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу. Війна є потужним тригером, який може сильно впливати на психічне здоров'я, особливо дітей. Досліджено основні психологічні труднощі дошкільників у воєнний час – емоційний стрес, тривожність та інші психічні деструктивні аспекти. Тому важливим завданням для сучасної української педагогіки є розробка та покращення ефективних шляхів зміцнення позитивних

емоційних станів та внутрішніх ресурсів у молодших вікових групах. Завдяки здатності мистецтва вивільняти внутрішні переживання, стимулювати творче самовираження, воно може покращувати самопочуття та сприяти психологічному відновленню. Арттерапевтичні техніки допомагають дітям переживати складні

ситуації та підтримувати психосоціальний розвиток. Розглянуто практичні питання використання арттерапії. Описані особливості різноманітних форм арттерапії, таких як ізотерапія, музикотерапія, пісочна терапія, бібліотерапія та казкотерапія. В умовах сьогодення актуальність теми є високою.

Список використаних джерел

- Атаманчук, Н. М. (2022). Психологічна підтримка дітям під час війни: ресурс арт-терапії. *Актуальні проблеми наступності дошкільної і початкової освіти: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В. 252 с.
- Бондаренко, Л. О. (2022). Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.)*. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків: ХНУВС. С. 30–32.
- Вознесенська, О. (2005). Арт-терапії сім'ї. *Психолог*. № 39. С. 9–14.
- Галіцина, Л. (2015) Корекція страхів: цикл занять методами арт-терапії. *Психолог*. № 17/18. С. 60–68.
- Кармазіна, А., & Фролова, Н. (2022). Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку в період екстремальної ситуації воєнного конфлікту. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Т. 25, № 25. С. 23–26.
- Мрака, Н. (2022). Зберегти смарагдові сади. Арттерапія у роботі з екзистенційною кризою у дітей. *Простір арт-терапії*. Вип. 1 (31). С. 75–88.
- Якименко, С. (2020). Експериментальне вивчення рівнів сформованості світосприйняття у дітей 5–6 років. *Збірник наукових праць Педагогічні науки*. № 90. С. 48–52.
- Якименко, С. І. (2020) Світосприйняття як складник багаторівневої структури світогляду особистості. *Педагогічні науки. Секція 2. Теорія і практика навчання*. № 90. С. 48–52.

Відомості про авторів:

Відомості про авторів:

Жейнова Світлана Сергіївна

spdo@ukr.net

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Наукове містечко, вулиця 59, Запоріжжя,
Запорізька обл. 69000, Україна

Нахалова Ольга Миколаївна

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,
Запорізька обл., 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2024-1-32-93-99

Матеріал надійшов до редакції 11. 01. 2024 р.
Прийнято до друку 02. 02. 2024 р.

References

- Atamanchuk N. M. (2022). Psychological support for children during the war: a resource of art therapy. Actual problems of continuity of preschool and primary education: a collection of materials of the 8th International Scientific and Practical Conference. Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Kamianets-Podilskyi: Publisher O.V. Kovalchuk 252 p. [in Ukrainian]
- Bondarenko L.O. (2022). The space of art therapy for the healing of children in the conditions of war. Personality, society, war: theses of participants of the international psychol. forum (Kharkov, April 15, 2022). Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kharkiv. National University of Internal Affairs, National police of Ukraine: KhNUVS. P. 30–32. [in Ukrainian]
- Voznesenska O. (2005). Art therapy of the family. *Psychologist*. No. 39. P. 9–14. [in Ukrainian]
- Galitsyna L. (2015). Correction of fears: a cycle of classes using art therapy methods. *Psychologist*. No. 17/18. P. 60–68. [in Ukrainian]
- Karmazina A., Frolova N. (2022). Psychological features of the emotional state of preschool children during the extreme situation of the military conflict. *Ukrainian psychological and pedagogical scientific collection*. Vol. 25, No. 25. P. 23–26. [in Ukrainian]
- Mraka N. (2022). Save the emerald gardens. Art therapy in work with existential crisis in children. Space of art therapy. Vol. 1 (31). P. 75–88. [in Ukrainian]
- Yakymenko S. (2020). Experimental study of the levels of formation of world perception in children of 5–6 years old. *Collection of scientific works. Pedagogical sciences*. No. 90. P. 48–52. [in Ukrainian]
- Yakymenko S. I. (2020). World perception as a component of the multi-level structure of an individual's worldview. *Pedagogical sciences. Section 2. Theory and practice of teaching*. No. 90. P. 48–52. [in Ukrainian]

Information about the authors:

Zheinova Svitlana Serhiivna

spdo@ukr.net

Bohdan Khmelnytsky Melitopol State
Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

Nakhalova Olha Mykolaivna

Bohdan Khmelnytsky Melitopol
State Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2024-1-32-93-99

Received at the editorial office 11. 01. 2024.
Accepted for publishing 02. 02. 2024.