

## **АРТ-ТЕХНІКИ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Пасічніченко А.В.**

Україна, м. Полтава, Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка

Сучасні умови життя провокують до порушення психологічного здоров'я у дітей дошкільного віку, Такі прояви, як страх, надмірна вразливість, підвищена тривожність, негативно впливають на загальний психічний розвиток, самопочуття, емоційний комфорт, призводять до зниження відчуття захищеності.

Причини, особливості, прояви тривожності у дітей є предметом багатьох наукових досліджень (Вольнова Л., Дмитріюк Н., Дьоміна Г., Карпенко О., Козлюк О., Міщенко М., Ревть А., Руденко Н., Томчук М., Томчук С., Хавіна І. та ін.). Зважаючи на актуальність досліджуваної проблеми, конкретизації та глибшого аналізу, на наш погляд, потребує питання попередження та корекції тривожних станів у дітей дошкільного віку.

Розрізняючи поняття «тривога» та «тривожність» зазначимо, що тривога – це переживання людиною стану емоційного дискомфорту. Тривогою вважається такий емоційний стан особистості, який з'являється у ситуаціях невизначеності, загрози чи небезпеки та пов'язаний з очікуванням невдач у соціальній взаємодії, несприятливого сценарію розвитку подій [7, с. 15].

У свою чергу, тривожність – індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється в схильності до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. Погоджуємося із думкою С.Томчук і М.Томчук, які стверджують, що поняттям «тривожність» позначається особливість людини, яка проявляється в підвищеній схильності почуватися

занепокоєним за будь-яких життєвих ситуацій, у тому числі тих, які взагалі не можуть викликати тривоги» [7, с. 26].

Аналізуючи чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей Л. Вольнова та Г. Дьоміна зазначають, що тривожність у дітей прямо пропорційна комфортності/ стресовості життєвої ситуації та посилюється внаслідок постійного очікування можливих негативних наслідків (фізичного дискомфорту, болю, покарання, приниження) від якогось реального чи уявного впливу, ситуації, дії, людини тощо. Тривожність дітей тісно пов'язана з деструктивністю та нестабільністю поведінки і виховних впливів батьків, особливо матері. Наявність у анамнезі батьків, здебільшого матері, тривожних розладів може провокувати невиправдану тривожність у дітей [2, с. 35-37].

Серед найбільш виражених психологічних проявів тривожності у дітей дошкільного віку констатуємо наявність заниженої самооцінки, яка виявляється в невпевненості у собі, несміливості, пасивності, відсутності або низького рівня ініціативності в спілкування, малоконтактності. Діти з високим або середнім рівнем тривожності мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру (гризуть нігті, смокчуть пальці, смикають волосся). Крім того, для них також характерними є і соматичні проблеми: біль у животі, головний біль, запаморочення, спазми в горлі, утруднений поверхневий подих; під час проявів тривожності вони часто відчують сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття [4, с. 94-95].

В. Горбатих зауважує, що тривожні діти, прагнучи відновити внутрішній спокій, починають перебудовувати і свою поведінку, зокрема: проявляють схильність дотримуватися всіх (обґрунтованих чи необґрунтованих) вказівок дорослих; різко зменшують ініціативність і притаманну цьому віку пошуково-пізнавальну активність, все частіше прагнуть діяти лише за певним засвоєним алгоритмом (ухваленим дорослим); уникають будь-яких ситуацій, що вимагають прийняття хоча б якогось самостійного рішення; знання та способи дій засвоюють не лише формально, але й не прагнуть до будь-якого

експериментування як у процесі виконання завдання, так і під час гри, обмежуються виконанням мінімально очікуваних вимог та найпростіших завдань [3].

У зв'язку з зазначеним вище, обумовленою є необхідність профілактичної та корекційної роботи, яка б підвищила якість життєдіяльності тривожних дітей. На нашу думку, ефективним та доцільним є використання різноманітних арт-технік, зокрема таких, як ізо-терапія, казкотерапія, лялькотерапія, пісочна терапія, танцювальна терапія, тістотерапія, глинотерапія та інші.

На думку А. Тимченко спектр проблем, при вирішенні яких можуть використовуватися техніки арт-терапії, досить широкий. Серед них: негативна «Я концепція», низька самооцінка, низький ступінь самоприйняття; труднощі емоційного розвитку, імпульсивність, підвищена тривожність, страхи, агресивність; переживання емоційного відторгнення, почуття самотності, стресові стани; неадекватна поведінка, порушення відносин з близькими, конфлікти в стосунках з однолітками, ворожість до навколишніх [6, с. 175].

Арт-техніки є способом моделювання позитивного психоемоційного стану; одним з інструментів психологічної корекції проблем міжособистісного спілкування; вони дають можливість заспокоїтися та відчути себе комфортно в тій ситуації, яка викликала тривогу [1, с. 159].

Арт-техніки є доступними для дітей дошкільного віку, оскільки виконання запропонованих завдань у процесі їх використання не передбачає наявності особливих здібностей та завжди успішне, не містить негативної оцінки. Це, в свою чергу, підвищує самооцінку дитини, її впевненість у собі. Окрім того, арт-техніки є цікавими для дітей, викликають позитивні емоції та задоволення від процесу, що сприяє отриманню емоційної рівноваги та покращує загальне самопочуття. Використання невербальних способів спілкування та самовираження у процесі їх реалізації дає можливість дитині подолати труднощі вербалізації своїх потреб та проблем, продемонструвати свій психологічний стан. Творчий процес та можливість вільно самовиражатися

дозволяє позбутися внутрішнього напруження, страху, хвилювання, долати внутрішні блоки та бар'єри.

Заняття арт-терапією, наголошує І. Бабій, можуть знімати психоемоційне напруження у дітей. У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина відчувала задоволення, радість та свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у вираженні та відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, дитина відчуває впевненість в собі, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Самовираження та успіх дитини у творчості в її психіці несвідомо переноситься і на звичайне життя [5, с. 11].

Отже, аналіз психолого-педагогічних досліджень дозволяє констатувати актуальність досліджуваної проблеми. Психологічні особливості тривожних дітей, а саме занижена самооцінка, невпевненість в собі, нерішучість, проблеми в спілкуванні та взаємодії з іншими, наявність шкідливих звичок невротичного характеру, які погіршують загальний психоемоційний стан, визначають необхідність проведення профілактичної та корекційної роботи. Ефективними засобом попередження та подолання тривожності у дітей дошкільного віку є арт-техніки.

#### Література:

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160. [Електронний ресурс] URL: <http://reposit.nupr.edu.ua/handle/PoltNTU/7475> (дата звернення: 25.04.23).
2. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 9(54). С. 32–45. [Електронний ресурс] URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/816/748> (дата звернення: 25.04.23).
3. Горбатих В.В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПУ України. Київ, 2019. 245 с.
4. Пасічніченко А.В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2012. 49. С. 93-95. [Електронний ресурс] URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/10474> (дата звернення: 25.04.23).

5. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс/ Уклад. І.В. Бабій. Умань, Алмі. 2014. 75 с.
6. Тимченко А.П. Арт-терапія як спосіб допомоги дітям при психологічних травмах. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу*: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07– 12 грудня 2020 року, м. Суми). Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2020. Ч. 2. С.175-178.
7. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.