

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«01» лютого 2024 року

УДК 159.9.942.31

**АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ
РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою
«Психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665 Мз групи

Мороз Юлія Вікторівна

Науковий керівник:

док. псих. наук, професор

Лисенкова Ірина Петрівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«01» лютого 2024 року

**ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА**

Студентці **МОРОЗ Юлії Вікторівні**

1. Тема роботи: «Арт-терапія як засіб корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку», затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили для 665Мз групи № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – діти молодшого шкільного віку з психосоматичними розладами.
3. Предмет дослідження – сутність та процес застосування арт-терапії в корекції психосоматичних розладів в дітей.
4. Завдання дослідження:
 1. Охарактеризувати теоретичні основи вивчення арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого дошкільного віку
 2. Емпірично дослідити використання арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів
 3. Обґрунтувати та розробити рекомендації щодо психокорекції та психотерапії дітей з психосоматичними розладами.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
док. псих. наук, професор, Лисенкова Ірина Петрівна	<u>21 вересня 2023</u>	<u>31 січня 2024</u>

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	02 жовтня 2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	22 жовтня 2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1.	Розділ I. Теоретичні основи вивчення арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів	15 листопада 2023 р.
3.2.	Розділ II. Емпіричне дослідження щодо використання арт-терапії як засобу корекції у дітей молодшого шкільного віку	30 листопада 2023 р.
3.3.	Розділ III Психокорекція та психотерапія дітей молодшого шкільного віку з психосоматичними розладами	15 грудня 2023 р.
4.	Висновки.	18 грудня 2023 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	20 грудня 2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	27 грудня 2024 р.

Студентка

_____ Юлія Мороз
(підпис)

Науковий керівник

_____ Ірина Лисенкова
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Мороз Ю. В. Арт-терапія як засіб корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» - Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено вивченню ефективності арт-терапії як інноваційного засобу корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку.

Проаналізовано сутність арт-терапії та визначається її роль у корекції психосоматичних розладів. В ході роботи було проведено організацію та методи дослідження ефективності арт-терапії, результати якої були аналізовані в контексті корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Отримані результати переконливо свідчать про позитивний вплив арт-терапії на зниження рівня тривоги, стресу та інших психосоматичних симптомів.

Особливий акцент робиться на аналізі результатів дослідження та їхньому впливі на стан психосоматичного здоров'я дітей. Визначено перспективи та рекомендації щодо використання арт-терапії в практиці роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – діти молодшого шкільного віку з психосоматичними розладами. Предмет дослідження – сутність та процес застосування арт-терапії в корекції психосоматичних розладів в дітей

Робота висвітлює теоретичні та практичні аспекти використання арт-терапії як ефективного методу корекції психосоматичних розладів. Отримані результати можуть служити основою для розробки та впровадження нових програм роботи з дітьми з урахуванням їхніх творчих та емоційних потреб.

Ключові слова: арт-терапія, психосоматичні розлади, корекція, діти молодшого шкільного віку, психотерапія.

ANNOTATION

Moroz Y. V. Art therapy as a means of correction of psychosomatic disorders in primary school children

Qualification work for obtaining a master's degree in 053 "Psychology " - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to the study of the effectiveness of art therapy as an innovative means of correcting psychosomatic disorders in primary school children.

The essence of art therapy is analysed and its role in the correction of psychosomatic disorders is determined. In the course of the study, the organisation and methods of researching the effectiveness of art therapy were carried out, the results of which were analysed in the context of the correction of psychosomatic disorders in primary school children. The results obtained clearly demonstrate the positive impact of art therapy on reducing anxiety, stress and other psychosomatic symptoms.

Particular emphasis is placed on the analysis of the study results and their impact on the state of psychosomatic health of children. Prospects and recommendations for the use of art therapy in the practice of working with primary school children are identified.

The object of the study is primary school children with psychosomatic disorders. The subject of the study is the essence and process of using art therapy in the correction of psychosomatic disorders in children.

The work highlights the theoretical and practical aspects of using art therapy as an effective method of correcting psychosomatic disorders. The results obtained can serve as a basis for the development and implementation of new programmes for working with children, taking into account their creative and emotional needs.

Keywords: art therapy, psychosomatic disorders, correction, primary school children, psychotherapy.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1. Поняття та сутність арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів	7
1.2. Психосоматичні розлади у дітей молодшого шкільного віку	13
1.3. Механізми взаємодії арт-терапії з психосоматичними розладами	26
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	38
2.1. Організація і методи дослідження арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів	38
2.2. Аналіз результатів дослідження використання арт-терапії у дітей молодшого шкільного віку з психосоматичними розладами	56
Висновки до другого розділу	61
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ	63
3.1. Обґрунтування арт-терапії як ефективного методу корекції психосоматичних розладів	63
3.2. Рекомендації та перспективи використання арт-терапії в практиці роботи з дітьми молодшого шкільного віку	78
Висновки до третього розділу	86
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство стикається з різноманітними викликами, пов'язаними зі стресом, адаптацією та впливом різних факторів на психічне і фізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Психосоматичні розлади становлять значний виклик для розвитку дитини, впливаючи на її загальне самопочуття та якість життя. У зв'язку з цим виникає потреба у вивченні та впровадженні ефективних методів корекції, спрямованих на комплексний підхід до вирішення проблеми психосоматичних розладів у дітей.

Актуальність проблеми психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку обумовлена не тільки їх поширеністю, але й потужним впливом на різні аспекти їх життя та розвитку. Сучасні реалії, пов'язані зі зростаючим тиском навчальних завдань, соціальних очікувань та різноманітних емоційних стресів, чинять значний тиск на психічне та фізичне здоров'я дітей. Враховуючи особливу вразливість цього вікового періоду та негативний вплив стресових ситуацій на дитячий організм, розробка та застосування ефективних методів корекції є актуальним завданням для педагогів, психологів та батьків.

У цьому контексті арт-терапія є перспективним та креативним методом впливу на психосоматичні розлади у дітей молодшого шкільного віку. Можливість виражати емоції та внутрішні переживання через мистецтво може стати ключовим фактором у відновленні балансу між психічним та фізичним станом дитини. Процес творчості та самовираження через мистецтво може сприяти покращенню емоційного самопочуття, а також зменшенню напруги та стресу, які негативно впливають на фізичний стан дитини.

Таким чином, дослідження та впровадження арт-терапії в педагогічний процес має потенціал сприяти створенню здорового психосоматичного середовища для дітей молодшого шкільного віку, сприяючи їх повноцінному розвитку та підготовці до життєвих викликів.

Арт-терапія, яка використовує різноманітні форми художнього самовираження, такі як малювання, ліплення, музика, танці, вишивання та інші

творчі процеси, надає дітям можливість виражати свої емоції та почуття невербальним способом. Це особливо важливо, оскільки молодші школярі можуть мати обмежений словниковий запас для вираження своїх почуттів. Арт-терапія створює безпечний простір, де діти можуть вільно експериментувати з вираженням свого внутрішнього світу, не обмежуючись словами.

На думку багатьох авторів Л. Божович, А. Бодальов, В. Мухіна, Т. Репіна та ін., дитина як найчуттєвіша частина соціуму піддається різноманітним негативним впливам. В останні роки, як свідчать спеціальні емпіричні дослідження, найбільш розповсюдженими серед дітей, особливо молодшого шкільного віку, є тривожність і страхи (І. Дубровіна, В. Гарбузов, А. Захаров, Є. Ковальова та ін.).

На жаль, частота психосоматичних порушень в структурі загальної захворюваності в дітей з кожним роком зростає. Такі діти не мають діагностично верифікованих захворювань, хоча й відчують безліч соматичних скарг. Питома вага таких дітей у різних популяціях має значні варіації в залежності від етнокультуральних особливостей, соціального оточення, стилю виховання. С. Бріль, Д. Патель та Е. Макдональдс відзначають, що поширеність психосоматичних скарг у дітей коливається у діапазоні від 10 до 25 %.

Досвід використання арт-терапії у своїй професійній діяльності описаний українськими педагогами: О. Вознесенська, Ю. Гундертайло, В. Доренський, М.І. Замелюк, Є.О. Казаков, С.М. Казакова, Н. Калька, Н. Квітка, З. Ковальчук, С.М. Коляденко, В.М. Кошель, І.О. Ликова, Л.І. Магдисюк, І.М. Мельченко, О.І. Міхеєнко, М.В. Новик, І.В. Опанасюк, О.А. Орловська, Р.П. Федоренко, Т.Є. Христова та інших.

Арт-терапія сприяє розвитку творчого мислення та уяви. Ці навички не тільки розвивають когнітивні функції дитини, а й допомагають у вирішенні проблем і подоланні труднощів. Діти вчаться шукати нестандартні рішення і розглядати проблеми з різних точок зору, що сприяє їх психосоматичному здоров'ю і стійкості до стресу. Арт-терапію можна використовувати як інструмент для покращення міжособистісних стосунків. Групові заняття

сприяють взаємодії та спільній творчій діяльності, що сприяє розвитку соціальних навичок та покращує комунікацію між дітьми.

Ця методика має потенціал стати ефективним інструментом для вчителів та психологів, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку. Вона не тільки допомагає корегувати психосоматичні розлади, а й сприяє загальному розвитку особистості, покращуючи якість життя молодших школярів.

Мета дослідження охарактеризувати та емпірично дослідити арт-терапію як засіб корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку.

Мета конкретизується в завданнях:

- 1) охарактеризувати теоретичні основи вивчення арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку;
- 2) емпірично дослідити використання арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів;
- 3) обґрунтувати та розробити рекомендації щодо психокорекції та психотерапії дітей з психосоматичними розладами.

Об'єкт дослідження – діти молодшого шкільного віку з психосоматичними розладами.

Предметом дослідження є сутність та процес застосування арт-терапії в корекції психосоматичних розладів в дітей.

Методи дослідження. Для виконання завдань був використаний комплекс взаємопов'язаних теоретичних методів дослідження. Методологічною основою дослідження стали загальнонаукові та спеціальні методи наукового пізнання. До комплексу теоретичних методів увійшли: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення дослідних даних. На констатувальному етапі експериментальної роботи використовувалися. Проектна методика «Діагностика шкільної тривожності» (А.М. Прихожан); Методика «Неіснуюча тварина» (М.З. Дукаревич); Методика «Рука» (Е.Е. Вагнер).

Експериментальна база дослідження. У діагностиці прийняло участь 21 дитина молодшого шкільного віку. З метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики.

Експеримент проведено в комунальному закладі «Харківська гімназія №115 Харківської міської ради».

Теоретична та практична значущість дослідження. Дослідження використання арт-терапії в корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку є важливим теоретичним внеском у галузі психології та педагогіки. Воно сприяє більш широкому розумінню взаємозв'язку між психічним і фізичним здоров'ям дітей, а також механізмів виявлення та корекції психосоматичних розладів у ранньому віці. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення теоретичної бази арт-терапії та розробки нових педагогічних підходів до психологічної корекції у дітей.

Дослідження відкриває можливості для впровадження арт-терапії як ефективного інструменту корекції психосоматичних розладів у педагогічну практику. Отримані знання можуть бути використані в роботі педагогів, психологів та інших фахівців, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку. Розробка та впровадження програм арт-терапії може сприяти розвитку психосоціальної адаптації, зменшенню стресу та покращенню якості життя дітей. Результати дослідження також можуть бути корисними для батьків, які можуть використовувати підходи арт-терапії вдома для підтримки психічного та фізичного здоров'я своїх дітей. Загалом дослідження надає практичні інструменти для розробки індивідуальних психокорекційних програм для дітей молодшого шкільного віку.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи складає 112 сторінок. Основний зміст дослідження викладено на 90 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття та сутність арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів

Арт-терапія - це унікальний підхід до психотерапії, який використовує образотворче мистецтво для покращення фізичного, емоційного та психічного благополуччя. В основі цього методу лежить ідея, що творчий процес і виражальні мистецтва можуть відігравати ключову роль у психотерапевтичній взаємодії, сприяючи самовираженню, вираженню емоцій і полегшуючи інтеграцію фізичних і психічних аспектів особистості.

Арт-терапія може включати різні види образотворчого мистецтва, такі як малювання, скульптура, музика, танець та інші творчі форми. Ці методи використовуються для того, щоб дати можливість клієнтам висловити свої почуття і думки, які може бути важко виразити словами. Важливою характеристикою арт-терапії є акцент на процесі творчості, а не обов'язково на кінцевому результаті.

У системі психотерапевтичних підходів арт-терапія займає особливе місце як інноваційний метод, що доповнює традиційні вербальні форми терапії. Цей підхід розглядає психічне здоров'я через призму творчого самовираження, надаючи клієнтам можливість взаємодіяти зі своїм внутрішнім світом та емоціями у невербальний спосіб.

Основними принципами арт-терапії є прийняття і підтримка творчого процесу, акцент на самовираженні, розвиток індивідуальних ресурсів і стимулювання особистісного зростання. Цей підхід може бути особливо

корисним у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, оскільки дозволяє їм висловлювати свої почуття і думки в безпечному і сприятливому середовищі.

Загалом, арт-терапія визнає, що експресивні мистецтва можуть слугувати не лише творчим засобом самовираження, а й потужним інструментом для психічного здоров'я та емоційного розвитку, розширюючи сферу психотерапевтичної практики.

Арт-терапія, завдяки своєму унікальному підходу, також враховує тісний зв'язок між фізичним і психічним здоров'ям. Використання творчості може допомогти розслабити тіло, зменшити стрес і поліпшити фізичне самопочуття. Це особливо важливо при роботі з дітьми, оскільки вони можуть демонструвати фізичні симптоми стресу або тривоги, які можуть проявлятися у вигляді болю або напруги.

Місце арт-терапії в системі психотерапевтичних підходів визначається її здатністю до індивідуалізації та врахування особливостей кожного клієнта. Можливість творчого вираження почуттів та емоцій дозволяє розвивати індивідуальні потенціали, що робить арт-терапію ефективним інструментом для тих, кому може бути складно виразити себе вербально.

Сьогодні арт-терапія набуває все більшого визнання у сфері психологічної допомоги, особливо в роботі з дітьми та підлітками. Вона інтегрується в більш широкий спектр терапевтичних підходів, співпрацюючи з класичними формами психотерапії та медичними методами для комплексного вирішення проблем зі здоров'ям.

Загалом, арт-терапія - це не лише психотерапевтичний метод, а й мистецький підхід до підтримки психічного здоров'я. Її розширена сфера застосування відзначається у забезпеченні індивідуальності, виявленні та розвитку творчих здібностей, а також сприянні цілісному розвитку особистості, зокрема у дітей молодшого шкільного віку.

Арт-терапія не обмежується терапевтичним контекстом, а також знаходить своє застосування у сфері розвитку та освіти. Впровадження арт-терапії в освітній процес може допомогти покращити когнітивні, емоційні та соціальні

навички учнів. Вона допомагає створити стимулююче і творче середовище, яке сприяє активному розвитку особистості дитини.

У світлі розвитку сучасних тенденцій у психотерапії та освіті арт-терапію можна розглядати як інноваційний інструмент, що дозволяє дітям виражати свої творчі здібності, почуття та розвивати критичне мислення. Враховуючи індивідуальні особливості кожного учня, арт-терапія може стати універсальним інструментом для забезпечення ефективного навчання та виховання.

Важливо зазначити, що арт-терапія не лише вирішує психологічні проблеми чи розлади, а й сприяє загальному покращенню якості життя. Вона дає можливість дітям відкрити для себе світ творчості, розвинути навички самовираження та усвідомлення свого місця в суспільстві.

Загалом, арт-терапія стає не лише терапевтичним інструментом для подолання труднощів, але й позитивним напрямком у розвитку та самовираженні особистості, особливо у дітей молодшого шкільного віку. Її впровадження на практиці може допомогти створити більш глибокий, творчий та ефективний підхід до психологічної допомоги та розвитку підростаючого покоління.

Арт-терапія, яка поєднує в собі елементи творчості та психотерапії, визнається однією з перспективних та ефективних форм психологічної підтримки та корекції різноманітних психосоматичних розладів. У сучасному суспільстві, де стрес, тривога та емоційне перевантаження стають невід'ємною частиною життя, важливо мати ефективні інструменти для забезпечення психічного та фізичного благополуччя.

Актуальність арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів базується на розумінні тісного зв'язку між психікою та фізіологією людини. Згідно з сучасними науковими дослідженнями, багато з розладів, таких як мігрень, хронічна втома, артеріальний тиск та інші, мають коріння в емоційних та психічних станах. Арт-терапія визначається як процес використання творчих виразних засобів (наприклад, малювання, скульптура, музика) з метою поліпшення психічного стану та фізичного здоров'я [2, с. 31].

Здатність мистецтва впливати на психічний стан людини відома з давніх часів. Арт-терапія дозволяє використовувати цей потенціал для вирішення конкретних проблем та сприяє розвитку особистості. Вона стає особливо актуальною в умовах різноманітних стресових ситуацій, депресії та тривоги, що сприяють виникненню психосоматичних розладів.

Подолання емоційних та психічних труднощів через творчий вираз може сприяти не лише психологічному здоров'ю, але й покращенню фізичного стану та зниженню впливу стресових факторів на організм. Таким чином, арт-терапія представляє собою не лише інноваційний метод, а й ефективний засіб у профілактиці та лікуванні психосоматичних розладів.

Арт-терапія — це форма психотерапії, в якій використовуються творчі методи та виразні мистецькі засоби для вирішення психологічних проблем та покращення психічного стану. Застосування арт-терапії у виправленні психосоматичних розладів базується на унікальному підході до взаємодії між тілом та розумом.

Психосоматичні розлади є проявом взаємодії психічних факторів із фізичним станом організму. Стрес, емоційні переживання та психічний дисбаланс можуть викликати різноманітні симптоми, такі як біль, безсоння, головні болі та інші фізичні прояви. Арт-терапія визнає важливість виразного мистецтва як засобу для вираження та регулювання емоцій, що може допомогти у вирішенні основних психологічних проблем, що лежать в основі психосоматичних розладів [4, с. 52].

У рамках арт-терапевтичного процесу клієнт може використовувати різні творчі методи, такі як малювання, скульптура, музика чи танець, для вираження своїх почуттів та думок. Ці методи дозволяють особі зосередитися на внутрішньому світі, розкрити та виразити емоції, які можуть бути складні для висловлення словами.

Арт-терапія допомагає людині зрозуміти та перетворити свої внутрішні конфлікти, надаючи можливість новим та більш адаптивним способам реагування на стрес та емоційні труднощі. Цей процес може впливати на фізичне

здоров'я, допомагаючи зменшити напругу та покращити функціонування організму.

Арт-терапія визначається як важливий інструмент у роботі з психосоматичними розладами, здатний сприяти гармонії та взаємодії між психічним та фізичним станом людини.

Арт-терапія - це комплексний підхід до психотерапевтичної практики, що використовує різноманітні виразні форми мистецтва для покращення фізичного, емоційного та ментального благополуччя. До методів арт-терапії належать малювання, скульптура, музика і танець, кожен з яких взаємодіє з індивідуальними потребами і можливостями клієнта.

Малювання в арт-терапії виступає як засіб вираження емоцій, думок і переживань. Процес малювання може допомогти клієнту виявити і розкрити приховані аспекти своєї психіки, а також розвинути творчість і самовираження.

Ліплення в арт-терапії зазвичай використовується для створення тривимірних виразів, де клієнт може відчувати фізичний контакт з матеріалом. Цей процес може допомогти розкрити і зрозуміти внутрішні конфлікти, підтримує тілесні відчуття і взаємодію з навколишнім світом.

Музика в арт-терапії використовується як мова, що виходить за межі вербального вираження. Звукові та ритмічні елементи музики можуть викликати різноманітні емоції та стимулювати творчий процес. Використання інструментів або голосу дозволяє клієнтам самовиражатися і сприяє розслабленню.

Танець в арт-терапії - це форма фізичної експресії, яка дозволяє клієнтам виражати свої емоції через рух. Танцювальні рухи можуть бути спрямовані на розслаблення, вираження радості або вибірково самоідентифікацію. Це допомагає інтегрувати фізичні та психічні аспекти благополуччя.

Загальна ідея використання арт-терапії полягає в тому, щоб забезпечити індивідуальний та експресивний підхід до розвитку психічного здоров'я, сприяючи творчому самовираженню та виявленню внутрішніх ресурсів людини.

У контексті психосоматичних розладів, де стрес, тривога та емоційні навантаження можуть викликати різноманітні фізичні прояви, арт-терапія визнає

тісний зв'язок між психікою та фізіологією. Методи арт-терапії дозволяють особі виразити свої почуття та думки, які можуть бути складні для висловлення словами. Цей виразний процес допомагає в розумінні та подоланні внутрішніх конфліктів, що лежать в основі психосоматичних симптомів.

Арт-терапія спрямована на створення безпечного та підтримуючого середовища, де клієнт може вільно виражати свої емоції та досліджувати свій внутрішній світ. Це дозволяє виявляти та розкривати невиражені аспекти особистості, а також допомагає вирішувати конфлікти та стресові ситуації, що можуть впливати на фізичне здоров'я.

Мистецтво, в контексті арт-терапії, слугує мовою, що дозволяє виразити та розшифрувати емоції, перевищуючи межі словесного вираження. Подолання емоційних та психічних труднощів через творчий вираз може привести до позитивних змін у фізичному стані організму та покращення загального благополуччя.

Важливість використання творчості та образотворчого мистецтва для психологічного відновлення стає невідомим компонентом сучасної психотерапії, особливо в роботі з дітьми молодшого шкільного віку. У цьому контексті творчість та образотворче мистецтво є не лише інструментом самовираження, але й потужним засобом сприяння психічному відновленню та розвитку.

У процесі арт-терапії творчий акт, такий як малювання, ліплення, музика чи танець, стає способом вираження та опрацювання емоцій, які буває важко висловити словами, особливо для дітей. Це дозволяє дітям створити безпечний простір для вираження своїх почуттів, навіть тих, які можуть бути складними для комунікації або неусвідомленими.

Використання експресивних мистецтв допомагає активізувати творчий потенціал і розвивати творчі здібності дітей. Це не тільки допомагає відновити емоційну рівновагу, але й розвинути важливі розумові навички, такі як самовираження, критичне мислення та вирішення проблем.

Творчість в арт-терапії може виступати як засіб подолання травматичних ситуацій або стресових подій. Діти, які зіткнулися з труднощами або

конфліктами, можуть знайти в творчих процесах не тільки заспокійливий елемент, а й можливість створити новий наратив своєї життєвої історії.

Важливо також відзначити, що в процесі творчого самовираження в арт-терапії дитина може відкрити нові аспекти своєї особистості і розкрити потенціал, який може бути прихованим або недооціненим. Це може підвищити самооцінку та позитивне уявлення про себе, сприяючи загальному психічному одужанню.

Тому використання творчості та експресивного мистецтва в арт-терапії визнано не тільки як засіб вираження емоцій, а й як ефективний інструмент психологічного відновлення дітей молодшого шкільного віку. Воно дає можливість не тільки долати труднощі, а й активно розвиватися та розкривати свій внутрішній потенціал.

Отже, сутність арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів полягає в створенні можливостей для виразного вираження емоцій, сприяння психічному здоров'ю та покращенню фізичного стану особи [1, с. 71].

1.2. Психосоматичні розлади у дітей молодшого шкільного віку

Психосоматичні розлади є важливою складовою дитячого психічного та фізичного здоров'я, визначаючи собою комплексну взаємодію між психікою та фізіологією дитини. Термін "психосоматичні" походить від грецьких слів "psyche" (душа) і "soma" (тіло), і вказує на тісний зв'язок між психічними процесами та фізичним станом організму.

Психосоматичні розлади у дітей молодшого віку характеризуються тим, що емоційні чинники, стрес та психічний дисбаланс можуть викликати фізичні симптоми або погіршення стану здоров'я. Ці розлади включають різноманітні симптоми, такі як біль у животі, головні болі, скарги на неспокійний сон, апетит чи інші фізичні прояви, які мають свою кореневу причину в емоційних та психічних станах дитини.

Це визначення психосоматичних розладів підкреслює важливість розуміння, що емоції та психічний стан дитини можуть мати безпосередній вплив на її фізичне здоров'я. Наприклад, стрес або тривога можуть викликати напругу м'язів, порушення сну, або впливати на функціонування імунної системи, що призводить до збільшення схильності до захворювань.

Такий підхід до розуміння психосоматичних розладів у дітей молодшого віку покликаний підкреслити важливість інтеграції психічного та фізичного виховання, а також розвитку методів корекції, які враховують комплексні аспекти здоров'я маленької людини. Справлятися з психосоматичними розладами у дітей молодшого віку важливо не лише для підтримки їх фізичного благополуччя, але й для створення емоційно стабільного та гармонійного розвитку.

Психосоматичні розлади у дітей молодшого шкільного віку виявляються у ряді особливостей прояву, які вимагають уваги і ретельного розгляду з боку батьків, педагогів та медичних фахівців. Однією з характерних особливостей є вираженість фізичних симптомів, що нерідко стають першим сигналом, що щось відбувається на рівні емоційного та психічного стану дитини.

У молодших шкільників психосоматичні розлади можуть проявлятися через часті болі в животі, головний біль, або скарги на невизначений дискомфорт, коли фізичні симптоми стають вираженням непокою та емоційного стресу. Важливо враховувати, що діти в цьому віці можуть мати труднощі у висловлюванні своїх емоцій та почуттів словами, тому фізичні прояви стають альтернативним способом вираження їхнього внутрішнього стану [4, с. 11].

Додатково, у дітей молодшого віку спостерігається також зменшення апетиту або, навпаки, надмірне переїдання, як реакція на емоційні стреси. Сон може також бути порушений, проявляючись в неспокійних снах, біганні вночі або проблемах з засинанням.

У дітей цього віку спостерігається зміна у поведінці. Вони можуть стати більш пригніченими, апатичними або, навпаки, перебудувувати свою поведінку, виявляючи агресивність або неврівноваженість.

Важливо відзначити, що психосоматичні розлади у дітей молодшого шкільного віку часто пов'язані з навчанням, взаємодією з ровесниками та сімейними відносинами. Прагнення розкрити та зрозуміти ці особливості прояву є важливим кроком у вчасному виявленні та корекції психосоматичних проблем у цієї важливої вікової групи.

Емоційний стрес виявляє значущий вплив на психосоматичне здоров'я молодших шкільників, стаючи однією з ключових причин виникнення психосоматичних розладів у цій віковій групі. У період раннього дитинства, коли емоційна сфера та психіка дитини розвиваються, навіть звичайні стресові ситуації можуть впливати на фізіологічний стан організму.

Емоційний стрес може мати декілька джерел. Перш за все, сімейні фактори, такі як конфлікти між батьками, розлучення, непевність в домашньому середовищі, можуть створювати нестабільні умови для розвитку дитини. Також, навчання та взаємодія з ровесниками можуть бути джерелами емоційного стресу для дитини, оскільки вони вимагають адаптації та формування соціальних навичок.

Роль емоційного стресу у виникненні психосоматичних розладів полягає в тому, що емоційний дисбаланс може викликати фізіологічні зміни в організмі дитини. Наприклад, під впливом стресу може збільшитися рівень гормону кортизолу, що в свою чергу може викликати реакції, такі як підвищення артеріального тиску та вплив на роботу імунної системи.

Емоційний стрес також може виявити вплив на рівень соматичних симптомів, таких як болі в животі чи головний біль. Це може бути вираженням внутрішніх конфліктів та емоційних переживань, які дитина не в змозі висловити словами [6, с. 31].

У дитячому віці особливо важливо надавати увагу та підтримку у розвитку адаптаційних стратегій для ефективного управління емоціями та стресом. Такий підхід сприяє зменшенню ризику виникнення психосоматичних розладів та формує стійкі навички психічного здоров'я вже на ранньому етапі дитинства.

Сімейне оточення та соціальні фактори відіграють суттєву роль у формуванні емоційного стану та психічного здоров'я молодших школярів, що впливає на можливість виникнення психосоматичних розладів. Сім'я, як основна соціальна структура, в якій зростає дитина, визначає її емоційний контекст та сприяє або ускладнює процеси адаптації.

Сприятливе сімейне оточення, яке включає стабільність, теплі взаємини, емоційну підтримку та взаємодію, може стимулювати позитивний емоційний стан дитини та сприяти її психічному здоров'ю. Навпаки, сімейні конфлікти, невизначеність у вихованні, або відсутність емоційної підтримки можуть викликати стресові ситуації для дитини.

Соціальні фактори, такі як взаємодія з ровесниками, навчання у шкільних установах, адаптація до соціального середовища, також впливають на емоційний стан молодших школярів. Стресові ситуації, пов'язані з невпевненістю в себе, конфліктами чи неприйняттям соціальної групи, можуть викликати емоційний дисбаланс та сприяти виникненню фізичних симптомів.

Неадекватні соціальні умови також можуть впливати на стан дитини. Наприклад, низький рівень економічного статусу сім'ї, відсутність можливостей для розвитку та недостатня підтримка соціальних служб можуть ускладнювати психосоматичне здоров'я.

Врахування сімейного оточення та соціальних факторів є необхідним у розумінні психосоматичних розладів у молодших школярів. Розвивати та підтримувати сприятливе соціальне та сімейне середовище може служити ефективним запобіжним заходом для збереження емоційного та фізичного здоров'я дитини.

Фізіологічні прояви психосоматичних розладів у молодших школярів становлять одну з ключових категорій симптомів, що нерідко виявляються як важливий сигнал емоційного дисбалансу та стресу. Дитячий організм, будучи в етапі активного фізичного і психічного розвитку, дуже чутливий до впливу емоційного стану на фізичне благополуччя.

Біль у животі та головні болі – це одні з найбільш поширених фізіологічних проявів, що можуть бути пов'язані з психосоматичними розладами. Зазвичай, ці симптоми виявляються як реакція на емоційний стрес та напруження у дитячому середовищі.

Біль у животі може мати функціональний характер, тобто відсутність конкретних органічних проблем, і бути визначеним психічними або емоційними факторами. Це може виявлятися як часті болі, без явних ознак фізичного захворювання. Головні болі також можуть бути результатом емоційного стресу та адаптації до нових ситуацій.

Дитиною молодшого віку, яка ще не завжди в змозі чітко висловити свої емоції словами, фізіологічні симптоми можуть слугувати мовою її емоційного стану. Важливо розуміти, що ці прояви необхідно сприймати серйозно, а також враховувати, що вони можуть бути результатом емоційних переживань, стресу в сім'ї чи навчальних труднощів [7, с. 32].

Фізіологічні симптоми психосоматичних розладів у дітей молодшого віку є комплексними та індивідуальними, і їх розуміння вимагає комплексного підходу з боку батьків, педагогів та медичних фахівців. Однак визнання зв'язку між емоціями та фізичними симптомами важливо для вчасної діагностики та корекції психосоматичних розладів, що сприяє загальному фізичному та психічному благополуччю дитини.

Психічні симптоми в контексті психосоматичних розладів у молодших школярів включають широкий спектр емоційних та поведінкових проявів, які можуть вказувати на внутрішні дисбаланси та стресові стани. Занепокоєння, сльозливість та апатія є типовими психічними реакціями, що можуть вказувати на психосоматичні проблеми в дитини.

Занепокоєння виявляється як внутрішній стан тривоги, невпевненості або непокою, який може впливати на загальний емоційний тонус дитини. Молодший школяр може виявляти збудженість, нервовість чи виникати схильність до переймань, що може бути проявом емоційного напруження та стресу.

Сльозливість може вказувати на емоційну лабільність та вразливість дитини. Діти молодшого віку, що переживають емоційний стрес, можуть стати більш схильними до емоційних вибухів, сльозливих моментів або невмотивованого сумування.

Апатія, або втрата інтересу до навколишнього світу, може виявитися як реакція на довготривалі емоційні труднощі та стресові ситуації. Дитина може стати байдужою, малорухливою, втратити інтерес до ігор чи інших звичайних занять.

Психічні симптоми психосоматичних розладів у молодших шкільників важливо розглядати у комплексі з фізіологічними проявами, адже вони взаємопов'язані та вказують на загальний емоційний та фізичний стан дитини. Розуміння цих симптомів дозволяє вчасно реагувати на можливі психосоматичні проблеми, надавати необхідну підтримку та сприяти емоційному здоров'ю маленької людини.

Психосоматичні розлади у молодших шкільників можуть суттєво впливати на їхній розвиток, навчання та соціальну адаптацію. Відмінності у цих сферах можуть виникнути як безпосередній результат емоційного стресу та фізіологічних реакцій на нього.

У сфері навчання виявлення психосоматичних розладів може призвести до зниження академічної успішності та навчальної продуктивності. Діти, які переживають фізичний дискомфорт чи емоційні труднощі, можуть зазнавати труднощі у концентрації уваги, асиміляції нової інформації та виконанні завдань. Це може вплинути на їх здатність ефективно взаємодіяти з навчальним середовищем та досягати академічних цілей.

У сфері соціальної адаптації виявлення психосоматичних розладів може викликати зміни у поведінці та взаємодії з оточуючими. Діти можуть стати менш активними у спілкуванні з ровесниками, виявляти труднощі у встановленні соціальних контактів та розбудові взаємин з оточуючими. Відсутність емоційної стабільності та фізичний дискомфорт можуть сприяти зменшенню самооцінки та впливати на розвиток соціальних навичок [11, с. 26].

Психосоматичні розлади можуть також викликати зміни в стилі поведінки дітей. Деякі діти можуть стати більш відстороненими, апатичними чи агресивними як реакція на емоційний стрес та фізичний дискомфорт.

Важливо враховувати, що психосоматичні розлади в дитячому віці можуть мати довгостроковий вплив на психічне і фізичне здоров'я. Вчасне визначення та комплексна підтримка, яка враховує психічні та фізіологічні аспекти, є ключовими для подолання відмінностей у навчанні та соціальній адаптації дітей, що переживають психосоматичні труднощі.

Педагогічні чинники грають важливу роль у формуванні психосоматичних розладів у молодших дітей, оскільки середовище навчання та взаємодії з педагогами може значно впливати на емоційний стан та фізичне благополуччя дітей.

По-перше, стиль виховання та комунікація педагогів можуть визначати рівень стресу, який дитина відчуває в навчальному середовищі. Суворість, критика або невірне розуміння можуть створювати для дитини емоційний тиск, що може впливати на фізіологічні процеси в організмі.

По-друге, навчальний тиск та конкуренція в класі можуть викликати стресові ситуації, що мають потенціал викликати фізіологічні реакції. Деякі діти можуть відчувати перевантаження від великої кількості домашніх завдань чи надмірних очікувань, що може призводити до розладів в роботі серцево-судинної та імунної систем.

По-третє, взаємини з ровесниками та ставлення класу можуть також впливати на емоційний стан дітей. Сприятливе соціальне оточення сприяє психічному здоров'ю, тоді як конфлікти та неприйняття можуть викликати стрес та впливати на фізичний стан.

Педагогічні чинники можуть бути особливо важливими в ранньому дитинстві, коли формується основа для подальшого розвитку. Сприятливе, емоційно підтримуюче навчальне середовище, яке враховує індивідуальні особливості дітей, може великою мірою сприяти попередженню психосоматичних розладів.

Таким чином, розуміння та управління педагогічними чинниками, які впливають на емоційний та фізичний стан дітей, є важливою складовою для створення сприятливого середовища, спрямованого на підтримку психічного здоров'я та запобігання психосоматичним розладам у молодших дітей.

Психосоматичні розлади представляють собою важливий аспект дитячого психічного здоров'я, врахування якого має велике значення для повноцінного розвитку та виховання маленької особистості.

Виявлено, що емоційний стрес, адаптаційні труднощі та внутрішні конфлікти можуть впливати на фізіологічний стан дитини, проявляючись у формі психосоматичних симптомів. Фізіологічні та психічні аспекти взаємодіють, утворюючи неперервний цикл впливу, який визначає загальний стан здоров'я [13, с. 21].

Психосоматичні розлади у дітей молодшого шкільного віку нерозривно пов'язані із взаємодією між їхнім емоційним станом та фізичним здоров'ям. Емоції мають значний вплив на функціонування організму, і коли цей вплив стає великим або тривалим, виникає ризик розвитку різноманітних психосоматичних симптомів.

Важливо розуміти, що емоції можуть викликати не лише психічні реакції, але й фізіологічні зміни в організмі. Наприклад, стрес може викликати зміни в серцево-судинній системі, травленні та імунитеті. Діти, які відчують постійний стрес або негативні емоції, можуть мати знижений імунітет і підвищений ризик розвитку різних захворювань.

Сприйняття та обробка емоцій у дитинстві може бути складним завданням, і якщо цей процес порушується, це може призвести до негативних наслідків для фізичного здоров'я. Діти, які не можуть адекватно виражати свої почуття або вирішувати конфлікти, більш схильні до розвитку психосоматичних симптомів, таких як біль у шлунку, головний біль або зниження апетиту.

Зміцнення психологічної стійкості та вміння ефективно керувати емоціями може слугувати ефективним засобом профілактики психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Розробка програм, спрямованих на розвиток

навичок емоційного інтелекту та стратегій управління стресом, може допомогти створити позитивне емоційне середовище для здоров'я та благополуччя дітей.

Стрес є важливим фактором, що впливає на розвиток і прояв психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Стресові ситуації, такі як конфлікти вдома або в школі, втрата близької людини, переїзд або інші непередбачувані події, можуть бути каталізаторами фізичних симптомів.

Організм дитини реагує на стрес, активуючи стресову реакцію, яка включає фізіологічні та психологічні зміни. При тривалому або інтенсивному стресі ці зміни можуть стати патологічними і призвести до розвитку психосоматичних розладів.

Однією з основних проблем стресу у дітей є їхня обмежена здатність ефективно виражати свої емоції та вирішувати конфлікти. Діти можуть переживати стресові ситуації без необхідної емоційної підтримки та інструментів для їх подолання. Це може сприяти трансформації емоційного стресу у фізичні прояви, такі як біль у животі, головний біль, тремор або інші симптоми, які можуть свідчити про порушення у функціонуванні різних систем організму.

У створенні сприятливого середовища для ефективного управління стресом у дітей важлива роль вчителів і батьків. Розвиток навичок стресостійкості та надання дітям можливості виражати свої емоції може значно зменшити вплив стресорів на їхнє фізичне здоров'я та психічний стан. Фокус на психологічному благополуччі та розвитку адаптивних стратегій може відігравати важливу роль у профілактиці психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку.

Розглядаючи психосоматичні розлади, необхідно враховувати комплексний підхід, який включає фактори розвитку, соціального середовища та виховання. Взаємодія з педагогами, спілкування в сім'ї, адаптація до оточуючого світу – усі ці аспекти формують емоційний фон дитини та визначають її здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Психосоматичні розлади у дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язані зі стресом та емоційним навантаженням, які вони можуть відчувати в різних сферах свого життя. Емоції та стрес можуть впливати на фізіологічні процеси і призводити до різноманітних психосоматичних симптомів, таких як біль у шлунку, головний біль, астма, шкірні висипання та інші фізичні прояви.

Стрес є нормальною реакцією на виклики та зміни в житті дитини, але деякі діти можуть бути менш здатні ефективно справлятися з ним. Занадто сильний емоційний стрес, особливо якщо він триває тривалий час, може вплинути на імунну систему, нервову систему та інші фізіологічні механізми.

Діти молодшого шкільного віку можуть бути особливо вразливими до стресу через період активного фізичного та психологічного розвитку. Їх здатність виражати свої емоції та контролювати їх може бути ще недостатньою, що робить їх більш вразливими до негативних наслідків стресу.

Емоційне напруження також може виникати через широкий спектр факторів, таких як сімейні проблеми, шкільні труднощі, конфлікти з однолітками, адаптація до нового середовища або події, що провокують тривогу. Якщо дитина не може ефективно впоратися з цими емоціями, це може вплинути на її фізичне здоров'я.

Арт-терапія може бути ефективним інструментом у цьому контексті, оскільки вона надає дітям можливість висловити свої емоції та стрес у творчий спосіб, не використовуючи слів. Процес створення художніх робіт дозволяє дитині відчути контроль над своїм самовираженням і в той же час вивести на поверхню і вирішити складні емоційні проблеми.

Розуміння ролі стресу та емоційного навантаження у виникненні психосоматичних розладів є запорукою ефективної роботи арт-терапії з дітьми молодшого шкільного віку, спрямованої на підтримку їх фізичного та психічного благополуччя.

Арт-терапія має значний потенціал у профілактиці та лікуванні психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Орієнтована на використання творчості та виразних мистецтв, ця терапевтична практика надає

дітям можливість ефективно справлятися з емоційним навантаженням і стресом, які можуть викликати і підтримувати психосоматичні розлади.

В арт-терапії діти використовують різноманітні творчі матеріали та техніки, такі як малювання, ліплення, музика і танці, для вираження своїх почуттів та емоцій. Цей творчий процес не тільки дозволяє їм знайти альтернативний спосіб самовираження, але й стимулює рефлексію та саморозвиток. Дитина стає активним учасником власного емоційного самовираження і відкриває для себе нові способи вирішення проблем.

Арт-терапія допомагає покращити сприйняття та розуміння емоцій, які є ключовими компонентами психосоматичних розладів. Діти вчаться розпізнавати та виражати свої почуття за допомогою зображень або музики. Це допомагає їм зменшити тривогу і стрес, які можуть викликати фізичні прояви розладів.

Профілактичний аспект арт-терапії полягає в тому, що вона надає дітям ефективні інструменти для управління емоціями та стресом до того, як психосоматичні розлади можуть досягти серйозного рівня. Це особливо важливо в молодшому шкільному віці, коли в житті дітей відбуваються значні зміни, спровоковані різноманітними факторами.

Терапевтичний аспект арт-терапії проявляється в можливості корекції наявних психосоматичних розладів. Сприяючи творчому самовираженню, діти отримують засоби для вираження та обробки своїх емоцій, що може допомогти поліпшити їх фізичний стан і загальне самопочуття.

Таким чином, арт-терапія є інноваційним та ефективним підходом до лікування та профілактики психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку шляхом надання їм можливостей для творчого самовираження та емоційного визначення.

Доведено, що арт-терапія має значний позитивний вплив на емоційний стан і фізичне благополуччя дітей молодшого шкільного віку, які переживають стрес та емоційні труднощі. Одним з ключових аспектів цього впливу є здатність арт-терапії викликати емоційну ідентифікацію та вивільнення, що дозволяє дітям виражати почуття, які вони можуть відчувати у повсякденному житті.

Під час сеансів арт-терапії діти мають можливість творчо виражати свої емоції через малювання, ліплення, музику чи танець. Цей процес допомагає їм знайти конструктивні способи вираження та вирішення емоційних конфліктів, допомагає зняти негативні емоції та стрес. Крім того, арт-терапія дозволяє дітям відчувати позитивні емоції, такі як радість, і виражати їх через творчість.

Цей позитивний емоційний вплив може мати безпосередній вплив на фізичне самопочуття дітей. Зниження рівня стресу та тривожності може призвести до покращення фізіологічних показників, таких як нормалізація серцевого ритму, зниження артеріального тиску та покращення імунної системи. Арт-терапія вказує на тісний зв'язок між емоційним і фізичним благополуччям, допомагаючи дітям знайти гармонію між їхнім внутрішнім світом і зовнішнім середовищем.

Арт-терапія може сприяти розвитку адаптивних стратегій у дітей, допомагаючи їм ефективніше керувати своїми емоціями в повсякденному житті. Це може бути особливо корисно для дітей молодшого шкільного віку, які перебувають у процесі розвитку своєї емоційної регуляції та впровадження адекватних механізмів подолання стресових ситуацій.

Загалом, арт-терапія має потужний потенціал для підтримки емоційного стану та фізичного благополуччя дітей молодшого шкільного віку, забезпечуючи їм творчий і конструктивний підхід до розвитку та вираження своєї внутрішньої життєвої сфери.

Вчасна ідентифікація та корекція емоційних труднощів, створення сприятливого навчального та соціального середовища можуть служити ефективними засобами попередження та лікування психосоматичних розладів у дітей молодшого дшкільного віку. Такий підхід сприяє повноцінному розвитку малюка та формуванню стійких навичок психічного здоров'я, що є фундаментальним для його майбутнього добробуту та самореалізації.

Практичний досвід використання арт-терапії для роботи з психосоматичними розладами у дітей молодшого шкільного віку свідчить про її

успішність та ефективність. Одним із конкретних прикладів є використання малювання як засобу вираження емоцій та виявлення внутрішніх конфліктів.

Під час сеансу арт-терапії у дитини може виникнути натхнення малювати, щоб висловити свої почуття і думки. Наприклад, якщо дитина відчуває стрес або тривогу, вона може створити образ, який відображає ці почуття, або використати колір і форму, щоб передати свій стан. Арт-терапевт може допомогти розшифрувати символи і зрозуміти, що стоїть за малюнком.

Інший приклад - використання скульптури як способу фізичного вираження емоцій та відображення тілесних станів. Дитина може створити абстрактну або конкретну скульптуру, використовуючи різні матеріали, щоб висловити свої внутрішні почуття. Цей процес може допомогти виявити і зрозуміти фізичні симптоми, такі як біль або напруга, пов'язані з психосоматичними розладами.

Музика і танець також використовуються як ефективні інструменти в арт-терапії. Діти можуть виражати свої емоції через рух і ритм, а музичні інструменти можуть слугувати засобом комунікації, особливо для тих, хто має труднощі з вербальним вираженням своїх почуттів.

Важливо підкреслити, що арт-терапія адаптується до індивідуальних потреб і можливостей кожної дитини. Такий індивідуальний підхід дозволяє проводити терапію, яка відповідає конкретним психосоматичним розладам та унікальним особливостям кожного пацієнта.

Отже, конкретні приклади використання арт-терапії в роботі з дітьми молодшого шкільного віку підтверджують її ефективність у виявленні, розумінні та лікуванні психосоматичних розладів, створенні простору для творчого самовираження та емоційного визначення для маленьких пацієнтів.

1.3. Механізми взаємодії арт-терапії з психосоматичними розладами

Стрес є ключовим фактором, який може визначати виникнення та розвиток психосоматичних розладів у дітей молодшого віку. Психосоматичні розлади

представляють собою взаємозв'язок між емоціями та фізичним станом, і стрес є могутнім каталізатором цього взаємодії.

Вплив стресу на психосоматичні розлади може бути подвійним: емоційний стрес може викликати фізіологічні реакції, а фізичні симптоми можуть впливати на емоційний стан дитини. Важливо враховувати, що діти молодшого віку ще не завершили формування механізмів адаптації до стресових ситуацій, тому вони є особливо вразливими до впливу стресорів.

Емоційний стрес може виникати з різних джерел, таких як сімейні труднощі, конфлікти в школі, переїзди, розлучення батьків тощо. У віці шкільного періоду діти часто виражають свої емоції через фізичні симптоми, такі як біль у животі, головні болі, апетитні розлади чи порушення сну.

Фізіологічні зміни, що виникають під впливом стресу, можуть включати активацію автономної нервової системи, збільшення рівня стресгормонів, зміни в роботі серцево-судинної та імунної систем. Ці зміни можуть призвести до різноманітних фізіологічних реакцій, таких як болі в животі, головні болі, артеріальна гіпертензія, що є характерними для психосоматичних розладів.

Психосоматичні розлади, породжені стресом, часто виявляються у вигляді соматичних симптомів без видимих фізичних причин. Це свідчить про тісний зв'язок між емоційним станом та фізичним здоров'ям. Розуміння цієї взаємодії є ключовим для ефективної діагностики та лікування психосоматичних розладів у дітей молодшого віку. Надання підтримки та розвиток стресостійкості у дітей може виявитися важливими чинниками в профілактиці та корекції цих розладів [4, с. 54].

Арт-терапія виявляє значущий вплив на стресові реакції та взаємодіє з ними на різних рівнях, сприяючи як емоційній, так і фізіологічній регуляції дітей молодшого віку. Основний механізм взаємодії полягає в тому, як арт-терапія сприяє експресії, вираженню та обробці емоцій, які виникають під впливом стресу. Арт-терапія надає можливість дітям виражати свої почуття через творчий процес мистецтва. Образне втілення емоцій та переживань у візуальні або творчі форми дозволяє дітям знаходити несловесний вираз для своїх внутрішніх станів.

Цей вираз дозволяє їм відчутти себе почутими та розуміючими, що може зменшити внутрішній конфлікт та напругу.

Арт-терапевтичні вправи можуть включати малювання, ліплення, роботу з кольорами чи створення колажів, що надає різноманітні можливості для вираження та розуміння емоційного стану. Під час творчого процесу дитина може виявляти та переробляти емоційні переживання, що дозволяє їй знаходити позитивні стратегії впорядкування з стресовими ситуаціями.

Крім того, арт-терапія активує творчі резерви та стимулює процеси саморегуляції. Це може включати покращення концентрації уваги, збільшення відчуття власної компетентності та покращення загального самопочуття.

Механізми взаємодії арт-терапії зі стресовими реакціями полягають у створенні безпечного та емпатичного простору для вираження емоцій, активізації творчих резервів та сприянні саморегуляції дітей молодшого віку, що переживають стрес.

Арт-терапія виявляє значущий та позитивний вплив на емоційний стан пацієнтів, зокрема у дітей молодшого віку, які зазнали стресу чи переживають емоційні труднощі. Цей метод терапії відзначається неперевершеним потенціалом створення позитивних змін у внутрішньому емоційному стані та поведінці особистості.

Перш за все, арт-терапія надає можливість вільного виявлення емоцій та вражень, не обмежуючи їхнього вираження словесними конструкціями. Мистецтво дозволяє дітям виразити ті емоції, які можуть бути важко сформулювати або поділитися у звичайній мові. Це особливо важливо для дітей, які можуть бути ще неспроможні виражати свої почуття словами через вікові особливості чи емоційні труднощі.

Узагальнюючи, арт-терапія стає не лише засобом вираження та виявлення емоцій, але й потужним інструментом для покращення емоційного стану пацієнтів, зокрема дітей молодшого віку. Цей метод терапії сприяє створенню позитивного емоційного середовища, що сприяє подоланню стресу та підтримує психічне здоров'я дітей.

Творчість, особливо в контексті арт-терапії, стає унікальним інструментом для розвитку емоційної компетентності у дітей молодшого віку. Емоційна компетентність визначається як здатність розпізнавати, розуміти та ефективно взаємодіяти з власними та чужими емоціями. І арт-терапія, як мова мистецтва, відкриває перед дітьми широкі можливості для вдосконалення цієї навички.

Взаємодія з творчістю дозволяє дітям виражати і розкривати свої почуття та емоції в безпечному та підтримуючому середовищі. Колір, форма, текстура – усі ці аспекти творчого процесу можуть слугувати виразними засобами передачі емоцій. Діти можуть створювати твори мистецтва, що віддзеркалюють їхні радості, тривоги, суми чи невпевненість, що дозволяє їм самим краще розуміти та приймати свої емоції.

Творчість також сприяє розвитку емпатії та соціальної компетентності. В процесі створення мистецьких творів, діти можуть виражати свої спостереження, розуміти почуття інших, та навіть співпереживати їм через власний творчий вираз. Вони вчаться сприймати різноманіття емоцій та реагувати на них з розумінням, що є ключовим компонентом емоційної компетентності. Крім того, творчість в арт-терапії розвиває важливі навички саморегуляції. Участь у творчому процесі дозволяє дітям зосереджувати увагу, виражати свої емоції в конструктивний спосіб, та шукати та знаходити рішення для емоційних труднощів. Ця саморегуляція стає основою для адаптації до стресових ситуацій та формування емоційної стійкості [6, с 71].

Отже, арт-терапія вирізняється винятковим потенціалом для розвитку емоційної компетентності у дітей молодшого віку через творчий процес. Цей метод терапії не лише дозволяє дітям виявляти та розуміти свої емоції, але й активно сприяє їхньому глибокому внутрішньому розвитку та психосоціальній адаптації.

Арт-терапія для дітей молодшого шкільного віку базується на глибокій взаємодії творчого процесу з емоційним станом, що створює ефективний механізм впливу на психічне та фізичне благополуччя. Творчий процес у

мистецтві слугує інструментом вираження та регуляції емоцій, що допомагає дітям зрозуміти та переробити свої почуття.

Участь у творчій діяльності дозволяє дітям виражати емоції, які може бути важко висловити словами. Розфарбовування, ліплення або малювання може бути формою мовчазного вираження емоційного страждання або радості. Ця форма самовираження може бути терапевтичною, дозволяючи дітям зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях.

Творчість в арт-терапії взаємодіє з емоційним станом, створюючи позитивне середовище для самовираження. У творчому процесі діти відчувають підтримку і безпеку, що допомагає їм досліджувати свої емоційні глибини і встановлювати конструктивні зв'язки між емоціями і творчим самовираженням.

Творчий процес також може впливати на регуляцію емоцій, зосереджуючи увагу на певних аспектах творчості. Вправи з кольорами, формами чи текстурами можуть допомогти стабілізувати емоції та покращити самопочуття, оскільки ці аспекти взаємодіють із сенсорним сприйняттям та емоційними реакціями.

Таким чином, в арт-терапії творчий процес і емоційний стан взаємодіють, створюючи унікальну можливість для самовираження, емоційної експресії та регуляції емоційної сфери у дітей раннього віку.

Арт-терапія впливає не лише на емоційний та психологічний стан особистості, але й має безпосередній взаємозв'язок з фізіологічними процесами в організмі. Виконання творчих завдань у мистецькому контексті може викликати різноманітні фізіологічні реакції, які сприяють покращенню загального здоров'я та психофізіологічного благополуччя.

По-перше, творчий процес в арт-терапії може впливати на активність автономної нервової системи. Виконання мистецьких завдань може сприяти зменшенню активності симпатичної (стресової) гілки нервової системи та збільшенню активності парасимпатичної (відпочинкової) гілки. Це призводить до зниження рівня стресгормонів, таких як кортизол, та покращення загального стану організму.

По-друге, творчість у арт-терапії може впливати на функції кардіоваскулярної системи. Емоційна втіленість через мистецтво може сприяти розширенню судин, зниженню артеріального тиску та поліпшенню кровообігу. Ці фізіологічні зміни сприяють загальному зниженню напруги та покращенню серцево-судинного здоров'я.

По-третє, виконання творчих завдань в арт-терапії може впливати на рівень ендорфінів, таких як серотонін та дофамін. Ці хімічні речовини, відомі як "гормони щастя", сприяють поліпшенню настрою, зменшенню болю та загальному психічному комфорту.

Також, важливо відзначити, що творчість в арт-терапії може сприяти активізації нейромоторних шляхів, що може мати позитивний вплив на моторику та координацію рухів. Це особливо важливо у контексті роботи з дітьми чи особами, які мають фізичні обмеження.

Узагальнюючи, взаємозв'язок між виконанням творчих завдань та фізіологічними процесами в арт-терапії підтверджується численними дослідженнями та спостереженнями. Цей взаємозв'язок допомагає розкрити потенціал арт-терапії як ефективного інструменту для підтримки фізіологічної та психічної гармонії в організмі людини.

Мистецтво, в своїх найрізноманітніших формах, виступає як важливий інструмент для вираження емоцій та передачі внутрішнього світу людини. Мова мистецтва, що включає в себе візуальне мистецтво, музику, танець та інші форми творчості, виконує роль альтернативного засобу вираження емоцій, особливо там, де слова можуть виявитися недостатніми чи обмеженими.

Однією з ключових переваг мови мистецтва є її універсальність та доступність для всіх, незалежно від рівня мовної вправності чи обраної соціокультурної форми вираження. Мистецтво працює на рівні сенсорних сприйнять, дозволяючи виразити емоції кольорами, формами, ритмами чи звуками. Такий спосіб вираження стає особливо цінним у тих випадках, коли людині складно знаходити слова для опису свого стану чи почуттів.

Мистецтво дозволяє індивіду поглибити свій емоційний досвід і вираження, надаючи можливість вибудовувати свої переживання в творчий процес. Витіснення емоцій на папір, в кольорах чи звукових вібраціях дозволяє відчуті спільноту з творцем, висловити те, що порой важко висловити словами.

Мова мистецтва служить інструментом самовираження та самовизначення. В процесі творчості людина має можливість досліджувати свої внутрішні світи, розкривати та осмислювати свої емоції, а також формувати свою унікальну ідентичність через вираз мистецтва.

Застосування мови мистецтва у психотерапевтичних практиках, включаючи арт-терапію, стає ефективним інструментом для роботи з різноманітними групами, включаючи тих, хто може бути обмежений у вираженні емоцій вербальним способом, таких як діти, люди з розладами аутистичного спектра чи ті, хто переживає посттравматичний стрес.

Узагальнюючи, мова мистецтва як альтернативний спосіб вираження емоцій відкриває безмежні можливості для розвитку, самовираження та спілкування, роблячи творчість не лише формою терапії, але й засобом поглиблення розуміння себе та світу [8, с. 27].

Арт-терапія виявляє себе як потужний та ефективний інструмент у лікуванні психосоматичних розладів, сприяючи позитивним змінам у фізичному та психічному стані пацієнтів. Численні успішні випадки використання арт-терапії підтверджують її значущість у роботі з цією категорією пацієнтів.

Одним з прикладів успішного застосування арт-терапії є випадок пацієнта з хронічним больовим синдромом, що супроводжується психосоматичними розладами. Пацієнт, використовуючи різноманітні мистецькі матеріали, зміг виразити свої болісні відчуття та емоції, які пов'язані зі стражданням. Терапевт разом із пацієнтом досліджували та аналізували його творчі витвори, що дозволило знайти внутрішні резерви для подолання фізичного та психічного дискомфорту.

Інший приклад включає застосування арт-терапії у лікуванні психосоматичних розладів у дітей, які пережили стресові ситуації або

травматичні події. Через малювання, глибокої внутрішньої роботи та виразного творчого процесу, діти знаходили не лише спосіб вираження своїх емоцій, але і засіб для їхнього перероблення та подолання. Такий підхід допомагає зменшити психосоматичні прояви стресу та відновити психічний баланс.

Перспективи використання арт-терапії у лікуванні психосоматичних розладів є багатообіцяючими. Індивідуалізований та адаптований підхід, який надає арт-терапія, дозволяє враховувати унікальні потреби кожного пацієнта. Здатність арт-терапії до опрацювання на різних рівнях особистості — від фізіологічних до психологічних — створює можливості для комплексного підходу та глибокого впливу на процес лікування.

Загальний позитивний вплив арт-терапії на психосоматичні розлади свідчить про значущість цього методу терапії та його потенціал у покращенні якості життя та самопочуття осіб, які стикаються з цією складною категорією медичних проблем.

Арт-терапія визначається як важливий та ефективний метод у лікуванні психосоматичних розладів, сприяючи глибокому взаємодії психіки та фізіології для досягнення гармонії та поліпшення якості життя пацієнтів. З урахуванням ряду аспектів, можна зробити загальний висновок про важливість та перспективи використання арт-терапії у лікуванні комплексних проблем психосоматичного характеру.

Арт-терапія виявляється ефективною через свою здатність працювати на різних рівнях пацієнта. Вона впливає на емоційний, когнітивний та фізіологічний рівні, сприяючи зниженню рівня стресу, покращенню психічного стану та фізичного самопочуття. У своїй сутності, арт-терапія є глибоким методом самовираження, який дозволяє пацієнтам виражати та переробляти свої емоції, особливо ті, які можуть бути складні чи недостатньо усвідомлені.

Продуктивність арт-терапії у лікуванні психосоматичних розладів також виявляється через індивідуалізацію та приділення уваги унікальним потребам кожного пацієнта. Творчий процес надає можливість адаптувати підхід до

конкретних характеристик особистості, її вподобань та можливостей, створюючи індивідуальні шляхи до відновлення та емоційного зцілення.

Невід'ємною частиною успіху арт-терапії стає її вплив на соціальну взаємодію та комунікацію. Участь у групових сесіях арт-терапії допомагає пацієнтам розвивати соціальні навички, сприяючи взаєморозумінню та співпраці, що може виявитися ключовим для подолання психосоматичних розладів [7, с. 88].

Арт-терапія, яка використовує виразність мистецтва, є потужним інструментом у лікуванні психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Виразність мистецтва включає в себе здатність творчого самовираження відображати і передавати емоції, що стає ключовим аспектом в розумінні і лікуванні фізичних проблем, викликаних психічними факторами.

В арт-терапії експресивна природа мистецтва надає дітям можливість виражати свої емоції та почуття через творчий процес. Малювання, робота з кольорами, формами або інші художні техніки стають виразними інструментами, які дозволяють дітям зафіксувати свої почуття, які може бути важко висловити словами.

Виразність мистецтва також слугує інструментом для самовираження та самопізнання. Через мистецтво діти можуть відкрити нові аспекти своєї особистості, зрозуміти свої емоції та ставлення до навколишнього світу. Це допомагає їм впоратися з емоційними стресами та сформуванню позитивне ставлення до власної особистості.

Використання виразних засобів мистецтва може допомогти розслабитися і зняти стрес. Дитина, занурена у творчий процес, може відчути емоційне вивільнення, що позитивно впливає на фізичне самопочуття.

Виразність мистецтва в арт-терапії стає ефективним механізмом впливу на психосоматичні розлади, допомагаючи дітям виражати свої емоції, розвивати самосвідомість, зменшувати вплив стресу на фізичне здоров'я.

В арт-терапії дітей молодшого шкільного віку надзвичайно важливим аспектом взаємодії є розвиток позитивних копінг-стратегій через творчий

процес. Творчість надає дітям можливість не тільки висловити свої емоції, а й вчить їх конструктивно справлятися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями.

Через творчий процес діти знаходять альтернативні способи вираження своїх почуттів і подолання труднощів. Замість того, щоб тримати свої емоції в собі, вони використовують мистецтво як засіб відкритого самовираження. Це допомагає їм створити власний простір для розвитку своєї індивідуальності та усвідомлення власних потреб.

Творчість в арт-терапії сприяє розвитку позитивних стратегій подолання труднощів, фокусуючись на конкретних завданнях і процесах. Завдяки творчим вправам діти вчаться сприймати труднощі як виклик, а не загрозу. Вони розвивають терпіння, витримку та здатність приймати рішення в умовах невизначеності.

Творчість дозволяє дітям зосередитися на позитивних аспектах свого життя і власних можливостях. Через створення творів мистецтва вони можуть висловити свої досягнення, радощі та надії, що сприяє підвищенню самооцінки та відчуттю внутрішньої сили.

Розвиток позитивних копінг-стратегій через творчий процес в арт-терапії допомагає дітям справлятися з труднощами, формувати оптимістичне ставлення до життя і зміцнювати свої ресурси емоційної стійкості.

Арт-терапія має значний вплив на фізіологічні прояви стресу у дітей молодшого шкільного віку, що сприяє покращенню їх психосоматичного здоров'я. Під час творчого процесу та вираження емоцій через мистецтво відбуваються позитивні зміни на рівні фізіології.

Арт-терапія сприяє зниженню рівня кортизолу - гормону стресу, який може негативно впливати на імунну систему та загальний стан організму. Використання творчих технік дозволяє дітям відчути емоційне розвантаження, що активізує процеси внутрішнього зцілення та релаксації.

Арт-терапія впливає на роботу вегетативної нервової системи. Участь у творчому процесі може стимулювати активність парасимпатичної нервової

системи, яка відповідає за розслаблення і відновлення. Це сприяє зниженню стресу, поліпшенню сну і в цілому зменшенню фізіологічних проявів стресу.

Застосування арт-терапії також може впливати на серцево-судинну систему, знижуючи кров'яний тиск і зменшуючи ризик розвитку серцевих захворювань, які можуть бути пов'язані з тривалим стресом.

Таким чином, вплив арт-терапії на фізіологічні прояви стресу проявляється в нормалізації гормонального фону, активації механізмів релаксації, поліпшенні функцій різних систем організму. Це допомагає дітям не тільки емоційно впоратися зі стресом, але й фізіологічно підтримує їхнє здоров'я та самопочуття.

Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що арт-терапія представляє собою цілеспрямований та глибокий підхід до лікування психосоматичних розладів, забезпечуючи пацієнтам не лише терапевтичний ефект, але і можливість особистісного зростання та самовизначення. Впровадження арт-терапії у клінічну практику має перспективи для покращення результатів лікування та забезпечення комплексного підходу до розв'язання психосоматичних проблем.

Висновки до першого розділу

Вивчення теоретичних основ арт-терапії в контексті її застосування для корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку відкриває перспективний шлях для розуміння впливу творчого вираження на психофізіологічний розвиток малюків. Загальні висновки цього розділу дозволяють визначити ключові аспекти та перспективи подальших досліджень.

Арт-терапія, розглянута як форма психотерапії, базується на взаємодії з мистецьким процесом з метою поліпшення психічного стану пацієнта. У контексті дітей молодшого шкільного віку, зазначається, що цей період є особливо чутливим для впливу зовнішніх факторів на психічне та фізичне здоров'я. Арт-терапія виявляється багатообіцяючим інструментом у підтримці

гармонійного розвитку дітей, особливо при управлінні психосоматичними розладами.

У ході аналізу теоретичних підходів до арт-терапії було виявлено, що основні принципи та методи цієї терапії відповідають особливостям молодших школярів. Спрямованість на гру, вільне вираження емоцій та стимулювання творчості стають ключовими аспектами, які сприяють ефективності арт-терапії в цьому віковому сегменті.

Дослідження психосоматичних розладів у молодших школярів дозволяє визначити основні причини та прояви цих розладів. Емоційний стрес та вплив сімейного оточення виявилися ключовими факторами, що сприяють виникненню психосоматичних розладів у цьому віковому періоді.

Зазначено, що фізіологічні та психічні симптоми психосоматичних розладів у молодших школярів можуть виявлятися у формі болей у животі, головних болях, занепокоєння, сльозливості та апатії. Ці симптоми вимагають комплексного та індивідуалізованого підходу до корекції.

Висновки цього розділу підкреслюють значущість вивчення арт-терапії як ефективного інструменту для корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Поринання в теоретичні основи надає можливість розглядати арт-терапію як цілісний підхід, спрямований на забезпечення гармонійного розвитку та психічного здоров'я малюків, які переживають психосоматичні труднощі.

РОЗДІЛ 2.

ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація і методи дослідження арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів

Вибір методології дослідження є ключовим кроком в отриманні об'єктивних та достовірних результатів щодо ефективності арт-терапії в корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, порівняльний аналіз дозволяє визначити, чи відрізняється ефективність арт-терапії від інших методів корекції та як вона впливає на психосоматичні прояви у дітей.

Перш за все, необхідно визначити альтернативні методи корекції, які можуть бути використані для порівняльного аналізу. Це можуть бути традиційні психотерапевтичні методи, фармакологічна терапія або інші форми втручання, спрямовані на покращення фізичного та психічного здоров'я дітей.

Важливо визначити критерії ефективності, які будуть використовуватися для оцінки результатів кожного методу. Це можуть бути як фізіологічні показники, такі як зниження рівня стресу або фізичних симптомів, так і психічні аспекти, такі як зниження тривожності та покращення емоційного благополуччя.

Далі слід розробити детальний план порівняльного аналізу, який враховує специфіку кожного методу, а також можливу взаємодію між ними. Це дозволяє отримати чітке уявлення про те, як кожен метод впливає на психосоматичні розлади і як вони можуть взаємодіяти між собою.

Для забезпечення достовірності результатів слід також враховувати індивідуальні відмінності та особливості дітей у вибірковій та контрольній

групах. Це допоможе уникнути викривлень у висновках і забезпечить об'єктивність дослідження.

Порівняльний аналіз ефективності арт-терапії та інших методів корекції має допомогти визначити найбільш оптимальний та ефективний спосіб впливу на психосоматичні розлади у дітей молодшого шкільного віку, що є важливим для подальшого розвитку та вдосконалення арт-терапевтичної практики.

Для більш глибокого розуміння та об'єктивного визначення ефективності арт-терапії в корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку використовуються як якісні, так і кількісні методи дослідження. Поєднання цих підходів дозволяє отримати більш повні та детальні дані про вплив арт-терапії на психофізіологічний стан пацієнтів.

Якісні методи дослідження включають аналіз якісних аспектів впливу арт-терапії, таких як емоційний стан, самовираження, самооцінка, сприйняття фізичного комфорту. Спеціальні спостереження арт-терапевтів та вивчення дитячих творчих робіт можуть допомогти виявити глибинні психічні процеси, які відбуваються під час занять. Важливо визначити, як арт-терапія впливає на сприйняття себе, свої емоції та взаємодію зі світом.

Кількісні методи дослідження, в свою чергу, дозволяють отримати конкретні числові дані про зміни психосоматичних показників дітей. Використання опитувальників, шкал та фізіологічних вимірювань (наприклад, частота серцевих скорочень, рівень стресу, фізіологічні показники) дозволяє об'єктивно визначити зміни у фізичному та емоційному стані дітей до та після арт-терапевтичних занять.

Наприклад, анкети можуть включати питання про рівень тривожності, самооцінку емоційного стану, а також стосуватися фізіологічних симптомів психосоматичних розладів. Оцінка і порівняння результатів до і після втручання дозволяє виявити конкретні поліпшення, які можна віднести до арт-терапії.

Поєднання якісних і кількісних методів дослідження є важливим кроком у забезпеченні повного розуміння ефективності арт-терапії в контексті психосоматичних розладів. Такий підхід сприяє поглибленому аналізу та

інтеграції різних аспектів впливу цього методу на організм і психічний стан дітей.

Аналізуючи перший розділ даної роботи, ми не можемо не звертати увагу на важливість теоретичного аспекту теми. Адже безпосередньо нею і обґрунтовується необхідність подальшого відповідно тематичного дослідження.

Тож, терапія при психосоматичних розладах, та і при будь-яких інших видах психологічних відхилень, – це основний, (проте, не у всіх випадках - досяжний) спосіб лікування.

При цьому, у медичному жаргоні, це слово уособлює все, що стосується внутрішніх хвороб. Зрозуміло, що внутрішніми хворобами виступають, як фізичні, та і психологічні прояви симптомів. Внутрішні хвороби – це ті, для лікування яких застосовується нехірургічне лікування, профілактика та реабілітація [2, с. 21]

Логічно, що психологічна терапія (психотерапія) також сюди відноситься, виступає різновидом терапії та визначається, як метод впливу фахівцем на психіку пацієнта з лікувальною метою. Зазвичай, така терапія проходить у формі безпосередньої словесної комунікації між лікарем та хворим. Психотерапія – це лікування душевних хвороб, які відображають і здоров'я людини в цілому. тому така терапія лежить в основі базису існування сучасного індивіда.

У сучасній психологічній літературі немає однотайності щодо основних моделей психологічної терапії. Наприклад, Х. Ремшмід пропонує наступну класифікацію моделей такої терапії за принципами:

- форми лікування (індивідуальна, групова та сімейна);
- теоретичної концепції (поведінкова, когнітивна тощо);
- розладу (психози, синдроми, невротичні порушення, депресивні стани тощо) [5, с. 31].

Психотерапія може застосовуватись, як самотійно, так і у поєднанні з іншими методами лікування «душевних» хвороб. Є.В. Карпенко встановлює таку класифікацію методів психотерапії:

- логотерапевничні методи;

- наративна психотерапія;
- арт-терапевтичні методи;
- групова психотерапія;
- психодрама;
- системна сімейна психотерапія.
- тощо

Усі терапевтичні підходи різняться не лише щодо особи їх застосування, а й за диференціацією щодо аспектів проблем, цим і обґрунтоване застосування того чи іншого методу терапії на практиці та безпосередньо сам зміст методів. Серед всіх існуючих методів психологічної терапії найбільш адаптивною та широкоживаною є арт-терапія.

Арт-терапія – це метод зміни та прояву свідомих та несвідомих сторін психіки пацієнта за допомогою застосування різноманітних форм і видів мистецтва. Метою такої терапії виступає пізнання несвідомого людини, виокремлення її хворобливих аспектів психіки та безпосереднє їх пропрацювання тим же чи іншим проявом мистецтва. Саме в цьому методі терапії лежать ідеї Юнга та Фрейда. Наприклад, останній зазначав, що внутрішнє Я людини проявляється кожен раз в процесі творення візуальної форми, коли така людина спонтанно щось малює чи ліпить. А так, як мистецтво має багато спільного з уявою, фантазією та, навіть, снами, то воно також виконує роль зняття психічної напруги [2, с. 31]]

При цьому, як вже зазначалось існує надзвичайно велика різноманітність основних напрямків арт-терапії. Окреслимо деякі з них.

Ізотерапія – це спонтанне чи тематичне малювання. Мета такого напрямку арт-терапії полягає в тому, щоб сформувані цілісну думку особистості на основі її несвідомого шляхом аналізу малюнка (його образи, кольори, символи). Також, можна зазначити вивільнення від негативних емоційних переживань, як другорядна мета такого методу.

Загалом, кожна процедура створення малюнка включає наступні етапи:

1. Вільна активність перед творчим процесом – без- посереднє переживання.

2. Творчий процес – створення малюнка, його ві- зуальне представлення.
3. Дистанціювання, процес розглядання малюнка.
4. Вербалізація почуттів та думок, що виникають в процесі розгляду малюнка [7, с. 66]

Піскова терапія – це використання природні матеріалів в процесі творення об'єктів мистецтва. Це вид арт-терапії, застосовуючи яких, можна використовувати не лише пісок, а й воду, камінці, ракушки чи рослини.

Мета такого методу полягає у досягненні ефекту самоцілення шляхом спонтанного самовираження несвідомого та реорганізація його на свідомий рівень психіки.

Для коректного застосування такого виду терапії, колекція має включати: фігурки людей різної статі та віку, представників різних історичних епох та різноманітних професій;

- фантастичних істот, персонажів казок, легенд, міфів, богів і богинь різних країн та народів, чаклунів, відьм;
- тварин (наземних, водяних, повітряних), диких, свійсь- ких, доісторичних, фантастичних;
- будівлі і споруди, що мають спеціальні призначення (вокзали, лікарні, школи);
- меблі, ворота, сходи;
- різнорелігійні храми;
- дерева, трава, рослини;
- природній матеріал;
- небесні об'єкти чи об'єкти космосу;
- транспорт;
- герої казок, мультиплікацій;
- маски;
- монети;
- ювелірні вироби;
- мініатюри інструментів;

- ритуальні предмети;
- скляні кульки [3, с. 26]

Сам процес піскової терапії можна поділити на 6 стадій:

1. Створення картини
2. Дистанціювання та переживання картини
3. Взаємодія з зображенням на картині
4. Мандрівка пісочним світом, де пацієнт виступає гідом і розповідає про процес створення
5. Інтеграція підсвідомого та символів його зображення на свідомий рівень особи
6. Розбір картини на основі емоційного підґрунтя її створення.

Глинотерапія – напрямок арт-терапії, що полягає в роботі особи з пластичними матеріалами.

Метою такого методу терапії є розвиток емоційного інтелекту, формування нових переживань, подолання травм та усвідомлення власних емоційних станів.

Всього виділяють 7 етапів роботи в глинотерапії:

- Знайомство з матеріалом. змішування суміші (при цьому підлягає аналізу емоційна складова особистості, адже даний етап характеризує зв'язок тілесного та емоційного)
- Катання кулі (символічно – яйце, зародок, початок)
- Формування образів та форм
- Діалог з присутнім для опису, асоціації та рефлексії
- Трансформація позицій (на основі озвучень емоційного забарвлення процесу створення)
- Пауза всередині зліпленого світу
- Повернення до цілісності кулі (символізує свободу, реальність світу)

Таким методом арт-терапії, як казкотерапія – це рефлексорний прояв несвідомого під час аналізу та розподілення особою емоційного забарвлення під час прослуховування чи створення казки, як метафоричного тексту, який в свою

чергу уособлює внутрішні переживання особистості в процесі її комунікації в соціумі.

Метою казкотерапії є процес перенесення сенсу в реальність та осмислення його, а, як поетапне, прийняття та зміна.

Виділяють такі основні етапи роботи щодо казкотерапії:

1. Читання творів чи придумування казки;
2. Дослідження (тобто стимулювання до самостійного прийняття рішень);
3. Інтегративний етап, тобто зв'язок з реальністю.

Техніка створення зображень, у процесі якого застосовуються вирізки з газет, журналів, тканин, серветок, кольорового паперу чи картону, фотографій та інших подібних матеріалів називається колажуванням. Метою такого методу є вирішення внутрішньоособистісних та міжособистісних проблем, вихід негативних емоцій, мотиваційна сфера, структурування пріоритетів.

Для аналізу створеної картини слід звернути увагу на вибір розташування основи, на процес та емоційне забарвлення під час створення колажу, на ступінь хаотичності чи впорядкованості на картині, простота зображення та його діагональ, чіткість вирізаня, вихід за межі картини, символіка, порожнеча та кількість елементів на колажі.

Музикотерапія – це психологічна методика, при якій застосовується мелодії та звуки для покращення психофізичного стану людини та відновлення емоційно-стабільного фону.

Метою такого виду терапії є позитивні зміни в психіці пацієнта шляхом стимулювання відповідних нейроактивних частин мозку. А також можливою метою виступає вплив і на фізичне тіло (відповідно до теоретичного обґрунтування, що полягає в співпадінні музичних ритмів з ритмами органів та налаштування на «оздоровчу» хвилю).

Дану методику можна використовувати як пасивно так і активно. Пасивна музикотерапія – це терапія направлена на прослуховування того чи іншого музичного твору, музики чи частоти. Активна – це процес самостійного створення музики [15, с. 21].

Виділяють й інші методи арт-терапії, які також мають важливий вплив на особистість шляхом творення мистецтва, наприклад, Маскотерапія, Мандалотерапія, Драматерапія, Метафоричні асоціативні карти тощо. При цьому зазначимо, що для лікування психосоматичних розладів, арт-терапія в будь-якому із вищеперечислених методів має місце бути, адже психосоматика являє собою прояв тілесних захворювань на основі впливу на психіку людини психогенних факторів.

Психосоматичними захворюваннями виступають такі хвороби, обстеження яких не має жадного медичного осмислення, тобто немає фізіологічних причин. Так як таке захворювання не має конкретно вказаних причин і розповсюджується на весь організм людини, то і робота щодо лікування таких станів лежить в внутрішньому подоланні проблемних аспектів, що послугували виникненню таких відхилень. А відповідно до вищевказаних методів арт-терапії та їх сутності і мети ми можемо говорити про можливу доцільність впливу такої терапії в процесі корекції психосоматичних хвороб. Також, зазначимо, що у зв'язку з формуванням символічної діяльності, арт-терапія не застосовується до дітей віком молодше 6-ти років. І важливим є те, що діти до 10 років мають психосоматичні захворювання, основа яких закладена сімейним фоном, який також досить вдало можна пропрацювати арт-терапевтичними методами.

Тому, на основі вищевказаного, вважаємо доцільним проведення наукового дослідження, гіпотезою якого є: доцільність використання арт-терапії як засобу корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. *Мета* наукового дослідження: аналіз впливу конкретних методів арт-терапії на психосоматичні розлади у дітей молодшого шкільного віку.

Наукове дослідження *складається* з двох етапів:

- етап дослідження полягає в визначенні психосоматичних розладів дітей;
- етап дослідження – це безпосереднє застосування методів та прийомів арт-терапії для корекції розладів дітей;

Окремим етапом дослідження є аналіз та формування висновків з приводу проведеного дослідження.

В дослідженні були використані такі *методи*:

- опитування (для першого етапу дослідження);
- анкетування (для першого та другого етапів дослідження);
- спостереження (як для першого так і для другого етапу дослідження);
- експеримент (для другого етапу дослідження).

Перейдемо до *організаційної складової* нашого наукового дослідження.

Отже, дослідження проводиться на основі анонімності (за проханням батьків та вчителів учасників дослідження) серед учнів молодших класів загальноспеціалізованої школи за погодженням з директором такого освітнього закладу. Перший етап дослідження полягає в відсортуванні дітей, що мають психосоматичні захворювання від загальної кількості дітей. Другий етап дослідження полягає в безпосередній арт-терапії, що проводиться дітками з психосоматичними захворюваннями. Окремим етапом ми визначили висунення висновків та новітніх пропозицій з приводу арт-терапії. Дослідження зайняло 14 робочих днів на першому етапі та 10 робочих днів на другому.

Хід дослідження

Перший етап дослідження

На початку нами було обрано 3 класи загальноспеціалізованої школи:

1. група – 27 дітей віком 6-7 років;
2. група – 32 дітей віком 7-8 років;
3. група - 31 дитина віком 8-9 років.

Всього на початок дослідження було 90 дітей молодшого шкільного віку.

При цьому, зазначимо, що з вищеперечисленого в дослідженні брала така кількість інклюзивних дітей молодшого шкільного віку:

1. група – 2 дітей (одна дитина з синдромом Дауна та одна з Розладом Спектру Аутизму) віком 6-7 років;
2. група – 1 дитина (з Розладом Спектру Аутизму) віком 7-8 років;
3. група – 0 інклюзивних дітей віком 8-9 років.

Тут, доцільним буде пояснення інклюзій:

- ✓ синдром Дауна – це генетична аномалія, основною характеристикою якої є присутність додаткової хромосоми 21 парі. При цьому, зауважується, що синдром не є хворобою, а отже не потребує лікування. Діти з синдромом Дауна мають 47, замість потрібних 46 хромосом. Вони мають особливості фізичних відхилень, в тому числі певну розумову відсталість, яка спричинена повільнішим розвитком. Важливою ознакою для нашого дослідження виступає те, що більшість людей з таким синдромом є візуалами.
- ✓ Розлади Спектру Аутизму – це психологічні порушення з різною важкістю симптомів. Диференціація важкості коливається від людей, що є повністю соціально ізольованими та немовними з яскраво вираженою інтелектуальною недостатністю, до осіб з високим інтелектом та високими мовними навиками, проте і в них є особливість – вони мають дуже обмежене коло інтересів та проблеми з комунікацією в суспільстві (останні ознаки притаманні високофункціональному аутизму, або синдрому Аспергера). До речі, саме такий вид аутизму мають діти з нашого дослідження.

Важливо! Перед початком дослідження, окрім погодження директору навчального закладу нами було взяти письмовий дозвіл на проведення дослідження наступного формату (див. Додаток А):

Зазначимо, що всі батьки дітей з представлених класів надали беззаперечну згоду та цікавилися результатами дослідження, що ще раз підтверджує актуальність роботи.

Перший етап дослідження базується на наступних методах:

1. Спостереження;
2. Опитування;
3. Анкетування.

Перший метод – спостереження ми застосовували під час безпосереднього споглядання за дітьми під час навчального процесу. Ми були присутніми на що

різноманітних уроках в класах протягом 14 днів. Також для кращого проведення відбору нами було застосовано другий метод опитування серед батьків усіх учнів, які мали свої підозри щодо тих чи інших хвороб, що могли бути психосоматичними (при цьому, менша частина батьків – всього 18 осіб з 90 людей, знала про психосоматичне походження хвороб, лише 3 на основі терапевтичного дослідження дітей). Опитування було у ситуативній формі, отже питання задавалися відповідно до комунікативних ситуацій. Приблизний перелік питань:

«Яке ваше ставлення до психосоматики в цілому?»;

«Чи помічали ви симптоми саме психосоматичних захворювань у вашої дитини?»;

«Можете ви сказати, що маєте підґрунтя підозрювати саме психосоматичне захворювання у вашої дитини, якщо так, то яке і як воно проявляється?»;

«Як ви відноситеся до арт-терапії?»;

«Чи займаєтесь ви образотворчим мистецтвом з вашою дитиною?».

Для коректного аналізу даних нами було розроблено анкету для опитування батьків з приводу наявності психосоматичних відхилень дітей (див. Додаток Б).

Тепер почергово розглянемо відповіді отримані при опитуванні та анкетуванні батьків.

Батьки досить скептично ставляться до психосоматики в цілому. У відсотковому співвідношенні 20% батьків позитивно ставляться до психосоматики, як реально існуючого явища.

Лише 18 осіб (20%) помічали симптоми психосоматичних захворювань, тобто симптомів, які не мають фізичного підґрунтя та не піддаються вдалому лікуванню.

З вказаних 18 батьків, зазначають наступні захворювання, які можна характеризувати як психосоматичні:

✓ Кашель, астма;

- ✓ Захворювання шлунково-кишкового тракту;
- ✓ Погіршення зору та слуху;
- ✓ Постійні інфекційні захворювання;
- ✓ Ожиріння;
- ✓ Болі в спині;
- ✓ Безсоння.

Усі 100% батьків (90 осіб) визначають позитивне відношення до арт-терапії.

Проте, лише 10% (9 осіб) займаються позакласною діяльністю з дітьми образотворчою діяльністю, яку можна класифікувати, як арт-терапія. Відзначають позитивний вплив такої терапії на загальний психологічний стан дитини 5% з зазначених 10%.

Отже, можна зробити попередній висновок про те, що досить мала частина сучасних батьків підтримують психосоматику, як в цілому, так і по відношенню до своєї дитини, проте суцільна більшість допускає, що арт-терапія має позитивний вплив на психіку дітей молодшого шкільного віку

Аналізуючи опитування, ми можемо винести попередній висновок про те, що психосоматичні захворювання мають місце бути в сучасному суспільстві, при цьому люди не знають як правильно впливати на них, тому просто пускають на самотік, що призводить виключно до загострення симптомів, а отже і погіршення психологічного, морального стану у дітей.

Проте, як вже було вказано раніше, ми використовували ще й метод спостереження для того, щоб виокремити дітей з симптомами, які можуть мати психосоматичну етимологію. Під час спостереження нами було виявлено ще 23 дитини, які мали ознаки психосоматичного захворювання. Звісно, це виключно припущення і не має медичного підтвердження, проте, ми вважаємо, що у разі зменшення чи повного зникнення цих симптомів після корекції арт-терапією, ми можемо зробити висновок про все-таки психосоматичне походження.

Важливим буде зазначити на основі чого ми відібрали цих дітей.

По-перше, такі діти мали нервові та невротичні звички (гризіння нігтів та губ чи внутрішньої сторони щоки, що є проявом самопошкодження); по-друге, похитування, говорить підсвідоме бажання заспокоїтися та може слугувати симптомів хвороб серця, наприклад гіпертонії при хвилюванні дитини; по-третє, незначні проблеми з зором; по-четверте, відзначали задуху при істериці та безпосередньо істерика.

Отже, маємо зазначити, наступне:

1. Всі діти, яких визначають батьки, мають фізичні симптоми хвороб, які не мають медичного обґрунтування, а отже і лікування до цього моменту було абсолютно неефективне;
2. Нами додатково були відібрані діти, які можуть мати психосоматичні хвороби (за реалістичних умов їх медичне дослідження неможливо, тому повлягаємось на майбутні отримані дані);

Після застосування всіх трьох методів дослідження нами було виявлено 41 дитину з можливими психосоматичними розладами, з них 2 інклюзивних дітей (для більш вдалого сприйняття звертаємо увагу на рис 2.1), які було обрані для другого етапу дослідження, який в свою чергу, ґрунтується на 4 методиках. Отже переходимо до опису безпосереднього застосування методів арт-терапії на конкретних техніках (див. Додаток Г).

Другий етап дослідження

Насамперед, зазначимо, що, як вже було вказано раніше, арт-терапія уособлює в собі велику різноманітність методик, а отже і технік їх безпосереднього застосування. Нагадаємо, що дана частина дослідження проходила 10 робочих днів, всього в цьому етапі приймає участь 41 дитина віком 6-10 років, з них 1 дитина має синдром Дауна та ще 1 – Розлади Спектру Аутизму. Для терапії нами були обрані наступні методики арт-терапії:

1. ізотерапія;
2. казкотерапія;
3. колажування;
4. піскова терапія;

5. глиноterapia;
6. музикотерапія.

Після кожної техніки нами було проведено опитування у формі анкетування для батьків піддослідних та отримання від них коректних результатів щодо зміни, по-перше, психологічного стану дитини в цілому, по-друге, зміни щодо психосоматичних симптомів. Анкетування має зазначену форму (див. Додаток В)

На основі отриманих даних, нами було зроблений висновок доцільності застосування тої чи іншої методики для корекції психосоматичних розладів.

Техніка «Шлях героя»

автори: Наталія Калька та Зоряна Ковальчук

Час: 30 хвилин.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Вид арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія.

Мета: Роль та місце особистості у власному життєтворенні.

Хід роботи: діткам пропонується намалювати казку з урахуванням такого алгоритму:

1. Місце події.
2. Час дії.
3. Головний герой.
4. Помічники головного героя.
5. Основний противник.
6. Основна подія.

Після виконання казкових малюнків проводиться індивідуальне опитування, під час якого задавалися наступні орієнтовні питання:

1. Що було найважче намалювати?
2. Що найбільше подобається?
3. Попросити дитину надати емоційного забарвлення картині.

Приклади робіт:

Під час цієї техніки було сформовано думку про те, що незначна більшість дітей перебувають у спокійному емоційному стані, проте існують ті піддослідні, відповіді яких дають підстави вважати, що піддослідний перебуває у скрутному та небажаному для себе становищі.

Із 41 піддослідного, 21 перебуває в спокої, інші 20 мають переживання в різних ступенях тяжкості (основна більшість має не високий ступінь переживань). Так, як ця техніка не має на меті корекцію психоемоційного стану, а лише вияв особистості та прояву скритих страхів та переживань, то звісно, що опитування батьків не дало високих показників, проте, самі діти відзначають позитивні емоції під час заняття, що говорить, все ж таки, про позитивні зрушення з приводу арт-терапії.

Техніка «Я та все довкола»

авторська

Час: 30 хвилин.

Обладнання: картон А4, заготовлені вирізки для аплікації, клей.

Вид арт-терапії: колажування.

Мета: визначення та, у разі потреби, зміна ролі особистості в її житті.

Хід роботи: Дітям було запропоновано зробити колаж, на якому вони мають зобразити себе в довільній формі та їхнє оточення, що може бути представлене, як родиною чи друзями, так і природою, улюбленим чи бажаним для відвідування місцем. При цьому не було вказано як та де піддослідні мали зобразити себе та інше. Приклад робіт згідно з додатком Д. Тому, відповідно до того яким способом, де та як діти розташовували об'єкти нами було проаналізовані їхні роботи.

Наприклад, якщо дівчинка Віка 8 років зобразила себе дуже маленькою, а все інше довкола велике по відношенню до неї, при цьому вона має хворобу серця, то ми можемо підозрювати психосоматичне підґрунтя симптомів. Або, наприклад, хлопчик Іван 9 років хотів зобразити себе зовсім по-іншому і по роботі видно, що у нього не вийшло акуратної роботи, а він сам говорить про роздратування, при цьому в нього наявний хронічний гастрит, то ми можемо

говорити, про психосоматичну етимологію хвороби. На основі аналізу робіт, ми пропонували дітям змінити пропрацювати їхні проблемні аспекти, наприклад, у варіанті з Вікою ми проговорили, що мама не дає достатньо любові дитині, бо є одиначкою і багато працює (мама було проінформована щодо цього і запевнила, що зробила висновки), а також ми зробили разом з дівчинкою таку саму «її», але більшу, при чому, навіть більшу, ніж інші фігури на картині, пояснюючи це тим, що вона – є головною в своєму житті.

Ми помітили певний бар'єр при створення нового колажу, проте нам вдалося його проломити та досягти успіху. У випадку з Іваном ми допомогли малюку заспокоїтися (дихальними вправами за зниження рівня стресу), а потім запропонували доробити картину так, як він того бажав від самого початку. Цікаво те, що після заспокоєння хлопчик, навіть, без допомоги зумів зробити гарний та охайний колаж, де і він і оточення було досить гармонічним. До речі, ми запропонували мамі звернути увагу на різні способи зниження рівня роздратування дитини.

Тут зазначимо, що після проведення цього виду арт-терапії, батьки, при наданні відповідей за анкетуванням, визнали, що 32 з 41 піддослідних отримали позитивні зміни, як щодо загально-психологічного стану дитини, так і у відповідності до їх психосоматичних симптомів – відзначають спад чи повне зникнення на деякий час симптомів, а також емоційний спокій дитини. Цікавим є те, що на цей вид терапії відкликнулись і 2 з 2 інклюзивних дітей. І лише 9 осіб з піддослідної групи заявили про нульові зміни щодо здоров'я своїх дітей.

Техніка «Страус»

автор Г. Ель, модифікація К. Смержаник

Час: 30 хвилин.

Обладнання: пісочниця, набір різноманітних фігурок.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Мета: знайомство зі страхами та формування вміння позбавлятися «страусиної» стратегії.

Хід роботи: Дітям пропонується обрати фігурки, які їм би хотілось закопати. Спочатку піддослідний закопує, а потім відкопує обрану річ, а потім намагається пояснити емоційно-асоціативне забарвлення таких дій. Велику увагу ми приділяли саме на бажання «закопати чи відкопати», адже активність в цьому говорить про готовність особи до пропрацювання страхів.

Приклади робіт містяться у додатку Д. Тут нами було звернуто увагу на хлопчика Даніїла 10 років, який, у зв'язку з тяжкою воєнно-політичною ситуацією в Україні, пережив складні життєві ситуації, його батько зараз служить в Збройних Силах України, а мама, у зв'язку з травмою має тяжкі пошкодження верхньої лівої кінцівки, при цьому хлопчик має проблеми зі спиною, що характеризуються болями, які не мають медичного підґрунтя (зі слів матері).

Нами було виявлено те, що найбільше Даніїл боїться втратити батька чи маму і цей страх, на основі пережитого, виливається в болі. Тому, ми допомогли хлопчику пройти цю терапію і допомогли «відкопати» страхи. Важливо зауважити, що в кінці цього виду арт-терапії хлопчик заплакав, що, як ми знаємо служить гарним знаком під час лікування «душевних» хвороб. Звісно мама Даніїла була проінформована про те, що сталося, а також вона зацентувала увагу на тому, що після цієї терапії Даніїл вперше за рік не говорив про біль в спині в кінці дня.

Після анкетування ми отримали інформацію про те, що 25 з 41 дитини отримали позитивні зміни в загально-психологічному стані та з приводу психосоматичних симптомів, з них 1 дитина інклюзивна.

Техніка «Воля»

авторська

Час: 30 хвилин.

Обладнання: повітряний пластилін, колонка.

Вид арт-терапії: глинотерапія, музикотерапія.

Мета: формування матеріального прояву внутрішнього негативу, звільнення від негативних емоцій.

Хід роботи: Кожній дитині було запропоновано набір повітряного пластиліну з 10 кольорів (як яскраві, так і тьмяні, як холодного, так і теплого спектру). Піддослідні мали закрити очі, та уявити свою небажану негативну емоцію, яку б їм хотілося б позбутися, наприклад, страх, самотність, злість тощо. Після її уявлення (така емоція може бути, як у вигляді існуючого – тваринка, рослинка, монстр, так і у вигляді абстрактного – куля з багатьма кольорами тощо), діти мали зліпити те, що уявили. Тут дуже важливим етапом цієї техніки було підключення музикотерапії, як виду арт-терапії.

На фоні такої роботи нами було ввімкнено звук частотою 700 Гц (відповідає за відновлення нервової системи людини та зняття стресу). Після того, як всі піддослідні завершили самостійну матеріалізацію власних негативних емоцій, їм було потрібно знищити її, а отже вивільнитися. Тут важливо було те, як легко дітям було відпустити свої негативні емоції. Приклад робіт в додатку Д. Саме в цьому моменті ми змінили частоту звуку з 700 Гц на частоту 432 Гц (піднімає в особі відчуття задоволення та радості). Майже всі піддослідні не мали проблем з цим, хоча деякі робили це із затримкою, але був хлопчик Артем 8 років, який довготривалий час не наважувався зламати свою безформну кулю, яка, як потім з'ясувалось, характеризувала самотність.

Артем проживав разом з бабусею, а батьки останнім часом були в постійних відрядженнях у зв'язку з війною в Україні – вони журналісти. При цьому, слід вказати, що Артем має 1 стадію ожиріння, але відповідно до слів батьків не має жодних хвороб, що могли мати подібний симптом (хлопчик проходив медичне обстеження, яке не виявило патологій).

На основі цього нами було зроблено висновок про те, що Артем мав ожиріння, як прояв почуття внутрішньої порожнечі та не отримання теплоти від найближчих людей. Звісно, ми допомогли хлопчику зламати своє почуття самотності та пояснили процес, доступною для нього мовою. Також, була дівчина Оля 7 років (має синдром Дауна), яка проговорила, що руйнує свою злість. Після довгого індивідуального спілкування з дитиною, нами було встановлено, що злилась Оля на себе (а в деяких випадках непропрацьована

злість може прийняти форму почуття незадоволення собою), але на що саме нам не вдалось дізнатися. Проте, дівчина мала псоріаз, що зі слів батька, не мав медичних причин і загострювався після певних стресових ситуацій. Тому, ми пояснили Олі необхідність зруйнування цієї неприємної емоції, що символізувало зникнення, накопиченої злості.

Після проведення такої техніки, абсолютна більшість - 41 піддослідний, зі слів батьків, отримали виключно позитивні зміни щодо загально-психологічного стану та з приводу психосоматичних симптомів. Багато батьків звернуло увагу на те, що діти стали спокійніші, втратили знервованість та симптоми затяжних чи, навіть, хронічних хвороб. Звісно, мова ще йде й про «накопичувальний» ефект від арт-терапії, адже це була вже четверте техніка та шоста методика, проте, ми не можемо нівелювати отриманими даними щодо позитивного впливу.

2.2. Аналіз результатів дослідження використання арт-терапії у дітей молодшого шкільного віку з психосоматичними розладами

Будь-яке наукове дослідження має на меті аналіз отриманих даних. Він необхідний для формування висновків щодо отриманих даних для того, аби мати можливість підтвердити чи спростувати гіпотезу, а також для підґрунтя майбутніх досліджень з цієї тематики.

Описуючи результати наукового дослідження, під час аналізу ми прийшли до наступних висновків:

Перш за все, звертаємо увагу на те, що перший етап дослідження продемонстрував нам, що психосоматичні захворювання (або підозру щодо їх психосоматичної етимології) має 31% від загальної маси досліджуваних, що говорить про високий рівень психосоматичних розладів серед дітей молодшого шкільного віку(діаг.1). При цьому, під час опитування та анкетування батьків досліджуваних лише 7% підозрювали або точно знали про психосоматичні розлади своїх дітей, інші ж стверджували про відсутність, чи просто не обізнаність з приводу цього.

Проте, нами був застосований метод спостереження, під час якого ми виявили ще 32 дитини, що можуть мати психосоматичні розлади. Зазначимо, що ми не могли стверджувати про 100% наявність психосоматики в симптомах, визначених нами дітей, через те, що медичне обстеження є неможливим за умов соціальних, економічних та суб'єктивних чинників. Проте, ми дійшли висновки про те, що у разі, якщо такі симптоми у виявлених нами дітей будуть зазнавати позитивні зміни під час та після арт-терапії, то ми можемо говорити про вірність наших підозр.

Після того, як в першому етапі дослідження ми відібрали дітей молодшого шкільного віку, що мали психосоматичні розлади, нами були проведено дослідження на виявлення впливу арт-терапії на симптоми таких дітей. Існує величезна кількість методів, які застосовуються в психотерапії, наприклад:

- ✓ логотерапія;
- ✓ наративна терапія;
- ✓ групова чи сімейна терапія;
- ✓ психотедрама;
- ✓ арт-терапія.
- ✓ тощо

Нами було обрано такий метод, як арт-терапія тому, що арт-терапія ґрунтується на легкому виявленні підсвідомого особи, легка та має найбільш нетравмовану систему пропрацювання проблем, що піднімаються у досліджуваних. Також зазначимо, що арт-терапія застосовується з 6 років, через те, що діти набувають асоціативного мислення, а отже і їхня діяльність набуває сенсу у відповідності до підсвідомого. При цьому арт-терапія має надзвичайно велику різноманітність методик, що також позитивно відзначає арт-терапію від інших видів терапії. Так, до арт-терапії можна віднести такі методики:

- ✓ ізотерапія;
- ✓ піскова терапія;
- ✓ глинотерапія;

- ✓ казкотерапія;
- ✓ колажування;
- ✓ музикотерапія;
- ✓ маскотерапія;
- ✓ мандалотерапія;
- ✓ драмотерапія;
- ✓ терапія на основі застосування метафоричних асоціативних карток
- ✓ тощо.

Ми обрали такі види методики, як:

- ✓ ізотерапія;
- ✓ карзотерапія;
- ✓ колажування;
- ✓ піскова терапія;
- ✓ глинотерапія;
- ✓ музикотерапія.

При цьому, зазначимо, що ці методики ми комбінували та застосовували поодинокі у відповідності до технік, що були обрані. Техніки були обрані, як авторські, так й інших авторів. Важливим аспектом виступає те, що послідовність обраних технік була не довільною, ми спеціально проводили їх від об'єктивного до суб'єктивного, від загального до більш конкретного відповідно до психологічних проблем.

Тобто, спершу ми провели техніку «Шлях героя», в якій ми застосували ізотерапію та казкотерапію, а метою цієї техніки виступала роль та місце особистості у власному життєтворенні. Діти мали намалювати казку, на основі якої ми змогли проаналізувати місце дитини в її власному житті. Ця техніка застосовувалась, маючи на меті ще й такі завдання, як налагодження контакту з дітьми, а також надати розуміння дітям про те, що арт-терапія це легке заняття і не потребує важких зусиль. Проте, зазначимо, що результатами цієї техніки було те, що 51% всіх досліджуваних в другому етапі мали позитивні зміни щодо

загально-психологічного стану, що говорить про загально-об'єктивну користь арт-терапії для психологічного стану дітей молодшого шкільного віку. Але, так як, в нашому досліджуванні приймали участь ще й інклюзивні діти, то тут скажемо, що ця техніка не мала успіху серед них.

Друга техніка «Я та все навколо» мала на меті не лише виявлення місця та ролі дитини в її світі, а й коригування негативних аспектів. Виконувалась вона методикою колажуванням. Діти мали з доступних матеріалів зробити себе, на все інше, що побажають, це можуть бути, як оточення, так і предмети та ситуації. Тут нами було виявлено, що багато дітей має перепони при зміні своєї ролі на картині колажу, але ми допомогли в подоланні такого бар'єру та отримали позитивні дані для нашого дослідження. Так після опитування та анкетування 79% досліджуваних заявили про повне чи часткове зникнення симптомів. Також зазначимо, що 100% інклюзивних дітей мали позитивні зрушення щодо їхніх психосоматичних розладів. До речі, вже після другої техніки дослідження ми можемо говорити, про те, що відібрані нами діти на основі спостереження, в більшій мірі, мають психосоматичні симптоми.

Потім ми перейшли до третьої техніки дослідження «Страус», виконаної в методиці піскової терапії. Дітям було запропоновано обрати фігурки, які б могли символізувати страхи дитини, а потім ми разом з дітками приділяли увагу відкопуванню цих страхів. Для цього нами було пояснено індивідуально кожному суть та роль страху в житті людини та в конкретному випадку, пізніше ми навчилися «відкопувати», а отже, розуміти та приймати свої страхи. Після цієї техніки арт-терапії ми отримали позитивний результат менший, ніж в минулій техніці, проте все одно позитивного впливу щодо психосоматичних розладів дітей було 60% від всіх піддослідних.

Останньої серед проведених в цьому дослідженні технік була «Воля», яка базувалась на методиках глинотерапії (проте з урахування місця проведення та віку досліджуваних, глина була замінена на інший в'язкий матеріал, який піддається формуванню – повітряний пластилін), а також ми додали музикотерапію, у вигляді впливу певного виду Гц на людину. Результати цієї

техніки були непередбачувані, 100% досліджуваних мали позитивний результат щодо їхніх психосоматичних розладів.

Тож, в кінці дослідження ми мали такі конкретні результати (розглянемо у відповідності до класифікації психосоматичних розладів):

Конверсійні симптоми психосоматичних розладів.

Дівчинка 8 років (має Розлад Спектру Аутизму) мала істеричний параліч (за словами батьків, нами цього не споглядалось), який був обстежений лікарями на момент початку нашого дослідження і обґрунтований, як психосоматичний розлад. Після нашої арт-терапії батьками цієї дівчинки було зазначено, що за межами школи відбулась тригерна ситуація, яка б раніше призвела до такого психосоматичного результату, але цього не сталось. Батьками було погоджено подальшу арт-терапію з дитиною.

Функціональні синдроми психосоматичних розладів.

Хлопчик 7 років останні півтора року скаржився батькам на ком у горлі та порушення сну. Такі симптоми були класифіковані лікарями до моменту проведення нашого дослідження, як психосоматичні, пов'язують їхнє виникнення з травматичною ситуацією, що сталась з хлопчиком в 6 років (домашнє насилля). Зазначимо, що, сам піддослідний говорить про зникнення кому в горлі після глинотерапії, а батьки відзначають налагодження та нормалізацію сну та засипання дитини.

Хлопчик 9 років мав проблеми з шлунково-кишковим трактом, при цьому батьки не підозрювали про психосоматичність хвороби. Але ми помітили, що хлопчик постійно проситься вийти до вбиральні та проводить там досить не мало часу, як пізніше з'ясувалось, дитина страждала на запори. Нами було проаналізовано та гіпотетично представлено симптом, як психосоматику. Під час терапії, вияснили, що хлопчик має надлишок накопичених почуттів та переживань, з якими не може впоратись, через невміння конвертувати власні емоції. Зокрема, він був досить тактичною дитиною і потребував систематичного тілесного контакту з близькими, в тому числі з батьком, який вважав, що такий прояв любові – надмірний. Після арт-терапії, а також індивідуальної розмови з

батьком дитини, батьками та самим хлопчиком відзначається зникнення симптомів.

Психосоматози.

Хлопчик 9 років страждає на бронхіальну астму з моменту, як його батько пішов на фронт у лютому 2020 року і хлопчику довелось взяти на себе допомогу мамі, адже вона на той період була вагітна, а побутові справи наразі впали на піддослідного, при чому раніше цього він ніколи не робив і робити не хотів. В кінці усіх технік арт-терапії, що були запропоновані нами, мама досліджуваного заявила про зникнення симптомів з моменту проведення першої техніки.

Дівчинка 8 років впродовж року набула діагноз – хронічний панкреатит, хоча її родина дотримується правильного способу життя та правильного та збалансованого харчування. Мамою дівчинки нам було пояснено, що вони є біженцями з окупованих територій. Дівчинці довелось покинути своїх домашніх улюбленців (рибку, мишку та ящірку), забрали тільки котика. Проте, дівчинка тяжко переживає й досі цей момент життя. Зазначимо, що від моменту тяжких переживань до перших проявів панкреатиту пройшло менше тижня. Після цього дитина майже щовечора скаржилася на біль в підшлунковій залозі. Та після проведення наших технік, дитина ні разу не говорила, що відчуває біль, їсть багато та з задоволення і без страху виникнення болю, а також емоційний досліджуваної значно покращився. До речі, батьки продовжують займатися з дитиною арт-терапією з кваліфікованих психотерапевтом

Висновки до другого розділу

Результати даного дослідження свідчать про значний та позитивний вплив арт-терапії на психічне та фізичне здоров'я учасників.

Перш за все, ефективність арт-терапії проявилася у спостережуваному зменшенні психосоматичних симптомів у дітей. Індивідуальні та групові арт-терапевтичні заняття дозволили дітям висловити свої емоційні переживання через творчий процес, що призвело до зниження рівня тривожності та стресу.

Арт-терапевтичні заняття виявилися корисними для покращення соціальних навичок та взаємодії між дітьми. Групова динаміка сприяла формуванню сприятливого середовища для взаємодії та розвитку спільноти.

Враховуючи отримані результати, можна визначити, що арт-терапія є перспективним методом корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Використання творчих підходів у педагогічній та психологічній практиці може бути ефективним інструментом збереження та зміцнення психічного та фізичного здоров'я дітей. Таким чином, проведені дослідження підтверджують важливість розробки та впровадження арт-терапії як інноваційного напрямку в освітньо-психологічному супроводі дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

3.1. Обґрунтування арт-терапії як ефективного методу корекції психосоматичних розладів

Арт-терапія має значний вплив на емоційний стан і психічні процеси людей, зокрема дітей молодшого шкільного віку, які переживають психосоматичні розлади. У цьому розділі розглядаються ключові психологічні механізми, які лежать в основі ефективності арт-терапії в корекції психосоматичних проблем.

Перш за все, арт-терапія стимулює творчу експресію та самовираження. За допомогою малювання, ліплення, музики чи танцю діти мають змогу виразити свої почуття та емоції без необхідності висловлювати їх словами. Це особливо важливо для дітей молодшого віку, які можуть мати обмежені можливості вербального вираження своїх переживань.

Другий механізм - розвиток емоційного інтелекту. Арт-терапія допомагає дітям розпізнавати, розуміти та ефективно виражати власні емоції. Це може бути особливо корисно для тих, хто має труднощі в управлінні емоціями, що часто трапляється з дітьми з психосоматичними розладами.

Третій механізм - робота з внутрішніми конфліктами і травмами. Арт-терапія може бути формою безпечного простору, де дитина може досліджувати і висловлювати свої внутрішні почуття. Вона допомагає визначити та розробити стратегії подолання емоційних та психологічних труднощів.

Арт-терапія сприяє позитивному самовизначенню та підтримує психічне благополуччя. Під час творчого процесу діти можуть відкривати нові аспекти своєї особистості, підвищуючи усвідомлення себе та своїх можливостей.

Всі ці психологічні механізми арт-терапії взаємодіють, створюючи комплексний підхід до корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Арт-терапія допомагає не тільки виявити та зрозуміти емоції, а й надає творчий простір для подолання труднощів та покращення психічного здоров'я.

Механізми взаємодії творчого самовираження та психічного здоров'я в арт-терапії є важливим аспектом, що сприяє позитивному впливу цього методу на особистість та психічне благополуччя. Вивчення цих механізмів дозволяє виявити глибокий зв'язок між творчістю та психічною стабільністю.

По-перше, творчість в арт-терапії дозволяє відкрити і виразити різні аспекти особистості, які можуть бути приховані або недоступні для вербального вираження. Дитина через свої творчі роботи стає архітектором власної внутрішньої картини світу, що сприяє розвитку самосвідомості та виявленню внутрішніх ресурсів.

По-друге, творчий процес в арт-терапії стимулює емоційний сплеск і вивільнення емоцій, які блокуються або пригнічуються. Важливо вміти виражати навіть найскладніші емоції через вибір специфічного художнього матеріалу та техніки. Це сприяє емоційному розвантаженню та допомагає впоратися зі стресом і тривогою.

По-третє, творчість в арт-терапії може слугувати засобом заспокоєння та релаксації. Участь у художньому процесі дозволяє дітям знайти власний ритм, сконцентруватися на творчості та відпочити від зовнішніх труднощів. Це особливо важливо в умовах психосоматичних розладів, коли стрес і напруга мають значний вплив на фізичне та емоційне самопочуття.

По-четверте, творчість в арт-терапії сприяє розвитку когнітивних навичок і пробудженню уяви. У дитини розвивається здатність мислити і висловлювати свої думки в творчій формі, що сприяє всебічному розвитку її особистості.

Загалом дослідження механізмів взаємодії творчості та психічного здоров'я підтверджує, що арт-терапія має унікальний потенціал для корекції психосоматичних розладів у дітей. Цей метод взаємодії здатен створювати

позитивні зміни на емоційному, когнітивному та фізіологічному рівнях, що сприяє загальному покращенню психічного стану та фізичного благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

Арт-терапія, як метод корекції психосоматичних розладів, має значний вплив на фізіологічні параметри організму, сприяючи повному покращенню фізичного здоров'я та психосоматичного стану у дітей молодшого шкільного віку.

Перш за все, арт-терапія викликає зміни в вегетативній нервовій системі, зменшуючи стрес і активізуючи реакцію релаксації. Емоційне самовираження через мистецькі форми допомагає знизити рівень кортизолу, гормону стресу, та збільшити вироблення ендорфінів, які відомі своєю здатністю досягати відчуття задоволення та розслаблення.

Другий фізіологічний аспект пов'язаний зі змінами в серцево-судинній системі. Участь у творчому процесі покращує кровообіг, знижує кров'яний тиск і покращує серцевий ритм. Ці позитивні зміни сприяють загальному зміцненню серцево-судинної системи та знижують ризик виникнення психосоматичних проблем.

Третій аспект арт-терапії, який має фізіологічні прояви, пов'язаний з впливом на ендокринну систему. Творчий процес допомагає стабілізувати роботу гормональних залоз, зокрема, зменшує вироблення адреналіну та норадреналіну, які пов'язані зі стресовою реакцією. Це допомагає нормалізувати роботу щитовидної залози, підтримує баланс гормонів і сприяє загальному фізіологічному відновленню.

Арт-терапія впливає на імунну систему. Регулярна участь у творчих заходах може підвищити рівень імуноглобулінів і стимулювати активність нейтрофілів, які відповідають за боротьбу з інфекціями. Цей позитивний вплив сприяє загальному оздоровленню організму та профілактиці захворювань.

Таким чином, арт-терапія викликає глибокі фізіологічні зміни в організмі дітей молодшого шкільного віку. Цей метод корекції психосоматичних розладів активізує природні механізми саморегуляції організму і сприяє його

гармонійному функціонуванню, забезпечуючи не тільки психічне, а й фізичне благополуччя маленьких пацієнтів.

Механізми, що викликають фізіологічні зміни в організмі через арт-терапію, складають складну систему взаємодії між творчістю та фізіологічними процесами. Ці механізми включають не лише емоційні та психічні аспекти, але й активують фізіологічні реакції, які сприяють загальному покращенню функціонування організму.

По-перше, емоційна експресія та емоційна регуляція, які відбуваються під час творчого процесу арт-терапії, впливають на вегетативну нервову систему. Зокрема, активізується парасимпатична нервова система, що призводить до зменшення частоти серцевих скорочень, зниження артеріального тиску та глибокого розслаблення. Це сприяє активізації внутрішніх резервів організму та його природної здатності до самозцілення.

По-друге, творчість в арт-терапії може впливати на ендокринну систему. Розслаблення і задоволення, які виникають під час творчого процесу, призводять до зниження рівня гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін. Водночас стимулюється вироблення ендорфінів і серотоніну, що сприяє поліпшенню настрою і зниженню тривожності.

По-третє, творчий процес арт-терапії активізує опорно-руховий апарат, покращуючи кровообіг і рухливість. Робота з різноманітними художніми матеріалами та інструментами сприяє фізичній активності, що може бути особливо важливим для дітей, які стикаються зі стресом та фізичними проявами психосоматичних розладів.

Творчість в арт-терапії може мати безпосередній вплив на імунну систему через зміну психоемоційного стану. Підвищення рівня позитивних емоцій, зменшення стресу та покращення загального самопочуття може сприяти підвищенню імунітету та оптимізації реакції організму на інфекції.

Отже, механізми, що пояснюють фізіологічні зміни під впливом арт-терапії, включають глибокий взаємозв'язок між емоційною експресією, регуляцією стресових реакцій та активацією природних фізіологічних механізмів

саморегуляції. Арт-терапія, сприяючи цим процесам, відкриває шлях до фізіологічного відновлення та покращення фізичного і психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Арт-терапія, як метод корекції, виявляється особливо ефективною та значущою для дітей молодшого шкільного віку, враховуючи їхні особливості розвитку та потреби. Аналіз специфічних аспектів арт-терапії для цієї вікової групи дозволяє виокремити ключові елементи, які визначають успіх цього методу в роботі з дітьми.

По-перше, важливо враховувати та адаптувати методи і техніки арт-терапії до рівня розвитку моторики та уваги дітей молодшого віку. Робота з простими та безпечними матеріалами сприяє активному залученню дітей до творчого процесу, розвиває їхню уяву та моторику.

По-друге, арт-терапія враховує особливості емоційного та соціального розвитку дітей. Сприяючи вираженню емоцій через мистецтво, цей метод допомагає дітям розкрити свої почуття та встановити емоційний контакт з іншими. Соціальні аспекти арт-терапії сприяють розвитку навичок співпраці та комунікації.

По-третє, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та створювати безпечне середовище для вираження власної творчості. Арт-терапія розглядає кожну дитину як унікальну особистість і надає можливість обирати техніки та матеріали відповідно до її індивідуальних потреб і можливостей.

По-четверте, гра в арт-терапії є ключовим елементом для дітей раннього віку. Вона дозволяє використовувати творчість як форму самовираження, розвиває уяву та креативність. Гра в контексті арт-терапії стимулює розвиток різних аспектів особистості, включаючи когнітивний, емоційний та соціальний.

По-п'яте, арт-терапія для дітей раннього віку враховує ігровий та безпечний характер процесу. Важливо враховувати інтереси та передбачати можливі труднощі, забезпечуючи позитивний досвід та підтримуючи дітей у їхньому творчому самовираженні.

Підсумовуючи, аналіз специфічних аспектів арт-терапії для дітей молодшого шкільного віку підкреслює важливість індивідуального підходу, гри, безпеки та рівня розвитку у використанні цього методу для психологічного відновлення та розвитку дітей.

Для дітей молодшого шкільного віку ряд елементів арт-терапії є особливо ефективними для впливу на їх психологічне благополуччя та корекції психосоматичних розладів.

Важливою складовою арт-терапії для дітей є використання гри. Гра в контексті творчих процесів допомагає дітям розкрити свій внутрішній світ і виразити емоції, не заважаючи природній дитячій творчості. Гра стимулює розвиток уяви, соціальних навичок та полегшує взаємодію з іншими в груповому контексті.

Іншим ключовим компонентом є використання кольорів та різноманітних художніх матеріалів. Маленькі діти особливо зацікавлені в яскравих кольорах і різних текстурах. Використання цих елементів допомагає виражати емоції, розвиває творчість і відкриває можливості для самовираження.

Музика також відіграє важливу роль в арт-терапії для дітей раннього віку. Ритмічні звуки та мелодії сприяють розслабленню та вираженню емоцій через звуковий спектр. Дитина може використовувати музичні інструменти або голос для вираження своїх почуттів, що сприяє підвищенню емоційного тону терапевтичного процесу.

Варто також звернути увагу на роль ігрових технік в арт-терапії. Гра стає не тільки засобом самовираження, а й інструментом дослідження себе та взаємодії з іншими. Використання ігрових елементів сприяє позитивному сприйняттю терапевтичного процесу та забезпечує комфортний простір для виявлення та розвитку індивідуальних ресурсів дитини.

Отже, для ефективної корекції психосоматичних розладів у цільовій групі дітей молодшого шкільного віку арт-терапія повинна враховувати їхні особливості розвитку та використовувати ігрові елементи, застосування

кольорів, музики та різноманітних художніх матеріалів для створення безпечного та позитивного середовища для творчого самовираження.

Арт-терапія, яка використовує творчість та образотворче мистецтво як засіб самовираження та взаємодії, вирізняється численними перевагами над традиційними психотерапевтичними методами. Серед цих переваг - не лише ефективність, але й природність та глибокий вплив на психічне та емоційне благополуччя клієнтів.

По-перше, арт-терапія створює можливість виразити та розкрити емоції невербальним способом. У порівнянні з традиційними методами, де спілкування часто базується на вербальному вираженні, арт-терапія використовує різноманітні форми вираження, які можуть бути особливо корисними для тих, хто має труднощі з пошуком слів для своїх почуттів.

По-друге, арт-терапія працює на різних рівнях свідомості, включаючи підсвідомість і несвідоме. Творчий процес може бути ефективним інструментом для розкриття глибинних психічних структур і виявлення особистісних резервів. У порівнянні з традиційними методами, які можуть бути спрямовані на розуміння лише свідомого рівня, арт-терапія дозволяє працювати над ширшим спектром психічних процесів.

По-третє, арт-терапія підкреслює важливість творчого процесу та самовираження в особистісному розвитку. У порівнянні з традиційними методами, які часто зосереджені на розумінні проблем та їх раціональному вирішенні, арт-терапія розвиває творчість, самовираження та самосвідомість.

По-четверте, арт-терапія сприяє інтеграції фізичного та емоційного аспектів благополуччя. Використання творчих форм, таких як малювання, скульптура або танець, може підтримувати гармонію між тілом і розумом. Цей цілісний підхід є важливим елементом, який відрізняється від більш традиційних підходів.

Підсумовуючи, можна сказати, що арт-терапія виділяється своєю здатністю виражати емоції, працювати на різних рівнях свідомості, розвивати творчі здібності та сприяти інтеграції фізичного та емоційного благополуччя. Ці

аспекти роблять арт-терапію унікальною та ефективною альтернативою традиційним психотерапевтичним методам.

В останні роки наукові дослідження активно вивчають ефективність арт-терапії в порівнянні з іншими психотерапевтичними методами. Ці дослідження надають значну інформацію, що підтверджує позитивний вплив арт-терапії на психічне та емоційне здоров'я клієнтів, в тому числі в порівнянні з традиційними підходами.

Одне з провідних досліджень у цій галузі було спрямоване на оцінку ефективності арт-терапії в лікуванні депресивних розладів. Результати дослідження показали, що арт-терапія була ефективною у зменшенні симптомів депресії та покращенні емоційного благополуччя порівняно з традиційними методами психотерапії.

Інше дослідження було присвячене використанню арт-терапії для подолання стресу та тривоги. Порівняно з іншими методами, арт-терапія покращує стресостійкість і знижує рівень тривожності у клієнтів.

Окремі дослідження вивчали ефективність арт-терапії в боротьбі з психосоматичними розладами. Результати показують, що арт-терапія може бути ефективною у покращенні фізичного самопочуття та зменшенні симптомів психосоматичних розладів порівняно з іншими методами корекції.

Дослідження впливу арт-терапії на розвиток дітей також дають переконливі докази. Дослідження показують, що арт-терапія сприяє розвитку креативності, соціальних навичок та емоційного благополуччя у дітей порівняно з іншими методами впливу.

Загальна тенденція наукових досліджень підтверджує позитивний вплив арт-терапії порівняно з традиційними психотерапевтичними методами на різні аспекти психічного та емоційного здоров'я. Ці дослідження враховують широке коло клієнтів, включаючи дітей, дорослих та людей з різними психічними розладами, і забезпечують науково обґрунтований підхід до використання арт-терапії в психотерапевтичній практиці.

Практичний досвід використання арт-терапії для корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку є важливим напрямком, який підтверджує ефективність цього методу. Різноманітні випадки та клінічні сценарії показують позитивний вплив арт-терапії на фізичне та психічне здоров'я дітей.

У випадках, пов'язаних зі стресом або травматичними подіями, арт-терапія є ефективною у виявленні та роботі з емоційними травмами у дітей. Малювання, ліплення або музика стають засобами самовираження, які допомагають дітям знайти слова для своїх почуттів і подолати внутрішні конфлікти.

Використання арт-терапії у випадках психосоматичних розладів, таких як біль у шлунку або головний біль, дозволяє дітям висловити свої емоції, які можуть бути пов'язані зі стресом або тривогою. Такий підхід допомагає не лише зменшити фізичні симптоми, а й знайти корінь проблеми та сприяти психологічному одужанню.

Арт-терапія ефективна в роботі з дітьми, які мають проблеми з самовираженням або низьку самооцінку. Процес творчості дозволяє їм розвинути позитивне сприйняття себе і відкрити для себе нові способи самовираження.

Психосоматичні розлади є невід'ємною частиною сучасного медичного ландшафту, представляючи собою складні механізми взаємодії між психічним і фізичним здоров'ям. Термін "психосоматичний" походить від грецьких слів "psyche" (душа) і "soma" (тіло), що вказує на тісний зв'язок між душевним станом і фізіологією тіла.

Психосоматичні розлади характеризуються тим, що психічні фактори впливають на фізичний стан організму, що призводить до порушень у функціонуванні різних систем і органів. Стрес, тривога, депресія та інші емоційні стани можуть викликати специфічні фізичні симптоми або сприяти розвитку захворювань.

Вплив психосоматичних розладів на фізичне здоров'я може проявлятися в різних формах, таких як біль, головний біль, серцево-судинні порушення,

шлунково-кишкові захворювання тощо. Водночас ці розлади впливають на психічний стан, викликаючи втому, поганий настрій, розлади сну та загальний дискомфорт.

Актуальність теми психосоматичних розладів та вибір арт-терапії як об'єкта дослідження зумовлені низкою ключових факторів, які суттєво впливають на сучасне медичне та психологічне середовище. Психосоматичні розлади стали широко розповсюдженою проблемою в сучасному суспільстві, що вимагає серйозного наукового підходу до їх вивчення та лікування [5, с. 21].

Підвищення рівня стресу, конкуренція, швидкий темп життя та негативний вплив навколишнього середовища призводять до збільшення кількості людей, які відчувають психосоматичні прояви. Ці розлади часто важко виявити та лікувати традиційними методами, оскільки вони передбачають взаємодію між психічними та фізіологічними аспектами.

Арт-терапія є важливим елементом у вирішенні цієї проблеми через її глибокий вплив на психічний стан і вираження емоцій. Використання творчості та мистецтва як засобу самовираження та саморефлексії відкриває нові можливості для розуміння та лікування психосоматичних розладів.

Арт-терапія дозволяє людям виражати свої емоції та переживання, які може бути важко висловити словами. Вона стимулює творчість, допомагає зменшити стрес і тривогу, сприяє кращому самопізнанню і самоприйняттю. Це може мати значний вплив на фізичний стан організму, полегшуючи прояви психосоматичних розладів.

Обґрунтуванням вибору арт-терапії як об'єкта дослідження є переконання, що цей підхід може не тільки допомогти вивчити та зрозуміти механізми лікування психосоматичних розладів, але й впровадити його в практичний медичний контекст для покращення якості життя пацієнтів. Арт-терапія є перспективним напрямком, який може доповнити традиційні методи лікування, надавши пацієнтам інноваційний інструмент для подолання психосоматичних труднощів і підтримки їхнього загального благополуччя.

Вивчення ефективності арт-терапії в корекції психосоматичних розладів відкриває широкі можливості для розуміння і підтвердження позитивного впливу цього методу. Результати досліджень та клінічні випадки свідчать про значне покращення як психічного, так і фізичного стану пацієнтів.

Численні наукові дослідження підтверджують, що арт-терапія допомагає зменшити стрес і тривогу, які часто супроводжують психосоматичні розлади. Участь у творчих процесах дозволяє людям висловити свої емоції, навіть якщо їх важко виразити словами. У відповідь на творчий процес виражаються емоційні переживання, що сприяє їх переробці та подоланню [13, с. 27].

Клінічні випадки показують, що арт-терапія ефективно використовується для лікування пацієнтів з психосоматичними симптомами, такими як біль, безсоння, головний біль тощо. Пацієнти, які брали участь у сеансах арт-терапії, повідомляють про поліпшення як самопочуття, так і загального стану здоров'я. Це може включати зменшення інтенсивності болю, покращення якості сну, підвищення емоційної стабільності та зменшення частоти фізичних симптомів.

Арт-терапія також виявляється корисною для усунення глибинних психологічних чинників, що лежать в основі психосоматичних розладів. Вона дозволяє пацієнтам осмислити свої емоції та переживання мовою мистецтва, що сприяє їх внутрішній ідентифікації та вирішенню проблем.

Всі ці аспекти підтверджують ефективність арт-терапії як інноваційного та цілісного методу корекції психосоматичних розладів. Дослідження та практичний досвід показують потужний потенціал цього підходу в поліпрагмазії, надаючи пацієнтам інструмент для подолання фізичних симптомів та покращення психічного стану.

Механізми впливу арт-терапії на психосоматичні розлади базуються на взаємодії мистецтва, емоцій та психічного стану пацієнта. Цей підхід активно використовує потужний ефект творчості та самовираження для впливу на фізичне та психічне благополуччя.

Одним з основних механізмів дії арт-терапії є здатність людини виражати свої емоції через творчість. Живопис, скульптура, музика чи інші види мистецтва

стають мовою, яка виражає те, що важко висловити словами. Цей процес дозволяє пацієнтам осмислити свої переживання, зменшуючи психічний тиск, який може викликати психосоматичні симптоми.

Арт-терапія стимулює творчий процес і самовираження, що важливо для психічного здоров'я. Поєднання кольорів, форм і текстур у творах мистецтва може слугувати рефлексією над власним досвідом, сприяючи глибшому розумінню себе та своїх емоцій [19, с. 75].

Участь у творчих процесах допомагає зменшити стрес і тривогу, які є частими супутниками психосоматичних розладів. Арт-терапія допомагає створити позитивну емоційну атмосферу і знімає накопичену напругу, сприяючи фізичному і психічному розслабленню.

Арт-терапія дозволяє пацієнтам експериментувати і знаходити нові способи самовираження. Це особливо важливо для тих, хто має труднощі з вираженням своїх емоцій або думок. Відкриття нових каналів комунікації може допомогти поліпшити загальний стан і фізичне самопочуття пацієнта.

Механізми дії арт-терапії взаємодіють і підсилюють один одного, створюючи комплексний підхід до корекції психосоматичних розладів. Цей процес не тільки допомагає поліпшити симптоми, а й усуває першопричини емоційного та фізичного дисбалансу.

Арт-терапія, як інноваційний метод лікування психосоматичних розладів, вибухнула в науковому та медичному світі, запропонувавши альтернативу традиційним методам лікування. Порівняльний аналіз результатів арт-терапії з іншими підходами свідчить про унікальність та ефективність цього методу.

Хоча психотерапія і КПТ також можуть допомогти впоратися зі стресом і емоційними розладами, арт-терапія відрізняється своїм фокусом на самовираженні через творчість. Вона може бути особливо корисною для тих, хто має труднощі з вираженням своїх почуттів словами, пропонуючи альтернативний спосіб вираження та розуміння своїх емоцій.

Для лікування психосоматичних симптомів часто використовують ліки. Однак, у порівнянні з фармакотерапією, арт-терапія не має побічних ефектів і не

вимагає вживання ліків. Вона пропонує безпечний та неінвазивний спосіб покращення психічного здоров'я, що може бути особливо важливим для тих, хто уникає фармацевтичних препаратів.

Поєднання арт-терапії з іншими методами, такими як фармакотерапія або психотерапія, може забезпечити комплексний підхід до лікування психосоматичних розладів. Інтеграція різних методів може бути найкращим способом задовольнити індивідуальні потреби кожного пацієнта і максимізувати ефективність лікування [21, с. 96].

Арт-терапія виходить за рамки традиційної фізіотерапії та рекреаційної терапії, пропонуючи не тільки фізичне полегшення, але й активну стимуляцію творчості та самовираження. Вона спрямована на розкриття творчого потенціалу та позитивно впливає на психічний стан.

З огляду на все це, арт-терапія виявляється конкурентоспроможною та унікальною у своєму підході до лікування психосоматичних розладів. Вона може слугувати важливим елементом індивідуального плану лікування, доповнюючи та підсилюючи інші методи та сприяючи інтеграції психічного та фізичного благополуччя.

Включення арт-терапії в комплексне лікування пацієнтів з психосоматичними розладами визначається як передовий підхід до поліпрагмазії, де фізичне і психічне здоров'я розглядаються як взаємопов'язані аспекти.

Впровадження арт-терапії в медичну практику здійснюється шляхом включення ліцензованих арт-терапевтів до складу медичної команди. Це дозволяє створювати індивідуалізовані плани терапії з урахуванням фізичного та емоційного стану конкретного пацієнта.

Одним з ключових аспектів є виявлення основних факторів, що викликають психосоматичні розлади у кожного пацієнта. Арт-терапевт взаємодіє з пацієнтом, використовуючи мистецтво як інструмент для вираження своїх почуттів, переживань та емоцій. В результаті цього процесу арт-терапевт

спрямовує пацієнта до виявлення та розуміння причин своїх фізичних симптомів, допомагаючи йому розглянути їх з точки зору психосоматичного взаємозв'язку.

Арт-терапія включає в себе різноманітні творчі практики, такі як малювання, ліплення та музикотерапія, які допомагають виразити емоції та розкрити внутрішні конфлікти. Цей процес позитивно впливає на психічний стан і фізичне самопочуття пацієнта [15, с. 44].

Арт-терапія допомагає поліпшити комунікацію між пацієнтом і медичним персоналом. Через експресивне мистецтво пацієнти можуть висловити свої потреби, почуття та очікування, що особливо важливо для тих, хто має труднощі з вираженням своїх думок словами.

Включення арт-терапії в комплексне лікування пацієнтів з психосоматичними розладами не тільки сприяє підвищенню ефективності терапії, а й дозволяє встановити більш глибокі і довірчі відносини між лікарем і пацієнтом. Такий комплексний підхід відкриває нові перспективи в лікуванні та підтримці тих, хто стикається з психосоматичними проблемами, покращуючи якість їхнього життя та сприяючи повному одужанню.

Розробка індивідуальних програм арт-терапії для пацієнтів з різними формами психосоматичних розладів є ключовим етапом у медичній практиці, оскільки кожен випадок вимагає унікального та індивідуального підходу до лікування.

Розробка індивідуальної програми починається з глибокої оцінки потреб і особливостей пацієнта. Важливо враховувати не тільки фізичні симптоми, але й емоційний стан, темперамент, рівень стресу та інші психосоціальні фактори, які можуть впливати на стан пацієнта.

Враховуючи індивідуальні особливості пацієнта, арт-терапевт обирає певні художні техніки та формат занять. Наприклад, для тих, хто має труднощі з самовираженням, може бути обрана вільна техніка малювання або ліплення, яка дозволяє відчувати себе вільно у творчості [4, с. 31].

Індивідуальна програма повинна бути спрямована на вирішення конкретних проблем і досягнення конкретних цілей. Наприклад, якщо пацієнт

переживає стрес, програма може включати техніки релаксації через мистецтво та вираження емоційного розслаблення.

Програма повинна бути гнучкою і здатною адаптуватися до змін у стані пацієнта. Арт-терапевт враховує поступовий прогрес і, за необхідності, вносить зміни відповідно до реакцій і потреб пацієнта.

Залучення пацієнта до творчого процесу: Ключовим аспектом є залучення пацієнта до творчого процесу і створення умов для самовираження. Це може включати обговорення та рефлексію над творами мистецтва, що сприятиме глибшому розумінню власних емоцій та переживань.

Індивідуальна програма арт-терапії для пацієнтів з психосоматичними розладами - це тонка мистецька наука, яка враховує як фізичні, так і психічні аспекти здоров'я. Вона створює особливий простір для самовираження та вирішення проблем, допомагаючи пацієнту відновити гармонію та баланс у своєму житті.

Впровадження арт-терапії в медичну практику, хоча і має великий потенціал, стикається з низкою труднощів, які важливо враховувати і долати для максимальної ефективності цього методу лікування.

Однією з головних труднощів є нерозуміння суті арт-терапії серед медичного персоналу. Багато фахівців можуть не мати чіткого уявлення про те, як мистецтво може впливати на фізичне та психічне здоров'я пацієнтів. Освітня програма та підвищення кваліфікації медичного персоналу щодо переваг та методів арт-терапії є необхідним кроком для подолання цього виклику.

Проблемою є брак кваліфікованих арт-терапевтів. Оскільки арт-терапія вимагає специфічних навичок і знань, нестача кваліфікованих фахівців може обмежити поширення цього методу. Вирішенням цієї проблеми може стати розробка навчальних програм для арт-терапевтів та стимулювання інтересу до цієї сфери серед молодших спеціалістів [6, с. 87].

Ще однією складністю може стати встановлення стандартів та етичних принципів практики арт-терапії в медичних установах. Оскільки цей метод є

значною мірою творчим процесом, важливо розробити чіткі протоколи та стандарти, які забезпечать безпеку та ефективність лікування.

Незважаючи на ці виклики, перспективи використання арт-терапії в медичній практиці великі. Цей метод може стати доповненням до традиційних методів лікування, приносячи значні поліпшення в психічному стані пацієнтів і сприяючи швидшому одужанню. При правильному підході та подоланні труднощів арт-терапія може стати невід'ємною частиною комплексного лікування і підняти якість медичних послуг на новий рівень.

Арт-терапія зарекомендувала себе як потужний інструмент, що допомагає гармонізувати психічне та фізичне здоров'я. Її індивідуальний підхід дозволяє адаптувати терапевтичні сесії до потреб та особливостей кожного пацієнта, що є важливим для досягнення позитивних результатів.

Слід визнати, що впровадження арт-терапії в медичну практику може стикатися з труднощами, такими як нерозуміння її потенціалу серед медичного персоналу, а також потреба у висококваліфікованих арт-терапевтах. Однак подолання цих труднощів є важливим кроком у розширенні можливостей лікування та покращенні якості життя пацієнтів.

Важливо підкреслити, що арт-терапія має потенціал стати не лише доповненням, а й необхідним компонентом сучасної медицини в лікуванні психосоматичних розладів. Її вплив на психічне і фізичне благополуччя пацієнтів відкриває нові горизонти для інтегративного і гуманного підходу до лікування, покликаною стимулювати повне одужання і самореалізацію особистості [7, с. 78].

3.2. Рекомендації та перспективи використання арт-терапії в практиці роботи з дітьми молодшого шкільного віку

Доведено, що арт-терапія для дітей шкільного віку дуже ефективно впливає на їхні соціальні навички та комунікацію. Заняття арт-терапією

допомагають дітям розвивати ключові соціальні навички, необхідні для ефективної взаємодії з іншими людьми та формування позитивних стосунків.

По-перше, арт-терапія стимулює розвиток емоційного інтелекту дітей. Процес самовираження через творчість дозволяє дітям виражати свої емоції, розуміти їх і впливати на них у позитивний спосіб. Це забезпечує краще розуміння власних почуттів та емоцій інших дітей.

Другий важливий аспект - розвиток співпраці та комунікації. Під час спільного створення робіт діти вчаться слухати один одного, обговорювати ідеї та спільно працювати над проектами. Це сприяє розвитку навичок командної роботи та взаємодопомоги.

Арт-терапія може допомогти у вирішенні конфліктів і поведінкових проблем. Діти вчаться виражати свої почуття і думки через мистецтво, замість агресивних чи неадекватних реакцій. Це допомагає покращити контроль над емоціями та встановити позитивні способи взаємодії.

Загальна ефективність арт-терапії для дітей шкільного віку полягає у підвищенні рівня соціальної адаптації та покращенні якості їхньої комунікації. Такий підхід сприяє розвитку всебічно розвиненої особистості та формуванню позитивних міжособистісних стосунків, що є важливим внеском у загальне психосоціальне благополуччя.

Участь в арт-терапевтичних заняттях має значний вплив на емоційний стан і поведінку дітей молодшого шкільного віку, що відображається в ряді помітних позитивних змін [14, с. 21].

Перш за все, відбувається покращення емоційної регуляції. Діти вчаться виражати свої почуття через мистецтво, що допомагає їм краще розуміти власні емоції та знаходити конструктивні способи їх вираження. Це сприяє створенню емоційно стабільної атмосфери та зменшенню ризику виникнення конфліктів.

Покращуються стосунки між дітьми. Арт-терапія створює сприятливу платформу для спільної творчої діяльності, спільного вирішення проблем та обговорення ідей. Це допомагає формувати позитивні стосунки, підтримує дружбу та взаємодопомогу між дітьми.

Крім того, арт-терапія впливає на зміни в повсякденній та ігровій поведінці. Діти стають більш стійкими, адаптивними та толерантними у взаємодії з іншими. Під час спільної творчої роботи вони вчаться дотримуватися правил, розподіляти обов'язки та співпрацювати для досягнення спільної мети.

Важливим результатом є позитивний вплив арт-терапії на самооцінку дітей. Вони отримують можливість виразити свою унікальність через творчість, що сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та власних здібностей.

Зміни в емоційному стані та поведінці після участі в арт-терапевтичних заняттях є досить помітними та позитивними. Такий підхід сприяє всебічному розвитку особистості, формує позитивні психосоціальні навички та сприяє психологічному благополуччю дітей шкільного віку.

Важливими аспектами ефективного впровадження арт-терапії в роботу з дітьми шкільного віку є оптимальна тривалість занять та їх частота. Розробка правильного розкладу та плану занять може суттєво вплинути на результати терапевтичного процесу та забезпечити максимальну користь для дітей.

Перш за все, важливо враховувати вікові особливості дітей молодшого шкільного віку. Тривалість занять повинна відповідати їхній здатності до концентрації уваги та здатності підтримувати інтерес. Зазвичай, оптимальна тривалість арт-терапевтичного заняття для цієї вікової групи - 30-45 хвилин. Занадто довгі заняття можуть викликати втому і перевтому, а занадто короткі не дозволяють дітям повною мірою висловити свої почуття через мистецтво.

Частота занять також має ключове значення. Зазвичай рекомендується проводити арт-терапію для дітей шкільного віку не частіше одного-двох разів на тиждень. Це дозволяє дітям відновити емоційну та фізичну енергію між сеансами, а терапевту - ефективно відстежувати динаміку змін і враховувати їх при плануванні подальших занять.

При виборі тривалості та частоти занять також важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Деякі діти можуть проявляти більшу чутливість або потребувати більш регулярної терапії. Тому важливо провести індивідуальну оцінку та адаптувати графік занять для кожного учасника групи.

Оптимальна тривалість і частота сеансів арт-терапії для дітей молодшого шкільного віку є ключовими факторами, що сприяють успішному та ефективному впровадженню цього методу в роботі з найменшими пацієнтами.

Враховання індивідуальних особливостей кожної дитини є критично важливим елементом успішної реалізації арт-терапевтичних занять у роботі з дітьми раннього шкільного віку. Кожна дитина унікальна, має свої потреби, страхи та рівень розвитку, а тому важливо відстежувати її індивідуальні особливості для забезпечення оптимального та ефективного терапевтичного процесу [2, с. 28].

Перш за все, детальне вивчення емоційного стану дитини дозволяє терапевту зрозуміти, які техніки арт-терапії можуть бути найбільш корисними. Деякі діти можуть виражати більше емоцій через малювання, в той час як інші можуть надавати перевагу ліпленню або використанню різноманітних матеріалів. Враховання цього дозволяє створити терапевтичне середовище, яке найкраще відповідає індивідуальним потребам кожної дитини.

Далі важливо враховувати рівень розвитку дитини та її інтереси. Техніки арт-терапії повинні бути адаптовані до психічного розвитку та здібностей дитини. Для дітей молодшого віку можна використовувати прості та стимулюючі техніки, такі як пальчикова графіка, малювання або ліплення. Старші діти можуть активніше взаємодіяти з різноманітними техніками, такими як колаж, робота з текстилем або створення 3D-об'єктів.

Важливо також враховувати індивідуальний темперамент дитини та її комунікативну поведінку. Деякі діти можуть бути більш відкритими і готові ділитися своїми почуттями за допомогою слів, тоді як інші можуть використовувати мистецтво як форму самовираження. Терапевт повинен бути чутливим до цих відмінностей і відповідно адаптувати техніки.

Вивчення індивідуальних особливостей дитини в контексті арт-терапії дозволяє терапевту створити персоналізований підхід, який враховує унікальність кожної дитини і забезпечує оптимальний розвиток психотерапевтичного процесу.

Динамічний характер розвитку сучасної психотерапевтичної практики свідчить про те, що арт-терапія для дітей шкільного віку має низку перспектив та можливостей для вдосконалення. Дослідження нових методик та підходів у цій галузі є ключовим елементом у забезпеченні більш ефективного інструментарію для роботи з наймолодшими пацієнтами.

Однією з перспектив є впровадження інноваційних арт-терапевтичних методик, які враховують сучасні тенденції розвитку психотерапії та нейронауки. Використання таких технологій, як віртуальна або доповнена реальність, може надати нові можливості для взаємодії дітей з мистецтвом і власними емоціями. Це може бути особливо корисно у випадках, коли стандартні методи можуть бути менш ефективними [6, с. 77].

Дослідження нових підходів може також включати вивчення та впровадження інтегрованих методик, які поєднують арт-терапію з іншими формами психотерапії, такими як групова терапія або когнітивно-поведінкова терапія. Такий підхід може стати дієвим інструментом для вирішення різних психологічних проблем і підвищення загальної ефективності терапевтичного процесу.

Іншою перспективою є більш глибоке вивчення впливу арт-терапії на розвиток когнітивних та емоційних функцій дітей шкільного віку. Вивчення таких аспектів дозволить створити більш точні та персоналізовані методики для кожної групи дітей з урахуванням їх індивідуальних потреб.

Дослідження нових методів та підходів у сфері арт-терапії дітей молодшого шкільного віку відкриває широкі перспективи для розвитку цього напрямку психотерапії, що в результаті може сприяти покращенню психічного здоров'я та благополуччя дітей.

Впровадження арт-терапії в освітній процес для дітей раннього шкільного віку передбачає тісну співпрацю з педагогічними та медичними закладами з метою створення оптимального середовища для психологічного розвитку та благополуччя дітей.

Одним із ключових аспектів є співпраця з вихователями та вчителями шкільних навчальних закладів. Вивчення технік і принципів арт-терапії, які можна легко впровадити в шкільному середовищі, може допомогти створити цільові групи дітей, які можуть отримати користь від цього виду психотерапії. Педагогічні працівники можуть отримати базові знання з арт-терапії, що дозволить їм взаємодіяти з терапевтами та підтримувати дітей у творчому вираженні емоцій.

Забезпечення медичної підтримки та співпраця з медичними установами також є важливим кроком. Лікарі та психіатри можуть брати участь у розробці індивідуальних планів терапії для дітей з особливими потребами або тих, хто потребує спеціалізованої допомоги. Співпраця з медичними установами дозволяє забезпечити цілісний підхід до психічного здоров'я дітей.

Впровадження арт-терапевтичних програм у навчальних закладах може включати організацію та проведення терапевтичних сесій, надання ресурсів для педагогічного персоналу та забезпечення необхідними матеріалами. Впровадження арт-терапії в освітній процес допомагає не лише вирішити психологічні проблеми дітей, а й створити здорове навчальне середовище для всього колективу.

Співпраця з педагогічними та медичними закладами щодо впровадження арт-терапії в освітній процес є стратегічно важливим кроком на шляху надання комплексної підтримки розвитку та самовираження дітей молодшого шкільного віку.

Арт-терапія дітей раннього шкільного віку виявляється надзвичайно ефективною та перспективною практикою в психотерапевтичній роботі з цією віковою групою. За результатами досліджень та практичного впровадження арт-терапевтичних занять можна зробити кілька ключових висновків.

Арт-терапія доводить свою високу ефективність у покращенні психічного здоров'я та емоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Творчість, що впливає з різних видів мистецтва, дозволяє дітям виражати свої почуття, розвивати комунікативні навички та зміцнювати психосоціальний розвиток.

Використання спеціалізованих технік арт-терапії, адаптованих до потреб і розвитку дітей молодшого віку, сприяє більш успішній інтеграції цього виду психотерапії в їхній розвиток. Простота і доступність технік дозволяє забезпечити максимальний комфорт для дітей під час терапевтичного процесу.

Співпраця з освітніми та медичними установами виявляється важливим аспектом успішного впровадження арт-терапії в освітній процес. Спільна робота з педагогами та медичним персоналом дозволяє створити цілісний підхід до психологічного благополуччя дітей та забезпечити всебічну підтримку їх розвитку.

Арт-терапія може бути цінним інструментом для покращення емоційного стану та психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Наступні практичні рекомендації пропонуються батькам, які бажають підтримувати своїх дітей за допомогою арт-терапії вдома:

Створіть творчий простір. Забезпечте дітям доступ до художніх матеріалів, таких як кольорові олівці, фарби, глина тощо. Створіть спеціальний куточок для творчості, де вони зможуть вільно виражати свої емоції через малюнки або скульптури.

Не обмежуйте творчість. Не обмежуйте те, що може створити ваша дитина. Нехай це буде вільним вираженням її почуттів. Не оцінюйте і не критикуйте її роботи, адже головна мета - самовираження.

Підтримуйте відкрите спілкування. Заохочуйте спілкування під час творчого процесу. Поговоріть з дитиною про те, що вона створює, і запитайте, що вона при цьому відчуває. Таке відкрите спілкування допомагає зрозуміти її внутрішні переживання.

Використовуйте арт-терапію для вирішення конфліктів. Якщо виникають конфлікти або стресові ситуації, запропонуйте дитині використовувати мистецтво як засіб вираження своїх емоцій. Це допоможе їй розслабитися і знайти конструктивний вихід.

Знаходьте час для спільної творчості. Використовуйте арт-терапію як спосіб зміцнити ваш зв'язок з дитиною. Спільна творча діяльність може стати часом, коли ви зможете разом розважитися і поглибити взаєморозуміння.

Звертайте увагу на зміни. Спостерігайте за змінами у творчому самовираженні вашої дитини. Якщо ви помітили певні емоційні або розумові зрушення, арт-терапія може бути індикатором і засобом вираження її потреб.

Поєднуйте арт-терапію з іншими видами підтримки. Подумайте про поєднання арт-терапії з іншими формами підтримки, такими як розмовна терапія або заняття спортом. Це може створити цілісний підхід до розвитку та підтримки дитини.

Розуміння та виконання цих рекомендацій дозволить батькам створити позитивне та сприятливе середовище для арт-терапії вдома, що сприятиме психічному розвитку та емоційному благополуччю їхніх дітей.

Інтеграція арт-терапії в освітній процес відкриває широкі можливості для розвитку та підтримки емоційного благополуччя учнів. Для вчителів, які бажають впроваджувати арт-терапевтичні підходи в класі, важливо враховувати кілька ключових рекомендацій.

Однією з основних стратегій є ознайомлення вчителів з основами арт-терапії, розуміння її цінностей та можливостей у контексті навчання. Це дозволить вчителям більш ефективно інтегрувати арт-терапію в різні аспекти навчального процесу.

Вчителі повинні активно створювати сприятливе середовище для творчості та самовираження. Це включає забезпечення доступу до необхідних матеріалів для творчості та створення спеціальних зон для роботи над малюнками, скульптурами чи іншими творчими формами самовираження.

Ще одна важлива рекомендація - інтегрувати арт-терапію в навчальні плани та програми. Вчителі повинні розглянути можливість включення елементів арт-терапії у вивчення різних предметів. Наприклад, можна

запропонувати учням висловити свою реакцію на літературні твори через творчі проекти.

Вчителі повинні створювати можливості для спільної творчості та взаємодії учнів. Спільна робота над арт-терапевтичними проектами може допомогти зміцнити комунікацію, розвинути соціальні навички та підтримати позитивну атмосферу в колективі.

Загалом, успішна інтеграція арт-терапії в освітній процес вимагає не лише розуміння методів цієї форми терапії, а й уміння творчо та гнучко використовувати їх у класному середовищі для підтримки емоційного та розумового розвитку учнів.

Знання, отримані в ході дослідження, дають підстави для впевненості в перспективності розвитку арт-терапії для дітей шкільного віку. Дослідження нових методик, співпраця з різними галузями психотерапії та впровадження програм в освітнє середовище відкривають нові можливості для покращення якості психічного здоров'я дітей.

Таким чином, загальні висновки дозволяють підкреслити важливість арт-терапії в розвитку дітей раннього шкільного віку, підтверджуючи її ефективність і потенціал для подальшого впровадження в практику психотерапевтичної роботи з цією важливою категорією пацієнтів.

Висновки до третього розділу

У розділі 3 розглянуто психокорекцію та психотерапію дітей молодшого шкільного віку з психосоматичними розладами. Дослідження показало, що використання психотерапевтичних підходів є ефективним інструментом корекції психосоматичних розладів у цій важливій віковій групі.

Знання, отримані в цьому розділі, дозволяють зробити наступні висновки:

Комплексність психосоматичних розладів. Дослідження свідчать про тісний зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям у дітей молодшого шкільного

віку. Психосоматичні розлади є складними явищами, які потребують комплексного психотерапевтичного підходу.

Ефективність психотерапії. Результати досліджень підтверджують ефективність різних методів психотерапії в корекції психосоматичних розладів. Такі підходи, як арт-терапія та когнітивно-поведінкова терапія, виявилися особливо корисними для покращення психічного здоров'я дітей.

Важливість раннього втручання. Отримані дані свідчать про те, що рання ідентифікація та психотерапевтична підтримка є ключовими для подолання психосоматичних розладів у дітей раннього віку. Чим раніше надається допомога, тим ефективнішим є процес одужання.

Індивідуалізація підходів. Диференційоване використання різних методів психотерапії враховує індивідуальні особливості дітей та їхні психосоматичні симптоми. Підхід, який враховує специфічні потреби кожної дитини, забезпечує оптимальні результати.

Загальний висновок полягає в тому, що психокорекція та психотерапія є необхідними та ефективними інструментами в роботі з психосоматичними розладами дітей молодшого шкільного віку. Подальше вдосконалення методів та їх впровадження в практику може сприяти покращенню психічного та фізичного здоров'я цієї важливої групи пацієнтів.

ВИСНОВКИ

Вивчення теоретичних основ арт-терапії в контексті її застосування для корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку відкриває перспективний шлях для розуміння впливу творчого вираження на психофізіологічний розвиток малюків. Загальні висновки цього розділу дозволяють визначити ключові аспекти та перспективи подальших досліджень.

Арт-терапія, розглянута як форма психотерапії, базується на взаємодії з мистецьким процесом з метою поліпшення психічного стану пацієнта. У контексті дітей молодшого шкільного віку, зазначається, що цей період є особливо чутливим для впливу зовнішніх факторів на психічне та фізичне здоров'я. Арт-терапія виявляється багатообіцяючим інструментом у підтримці гармонійного розвитку дітей, особливо при управлінні психосоматичними розладами.

У ході аналізу теоретичних підходів до арт-терапії було виявлено, що основні принципи та методи цієї терапії відповідають особливостям молодших шкільників. Спрямованість на гру, вільне вираження емоцій та стимулювання творчості стають ключовими аспектами, які сприяють ефективності арт-терапії в цьому віковому сегменті.

Дослідження психосоматичних розладів у молодших шкільників дозволяє визначити основні причини та прояви цих розладів. Емоційний стрес та вплив сімейного оточення виявилися ключовими факторами, що сприяють виникненню психосоматичних розладів у цьому віковому періоді.

Зазначено, що фізіологічні та психічні симптоми психосоматичних розладів у молодших шкільників можуть виявлятися у формі болей у животі, головних болях, занепокоєння, сльозливості та апатії. Ці симптоми вимагають комплексного та індивідуалізованого підходу до корекції.

Висновки підкреслюють значущість вивчення арт-терапії як ефективного інструменту для корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Поринання в теоретичні основи надає можливість розглядати арт-терапію як цілісний підхід, спрямований на забезпечення гармонійного

розвитку та психічного здоров'я малюків, які переживають психосоматичні труднощі.

Результати емпіричного дослідження свідчать про значний та позитивний вплив арт-терапії на психічне та фізичне здоров'я учасників. Перш за все, ефективність арт-терапії проявилася у спостережуваному зменшенні психосоматичних симптомів у дітей. Індивідуальні та групові арт-терапевтичні заняття дозволили дітям висловити свої емоційні переживання через творчий процес, що призвело до зниження рівня тривожності та стресу.

Арт-терапевтичні заняття виявилися корисними для покращення соціальних навичок та взаємодії між дітьми. Групова динаміка сприяла формуванню сприятливого середовища для взаємодії та розвитку спільноти.

Враховуючи отримані результати, можна визначити, що арт-терапія є перспективним методом корекції психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Використання творчих підходів у педагогічній та психологічній практиці може бути ефективним інструментом збереження та зміцнення психічного та фізичного здоров'я дітей. Таким чином, проведене дослідження підтверджує важливість розробки та впровадження арт-терапії як інноваційного напрямку в освітньо-психологічному супроводі дітей молодшого шкільного віку.

Розглянуто психокорекцію та психотерапію дітей молодшого шкільного віку з психосоматичними розладами. Дослідження показало, що використання психотерапевтичних підходів є ефективним інструментом корекції психосоматичних розладів у цій важливій віковій групі.

Знання, отримані в кваліфікаційній роботі дозволяють зробити наступні висновки:

Комплексність психосоматичних розладів. Дослідження свідчать про тісний зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям у дітей молодшого шкільного віку. Психосоматичні розлади є складними явищами, які потребують комплексного психотерапевтичного підходу.

Ефективність психотерапії. Результати досліджень підтверджують ефективність різних методів психотерапії в корекції психосоматичних розладів.

Такі підходи, як арт-терапія та когнітивно-поведінкова терапія, виявилися особливо корисними для покращення психічного здоров'я дітей.

Важливість раннього втручання. Отримані дані свідчать про те, що рання ідентифікація та психотерапевтична підтримка є ключовими для подолання психосоматичних розладів у дітей раннього віку. Чим раніше надається допомога, тим ефективнішим є процес одужання.

Індивідуалізація підходів. Диференційоване використання різних методів психотерапії враховує індивідуальні особливості дітей та їхні психосоматичні симптоми. Підхід, який враховує специфічні потреби кожної дитини, забезпечує оптимальні результати.

Загальний висновок полягає в тому, що психокорекція та психотерапія є необхідними та ефективними інструментами в роботі з психосоматичними розладами дітей молодшого шкільного віку. Подальше вдосконалення методів та їх впровадження в практику може сприяти покращенню психічного та фізичного здоров'я цієї важливої групи пацієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми корекційної педагогіки, психології та реабілітації: матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (22 травня 2019 року, м. Суми). Суми: ФОП Цьома С. П., 2019. 272 с.
2. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. Теорія і практика управління соціальними системами. 2019. С. 46–53.
3. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / За ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
4. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / За ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с
5. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, «Алмі», 2018. 75 с.
6. Бабяк О.О. Особливості змісту корекційно-розвиткової програми «Ритміка» для спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей із затримкою психічного. Проблеми сучасного підручника: збірник наукових праць. Київ, 2016. Випуск 17. С.16-24.
7. Багрій В. Н. Особливості соціально-педагогічної роботи соціального працівника із сім'ями військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2017. 2 (33). С. 7–10.
8. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2018. 244 с.
9. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 10 – 15.
10. Березка С. В. Аналіз ефективності застосування арт-терапевтичних методів для психокорекції дітей з порушенням інтелектуального розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2018. № 3. С.206-211.

- 11.Березка С. В. Особливості діагностики гіперактивної поведінки дітей з порушеннями інтелекту. Наука і освіта. Одеса, 2018. №3. С. 62-67
- 12.Березка С. В. Теоретичний аналіз специфіки агресивної поведінки дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями. Особлива дитина. Київ, 2018. № 2. С. 55-64.
- 13.Білий В. Я., Жаховський В. О., Лівінський В. Г. Місце та роль Воєнно-медичної доктрини України у формуванні системи медичного забезпечення військ і цивільного населення у воєнний час. Наука і оборона. 2015. С. 9–14.
- 14.Бондар В. Дидактика : підручник для студентів вищих пед. навч. закладів. Київ: Либідь, 2015. 264 с.
- 15.Бреусенко-Кузнецов О. А. Застосування казки в контексті групової арт-терапії. Психолог. 2020. №39. С.15-20.
- 16.Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»: ХІСТ, 2018. (1) 15. С. 106 – 110.
- 17.Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Випуск 2 (41). С. 42–45.
- 18.Бриндіков Ю. Л. Ерготерапія як комплекс реабілітаційних заходів у роботі з комбатантом. Ерготерапія як метод реабілітації учасників АТО: матеріали круглого столу (Хмельницький, 22 червня 2017 р.). Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2017. С. 13–16.
- 19.Бриндіков Ю. Л. Загальнонаукові аспекти розробки системи комплексної реабілітації військовослужбовців збройних сил України учасників бойових дій. Педагогічні науки : Зб. наук. праць. Херсонський державний університет. Херсон, 2017. Вип. LXXIX (79). Том 2. С. 201–206.
- 20.Бриндіков Ю. Л. Кризовий стан сучасної української сім'ї: методи соціально-психологічної та педагогічної роботи у сім'ї. Науковий вісник

- Чернівецького університету: Серія: Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2019. Вип. 712. С. 20–25.
21. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика. Навчальний посібник : За ред проф. С. О. Сисоєвої. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 188 с.
22. Васильєв Я. В. Цільова спрямованість особистості (футурреальний підхід). Saarbrücken: Palmarium Academic Publishing. 2015. 232 с
23. Внутрішня медицина: терапія: підручник / Н. М. Середюк, О. С. Стасишин, І. П. Вакалюк [та ін.]. 4-те вид., виправлене. К. : Медицина, 2013. 686 с.
24. Вознесеньська Е. Л. Особливості та перспективи розвитку арт-терапії в Україні. Наукові праці: науково-методичний журнал. Вип. 95: Арт-педагогіка та арт-терапія. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2019. Т. 108. С. 19–24.
25. Вознесеньська О. Арт-терапія сім'ї. Психолог. 2020. №10. С.9–14.
26. Вознесеньська О. Л. Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 28-34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_7.
27. Вознесеньська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2017. 120 с.
28. Вознесеньська, О. Простір арт-терапії: можливості й перспективи : Друга міждисциплінарна науково-практична конференція / О. Вознесеньська // Психолог. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 2–4.
29. Вознесеньська, О. Шляхом арт-терапії у пошуках натхнення. *Психолог*. 2011. № 17. С. 3–5.
30. Газолишин В. Арт-терапія: Мистецтво бачити. Херсон, 2017. 75 с.
31. Гайструк Н.А., Гайструк А.В., Солейко О.В., Нестерович А.В. Арттерапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. Мистецтво лікування. 2014. № 2. С. 57-60.

- 32.Галецька Ю.В. Ігрові технології як форма роботи з дітьми з помірною та тяжкою розумовою відсталістю. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). 2018. № 10. С. 23-29.
- 33.Горбова, С. А. Музикотерапія. Досвід чи інновація? *Логопед.* 2012. №12. С. 10–13.
- 34.Грицюк І. М. Арт-терапія в роботі практичного психолога з дітьми, які мають емоційні порушення. *Психологія: реальність і перспективи.* 2017. Вип. 8. С. 67-71.
- 35.Діагностичний потенціал арт-техніки «Колаж», виділити й описати опорні елементи трактування індивідуального й групового колажу URL: https://studopedia.ru/2_4724_diagnostichniy-potentsial-arttehnik-kolazh-vidiliti-y-opisati-oporni-elementi-traktuvannyaindividualnogo-y-grupovogo-kolazhu.html
- 36.Дутчак, У. Арт-терапія як засіб естетичного виховання підлітків. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* Сер. Педагогіка / редкол.: А. Вихрущ, В. Кравець, В. Мадзігон. Тернопіль : ТНПУ, 2006. № 5. С. 134–139.
- 37.Евченко А., Финенко Ю. Семья и армия. *Ориентир.* 2021. С. 56–59.
- 38.Ещенко Н. Техника безопасности в арт-терапии. *«Школьный психолог».* 2016. № 10.
- 39.Єжова Т. Є. Зміст і завдання соціальної реабілітації. Соціальна педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / За ред. О. В. Безпалько. Київ: «Академвидав», 2019. С. 101–110.
- 40.Животенко, Л. Арт-терапія як інноваційна технологія у позашкільному навчальному закладі. *Психолог дошкілля.* 2016. № 1. С. 4–8.
- 41.Загальна психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 296 с.
- 42.Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. *Вісник.* 2016. С. 26–33.

- 43.Зборюк, Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці *Шкільному психологу. Усе для роботи.* 2010. № 4. С. 23–31.
- 44.Зигмунд Фройд. Невпокій в культурі. Пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ: «Апріорі», 2021. 120 с
- 45.Іванов Д. А. Клініко-психологічні особливості психічного інфантилізму у військовослужбовців строкової служби. : дис. канд. мед. наук, 14.01.16. Київ, 2003. 211 с.
- 46.Казаннікова О. В. Психологічний супровід агресивної дитини. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(3). С. 157-162.
- 47.Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: Методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в клінічній психології» для студентів психологічного факультету денної форми навчання спеціальності 6.030102 психологія, 6.030103 практична психологія / Герман Н. І., Горобець Т. В. Черкаси: Вид. від. Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. 142 с.
- 48.Калініна Л. А. Використання лялькотерапії як напряму арт-терапії у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку. Наукові праці : науково-методичний журнал. Серія : Педагогіка. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2019. Вип. 95. Т. 105. С. 25–30.
- 49.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 50.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 51.Карабаєва С. Пісок як матеріал для розвитку творчості та навчання дітей *Вихователь-методист дошкільного закладу.* 2010. С. 12-27.
- 52.Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. 312 с.
- 53.Кисельова М. В. Арт-терапія в практичній психології і соціальній роботі. 2017. С. 12-17.

54. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: «Освіта України», 2019. 288 с.
55. Коkun О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
56. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
57. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
58. Кравченко А. І. Застосування засобів арт-терапії у логопедичній роботі з дітьми, які мають особливості психофізичного розвитку: навч. посібн. для студ. вищ. навч. закл. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 184 с.
59. Кравченко Т. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. Соціальна психологія. 2016. С.142–150.
60. Кучманіч І. М. Усвідомлене батьківство: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон. 2017. 192 с.
61. Кушнір В. А. Системний аналіз педагогічного процесу: методологічний аспект. Кропивницький: Видавничий центр КДПУ, 2021. 348 с.
62. Лепетченко М. В. Особливості й значення впливу казки на формування творчих проявів дітей дошкільного віку із порушеннями мовлення. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Збірник наукових праць / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. II. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори. 2021. С. 112-121.
63. Лефтеров В. О., Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. Київ: Ліра, 2020. 266 с.
64. Лисенкова І. П. Використання арт-терапевтичних методик у роботі з дітьми передшкільного віку із затримкою психічного розвитку. Наука і освіта. 2013. № 3. С. 95-97.

- 65.Лисенкова І. П. Арт-терапія як засіб соціально-педагогічної підтримки молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Миколаїв: Чорноморський державний університет ім. Петра Могили, 2012. С. 16-26.
- 66.Литвиненко В. А. Основи арт-терапії: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. МОН України, Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка. 2-ге вид., перероб. і доп. Суми: [ФОП Цьома С. П.], 2016. 132 с.
- 67.Локарева Г. В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами. Вісник Запорізького національного університету. 2019. №2. С. 129-133.
- 68.Магдисюк Л. І., Федоренко Р.П., Замелюк М.І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с.
- 69.Магдисюк Л. І. Психологія сімейної кризи: методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 20 с.
- 70.Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.
- 71.Нестеренко В. В. Можливості використання арт-терапії з корекційною метою. Сучасні проблеми логопедії та реабілітації: матеріали VII Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції (15 лютого 2018 року, м. Суми). Суми: ФОП Цьома С. П., 2018. С. 171-175.
- 72.Олексюк Н. С., Капська А. Й. Вплив ресурсного забезпечення на соціально-педагогічну роботу з сім'єю військовослужбовців. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. Випуск 11. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 68–76.
- 73.Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв, 2019. 134 с.

74. Основи арт-педагогіки: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. А. Литвиненко. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 146 с.
75. Перетятко Л. Г., Тесленко М. М. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. Психологія і особистість. 2017. № 2 (12). С. 137-147.
76. Пихтіна Н. П. Профілактика негативних проявів у поведінці дітей. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2012. 376 с.
77. Побережна Г. Потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта*. 2008. № 2. С. 9–12.
78. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку // Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис. 2010. № 3. С. 87–97.
79. Прохоренко Л. І. Формування саморегуляції навчальної діяльності школярів із затримкою психічного розвитку. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2017. № 2. С. 7-16.
80. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
81. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
82. Руденко Л. М. Вплив сім'ї на формування агресивної поведінки у дітей з розумовою відсталістю. *Імідж сучасного педагога*. 2015. № 3. С. 35-39.
83. Руденко Л. М. Клініко-психологічні аспекти класифікації розладів поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2010. Вип. 16. С. 309-312.
84. Руденко Л. М. Основні підходи до психокорекції агресивної поведінки у розумово відсталих дітей. *Науковий часопис НПУ імені М. П.*

- Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 23. С. 379-384.
85. Руденко Л. М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2012. Вип. 21. С. 418-424.
86. Святецький С. Арттерапія в Україні. *Соціальна політика і соціальна робота*. 2018. № 3. С. 76-78.
87. Серомаха Н. Є. Дослідження результатів впровадження програми корекції поведінки розумово відсталих молодших школярів у позакласній роботі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 23. С. 231-233.
88. Серомаха Н. Є. Особливості поведінки розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку в ситуаціях фрустрації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2012. Вип. 21. С. 424-428.
89. Серомаха Н. Є. Психологічні умови корекції поведінки в ситуаціях фрустрації розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. 2012. Вип. 19(2). С. 180-187.
90. Скнар О. Н., Реброва К. В. Арт-техніка «Колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал / Простір арт-терапії. Збірник наукових статей. Київ, 2009. Вип. 2 (6). С. 106–117.
91. Скрипник Т. В. Системна психокорекція дітей з розладами аутичного спектра. Педагогічна і психологічна наука в Україні : зб. наук. праць в 5 т. Т. 2 : Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. К.: Педагогічна думка, 2012. С. 388-398.
92. Смілянець О. Корекція девіантної поведінки підлітків засобами арт-терапії. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. академіка С. Д. Максименка. Київ, 2019.

93. Співаковська А. С. Психотерапія: гра, дитинство, родина. Том 2. Миколаїв : ТОВ Квітень Прес, ЗАТ Вид-во ЕКСМ. 2020. С. 113.
94. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
95. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с.
96. Фірсова Л. С. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі. *Вісник Черкаського університету* : зб. наук. ст. Вип. 144 : Серія Педагогічні науки / М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 160–164.
97. Харченко С. Я., Кратінов М. С., Ваховський Л. Ц., Кратінова В. О., Песоцька О. П., Караман О. Л. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів: науково-навчально-методичний посібник для студентів, магістрантів, аспірантів та спеціалістів у галузі соціальної педагогіки, соціальної роботи. Луганськ: «Альма-матер», 2021. 198 с.
98. Хрущ В. О. Необхідність організації реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями, що були учасниками бойових дій. Сучасні тенденції розвитку української науки : матеріали Всеукр. наук. конф. (Переяслав-Хмельницький, 26-27 травня 2017 р.). Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 70–74.

ДОДАТКИ**Додаток А****«ПИСЬМОВИЙ ДОЗВІЛ НА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ»**

*Я, ПІБ, - мати (батько) ПІБ дитини, що навчається в *класі загальноспеціалізованої школи №* даю згоду на проведення інноваційного дослідження з приводу визначення доцільності арт-терапії для дітей з психосоматичними розладами.*

Дата

Підпис

«ШАБЛОН АНКЕТУВАННЯ ДЛЯ БАТЬКІВ №1»

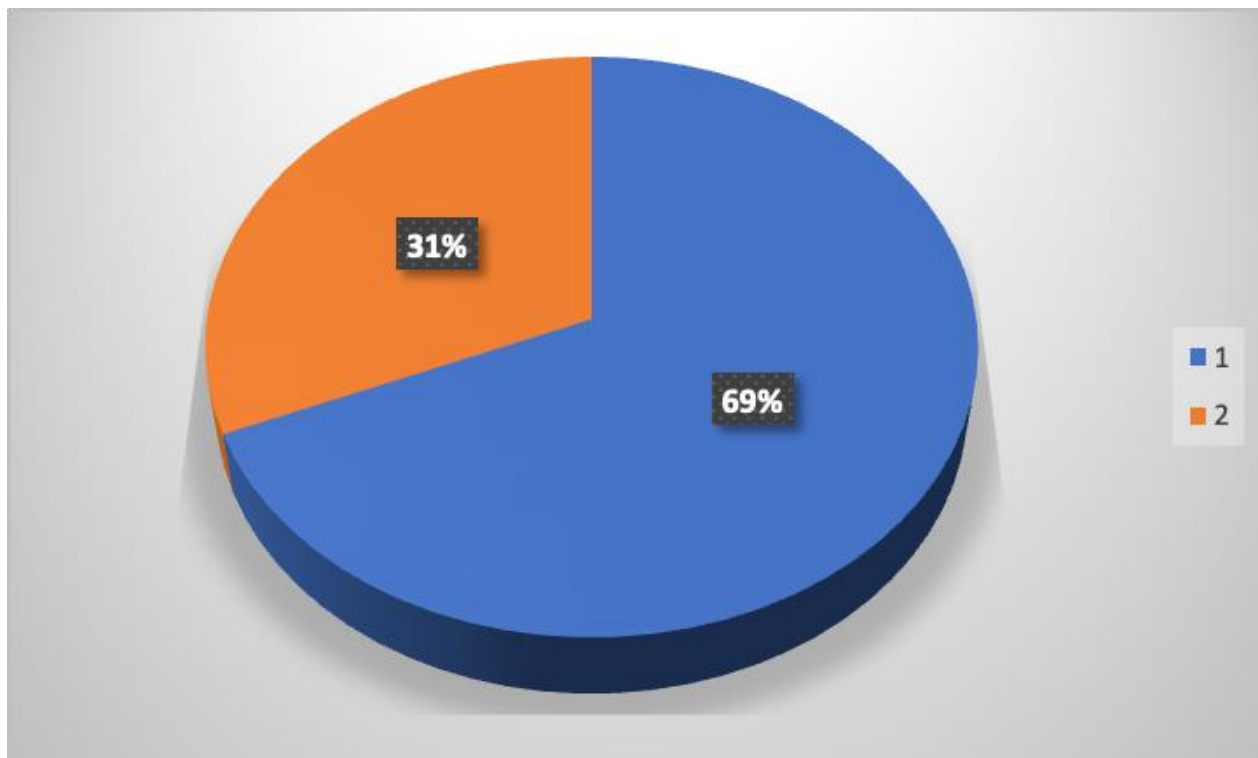
Стать дитини	
Вік дитини	
Присутні поточні хвороби дитини	
Присутні хронічні хвороби	
Симптоми вашої дитини, на які ви б хотіли, щоб ми звернули свою увагу	
Чи підозрювали ви можливість психосоматичної етимології хвороб	
Чи намагались ви корегувати психосоматичні симптоми самостійно	
Як та які результати отримали	

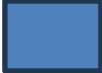

Додаток В

«ШАБЛОН АНКЕТУВАННЯ ДЛЯ БАТЬКІВ №2»

Чи помітили ви зміни в загально психологічному стані дитини?	Так, помітили позитивні зміни.	Так, помітили негативні зміни.	Ні, змін не помітили.
Чи помітили ви покращення сну дитини?	Так	Ні	
Чи помітили ви зміни щодо симптомів хвороб, зокрема тих, які можна визначити, як психосоматичні	Так, помітили позитивні зміни.	Так, помітили негативні зміни.	Ні, змін не помітили.

Додаток Г



-  - **1 - всього досліджуваний дітей молодшого шкільного віку**
-  - **2 – з них мають психосоматичні розлади і підлягають переходу до другого етапу дослідження**

Техніка «Шлях героя»



Техніка «Я та все навколо»



Техніка «Страус»



Техніка «Воля»

