

після військових конфліктів. Ці види підтримки сприяють підвищенню їхньої самоповаги, психологічному здоров'ю та сприяють подоланню травматичних наслідків пережитих страхів і стресів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ковальчук, О. В. Освіта для всіх: підходи та практика. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2019. 240 с.
2. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / авт. кол.: Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А.; заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

Олена ПАВЛОВСЬКА

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ

Шкільні роки – важливий етап у житті людини, протягом якого активно формується її особистість, відбувається психічний розвиток, який часто супроводжується тривогою.

Водночас важливо зауважити, що війна є травмівною подією, що викликає почуття у дітей безпорадності й незахищеності, впливаючи на свідомість кожної людини та її ставлення до світу, спричиняючи хронічні стресові розлади.

Завдання створення безпечного освітнього середовища як системи психологопедагогічних умов, впливів і можливостей, які забезпечують захищеність особистості від прямого чи опосередкованого негативного впливу травмівних ситуацій на фізичне та психічне здоров'я особистості, є дуже важливими для сучасної освіти. Задоволення потреби в безпеці, стабільності,

визначеності, прогнозованості та довірі до оточення – підґрунтя для задоволення усіх інших значущих потреб [4].

Власне найбільш виражені емоційні реакції, переживання виникають у критичні моменти розбалансованості в динамічному процесі взаємодії дитини і середовища, у так звані «критичні періоди». Саме такий період виникає при переході дитини з дошкільного в молодший шкільний вік. Дітям цього віку властиві психологічні особливості, які сприяють виникненню тривожності: підвищена емоційна чутливість до зовнішніх впливів та сильна зовнішня і внутрішня реакція на них; недостатньо розвинена довільність пізнавальної і, особливо, емоційно-вольової сфер; безпосередність сприйняття зовнішнього світу і обмеженість форм адаптивних реакцій на впливи; високий рівень наслідування та емоційного зараження; залежність від оцінок дорослих; низька здатність протистояти чужій думці тощо [3]. Тому саме в цьому віці тривожність може закріпитися як властивість особистості.

З іншого боку, психологічні характеристики молодшого шкільного віку можна вважати і найбільш сприятливими до соціально-організованих (навчально-виховних) впливів, що дає можливість проводити ефективну формувальну і коригувальну роботу з корекції особистісної тривожності учнів початкової школи.

Високий рівень тривожності може спричинити розвиток неврозу у дітей та ускладнити процес формування особистості. Тому необхідним є визначення умов, дотримання яких дасть можливість подолати це негативне явище в психологічному розвитку дітей молодшого шкільного віку та попередити його вплив на становлення особистості в наступних вікових етапах.

Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розходження ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності, як результату взаємодії особистості і її оточення [2].

У шкільній практиці, з огляду на необхідність охорони психічного та фізичного здоров'я учнів, тривожні діти мають бути у зоні постійної уваги з боку

вчителів та психолога школи. Висока особистісна тривожність – показник неблагополуччя в життєдіяльності дитини.

Терапія мистецтвом є порівняно новим методом психотерапії. Уперше термін «арт-терапія» використаний А. Хіллом 1938 року при описі своєї роботи з хворими туберкульозом. Незабаром дане питання одержало широке поширення вплив на розвиток арт-терапії зробили психоаналітичні теорії.

За допомогою арт-терапії емоційну сферу можна привести до гармонії. За допомогою арт-терапії емоційну сферу вдається привести до гармонії. Тоді світосприйняття у людей стає повноцінним – вони починають отримувати задоволення від роботи і відпочинку, їжі, встановлювати з людьми теплі, довірливі взаємини, відчувати менше тривоги.

Одним з найкращих способів роботи з дитячими страхами – це їх промальовування. Арт-терапія – спеціалізована форма психотерапії, що базується на зображувальному мистецтві. Основне завдання арт-терапії полягає у розвитку самовираження і самопізнання дитини.

Як психотерапевтичний вплив на емоційну сферу дитини обрано арттерапію як найбільш доступну і ефективну, відповідну віковим особливостям дитячого контингенту та яка не потребує значних матеріальних витрат. Крім того, існують й інші переваги арттерапії в системі психокорекційних заходів:

1) в арттерапії ефект досягається завдяки можливості самовираження дитини в творчих видах діяльності, які сприяють розслабленню, зняттю напруженості, підвищенню самооцінки і виникнення позитивних емоцій, розвитку почуття внутрішнього контролю;

2) арттерапія повністю відповідає зростаючій потребі сучасного школяра в м'якому, цілісному підході до його психологічних та соматичних проблем;

3) арттерапія орієнтується насамперед на властивий кожній людині внутрішній потенціал здоров'я і сили, природний прояв думок, почуттів і настроїв у творчості, прийняття людини такою, якою вона є, разом з властивими їй способами самозцілення і гармонізації [1].

Арттерапія не нав'язує людині «зовнішніх», «механічних» засобів

вирішення її проблем, а «запускає» її внутрішні ресурси. Крім того, проведення образотворчих занять з дітьми сприяє забезпеченню дитини соціально прийнятним способом виходу агресії та інших негативних станів, розвитку почуття внутрішнього контролю та уяви, підвищенню самооцінки, що позитивно впливає на процес лікування.

Отже, молодший шкільний вік характеризується високою тривожністю, різноманітними страхами, невпевненістю в собі, низькою самооцінкою та іншими особливостями, що істотним чином поглиблюється травмівним впливом війни. Арт-терапевтичні методи є безпечними у подоланні цих несприятливих особливостей, які перешкоджають становленню повноцінної особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Основи теорії і практики арт-терапії / О.В. Тіунова. Тернопіль, ТНПУ, 2011. 260 с.
2. Психологічний довідник вчителя. Упоряд., В. Андрієвська. Наук. ред. С. Максименка. Київ, Главник, 2005. 96 с.
3. Радчук Г.К. Актуальні проблеми особистісної готовності шестирічних дітей до шкільного навчання. *Діти, батьки, сім'я.. Додаток до журналу "Практична психологія та соціальна робота"*. 2005, №4. С.4 – 10.
4. Радчук Г.К. Психологічна підтримка педагогів під час війни. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез III Міжнародної наукової конференції, 20-21 квітня 2023 р.* / упоряд. Криськов А.А., Габрусєва Н.В. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2023. С. 30 – 32.

Наталія САВЕЛЮК

доктор психологічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК АКСІОЛОГІЧНИЙ ОРІЄНТИР ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ