



## 8. АНАЛІТИКА



### **Наталія Сергіївна Крещу,**

учитель образотворчого мистецтва  
II категорії Великодальницького НВК  
«Школа-гімназія»  
Біляївського району, Одеської області,  
с. Великодальницьке, Україна

УДК 37.014.242

## **АДАПТАЦІЯ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ НА ТЕРИТОРІЇ ПРОВЕДЕННЯ АТО (з досвіду професійної діяльності автора)**

Сьогодні в нашій країні відбуваються широко-масштабні процеси соціально-економічних та політичних змін, коли максимально загострюються суспільні суперечності, проводиться «антитерористична операція» (далі – АТО). Постійно зростає небезпека виникнення відхилень у поведінці дітей, яка може призвести до катастрофічної ситуації у вихованні та навчанні. Досить актуальною проблемою для педагогів, психологів, фізіологів є проблема готовності дитини до цих суспільно-політичних змін та викликів у суспільстві.

За таких умов у нашому суспільстві гостро постає проблема соціальної адаптації та збереження психічного здоров'я підростаючого покоління. Система виховання та освіти вимагає суттєвих змін методики, цінностей та змісту підготовки нової генерації до життя в умовах політичного та соціального кризису.

Проблема соціальної адаптації дітей, які перебували на територіях проведення АТО є актуальною і потребує уваги з боку батьків, психологів та вчителів. Чому вчителів? Доведено, що під час навчання більшість часу дитина знаходиться у навчальному закладі. Тому вчитель має більше можливостей та часу посприяти і попередити негативні процеси у поведінці та формуванні, розвитку особистості.

Основний зміст матеріалу має певну значущість для покращення діяльності вчителя образотворчого мистецтва і полягає у взаємодії психолога та вчителя у процесі формування особистості або корекції під

час навчального процесу. Тому особливу увагу приділено дітям, які потребують адаптації та корекції психічного стану. Це стосується дітей з інтернатів, дітей інвалідів, але насамперед дітей із зони АТО. Сподіваємося, що матеріал допоможе багатьом учителям знайти необхідні методи, прийоми та засоби для роботи з дітьми, які потребують більшої уваги та взаємодії структур та підрозділів, які задіяно у процесі навчання для формування розумної, вихованої та освіченої особистості. Це призведе до покращення життя в Україні та збагатить нашу націю.

За словом «арт-терапія» приховано більше серйозних речей, ніж прийнято думати. Середньостатистична точка зору на методику лікування за допомогою художньої творчості така: «якщо ти водиш пензлем по полотну, розхитані нерви кажуть тобі спасибі». Більш інформована частина населення обізнана про художні тести, що здатні аналізувати психічний стан людини і допомагають психіатрам та психотерапевтам під час діагностики захворювань. Рівень інформованості про цей напрям психотерапії поки що залишає бажати кращого. По суті, це новий комплекс засобів, що дозволяє успішно розв'язувати проблеми, які раніше використовувалися талановитими терапевтами та лікарями. Зараз арт-терапія набуває більшої значущості.

### **Опис навчального заняття**

Успішна адаптація до нормального життя є предметом дослідження багатьох науковців. Проблеми



підготовки до навчання приділяється значна увага у методологічних, теоретичних експериментальних та прикладних дослідженнях учителів, психологів, фізіологів: Л. Божович, Л. Виготський, Н. Уткіної, З. Калмикової, Г. Кравцової, Р. Овчарової, Н. Салміної, Д. Ельконіна та інших. Однак мало хто вивчав цю проблему з точки зору адаптації «дітей війни», оскільки цей термін було забуто ще нашими батьками. Проте геополітична ситуація у світі та глобалізація вносить корективи. Тому техніка арт-терапії допомогла багатьом людям у важкі періоди їхнього життя. У нашій країні розвитком цієї професії в основному займаються такі лікарі-психіатри і психотерапевти, як А. І. Копитін, кандидат медичних наук президент Арт-терапевтичної асоціації, керівник програми базової підготовки спеціалістів у галузі арт-терапії та інших напрямів терапії творчості.

Дослідники проблеми підготовки дитини до кризових явищ у житті вважають, що необхідно здійснювати своєчасну діагностику психологічної адаптації дитини як один із головних видів профілактики можливих труднощів у житті, навчанні та розвитку. Шкільна дезадаптація настає у випадку психологічного недорозвинення дитини за наявності індивідуальних особливостей або, як у нашому випадку, під час кардинальних змін у країні, пов'язаних з проведенням бойових дій на окремих її територіях. На сучасному етапі проблема адаптації учнів набула актуальності.

Державні освітні програми передбачають докорінне реформування концептуальних засад освіти та спрямування зусиль на розкриття таланту і творчих здібностей молодого покоління (Закон України «Про освіту», Національна доктрина. Проект розвитку освіти України в ХХІ ст.). У цих програмах не враховано ситуацію, що виникла в Україні. Головне, не враховано процеси переселення дітей із зони проведення АТО до мирних територій. Тому діяльність ми побудували так, щоб краще донести тему та проблеми, які мають внести корективи у навчальний процес. В «Анотації» ми розглянули досвід з нашого уявлення про проблему та її розв'язання, а також довели значущість основного змісту матеріалу про досвід та його читацьке призначення матеріалу.

За останні роки явище дезадаптації у дітей та підлітків стало предметом багаточисельних психофізіологічних та психологічних досліджень. Дослідження у ЗНЗ різних типів та форм власності виявили ознаки дезадаптації без виражених невротичних порушень у 22,5 % учнів. Відомо, що особливо чутливими щодо розвитку стану дезадаптації учнів є критичні періоди зміни умов виховання і навчання. Настав такий період, коли на території України проводяться бойові дії та багато сімей змушені покинути рідну домівку у пошуках мирного життя.

Враховуючи як політичні, так і соціально-економічні процеси, що відбуваються в нашій країні, ця проблема стає нагальною та потребує негайного розв'язання. Якщо ж нічого не робити, то плоди цієї прогалини ми будемо спостерігати через десятиліття

у різних сферах нашого життя.

Отже, потрібен новий теоретичний матеріал, який може бути використано вчителями та батьками. Це допоможе глибше зрозуміти сутність явища дезадаптації, розробити систему діяльності як практичного психолога, так і вчителя з проблеми адаптації дітей із зони АТО, що містила б профілактику, контроль за процесом адаптації, виявлення причин труднощів в адаптації, консультування учителів та батьків, проведення корекційної діяльності. Рекомендації щодо подолання труднощів у дітей допоможуть батькам та вчителям збільшити ефективність навчання і виховання.

Серед сучасних можливостей подальшого вдосконалення реабілітаційних технологій належну увагу потрібно надати *арт-терапії*. Арт-терапія – це лікування за допомогою залучення дитини до мистецтва. При цьому дитина навчається спілкуватися з навколишнім світом на рівні екосистеми, використовуючи образотворчі, рухові та звукові засоби. Вона надає можливість самостійно висловлювати почуття, потреби та мотивацію власної поведінки, діяльності та спілкування, необхідні для її повноцінного розвитку та пристосування до навколишнього середовища. Через малюнок або інший вид творчої діяльності дитина може «виплеснути» негативні та поділитися позитивними емоціями.

Цей психотерапевтичний напрям має переваги, тому що є невербальною формою діяльності. Це важливо для тих, хто має мовні вади, труднощі у вираженні почуттів, переживань. Образотворча діяльність є засобом об'єднання дитини та вчителя. Цей психотерапевтичний напрям дозволяє обходити «цензуру свідомості», є засобом вільного самопізнання та самовираження. Арт-терапія створює атмосферу довіри та уваги до внутрішнього світу людини. Арт-терапія займає в комплексі засобів, спрямованих на відновлення здоров'я людини місце, гідне її значущості.

Актуальність вивчення та дослідження арт-терапії визначається тим, що останнім часом у нашій країні почали бурхливо розвиватися психотерапія та активно засвоюватись її нові форми і моделі. Високі вимоги життя до організації навчання і виховання змушують шукати нові, більш ефективні психолого-педагогічні підходи, спрямовані на приведення методів навчання у відповідність до вимог життя.

*Предмет досвіду:* основи побудови системи занять арт-терапії та педагогічні умови корекції психічного стану «дітей війни» до навчання у ЗНЗ методами арт-терапії.

*Мета досвіду:* дати визначення арт-терапії, проаналізувати можливості арт-терапії та арт-терапевтичної техніки. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання методів арт-терапії як засобу корекції психічних порушень та емоціонального стану «дітей війни».

*Гіпотеза досвіду:* підготовка «дітей війни» до навчання методами арт-терапії буде більш ефективною за таких педагогічних умов: *систематичної, комплексної діяльності класного керівника та вчи-*



теля образотворчого мистецтва; цілеспрямованого використання методів арт-терапії як засобу виховання і навчання; розробки системи методів арт-терапії, що сприяла б формуванню імунітету дітей шкільного віку до форс мажорних обставин у суспільстві.

**Практична значущість досвіду:** розроблення комплекс методів арт-терапії для формування адекватної поведінки та корекції психічного стану дітей до навчальної діяльності у ЗНЗ, які перебували під час дій АТО і який може бути використано у професійній діяльності психологів та вчителів.

**Об'єкт вивчення і досвіду:** процеси, що відбуваються під час проведення занять арт-терапії для адаптації дітей шкільного віку, які були на території АТО.

Було визначено такі завдання:

- розглянути теоретичні основи арт-терапії;
- зробити аналіз арт-терапії при проведенні занять;
- розглянути зміст та значущість занять арт-терапії.

Актуальність розглянутого досвіду, тема, предмет матеріалу вказують на науково-практичну значущість, проблематичність розглянутого досвіду для того, щоб у читача сформувалась певна установка на сприйняття змісту та виник цілеспрямований інтерес. Доцільно окреслити коло питань, що будуть розглядатися у досвіді. Необхідно зазначити індивідуальний внесок кожного автора.

Творчість має властивість виносити «на поверхню» (наприклад, на аркуш паперу) приховане та потаємне, те, що ми не усвідомлюємо, але нас «гризе» і «душить» зсередини. Арт-терапевтичні вправи сприяють «прориву» страхів, комплексів тощо. «Лівопівкульна цензура свідомості» може не пропускати слова, але перед образами, символами, спонтанним вибором кольорних плям і банальними карлочками вона абсолютно безсила. «Правопівкульні» творчі види діяльності – це ключ до справжніх переживань та глибинних несвідомих процесів. Ще одна вагома перевага арт-терапії полягає в тому, що вона немає протипоказань і надає дивовижні результати як у діяльності з дітьми та підлітками, так і з дорослими. Арт-терапевтичні методи базуються на твердженні, що будь-коли і де людина не замислюючись про художню цінність власних творів малює, ліпить, пише вірш, казку, танцює, а у створених нею образах відображається його внутрішнє «Я».

Творчість містить широкий спектр видів діяльності, тому в межах арт-терапії постійно з'являються нові напрями, що дозволяють підібрати «ключик», знайти спосіб самопізнання та самовираження для кожного. До популярних видів арт-терапії можна віднести: *ізотерапію* (лікування за допомогою образотворчих мистецтв), *музикотерапію*, *данс-терапію*, *казкотерапію*, *ігротерапію*, *драматерапію*, *бібліотерапію* (корекційний вплив за допомогою читання спеціально підібраної літератури), *арт-сінтезтерапію* (сім видів мистецтв, об'єднаних в єдину тренінгову систему: асоціації, живопис, віршування, драматургія, пласти-

ка, театр, риторика), *пісочну терапію*, *кольоротерапію*, *фототерапію* (лікувально-корекційний застосування фотографії), *відеотерапію*, *маскотерапію*, *анімаційну* або *мульт-терапію*.

Заняття арт-терапією можуть проводитися як індивідуально, так і в групі. Учень може розраховувати на коротко- або довготермінову діяльність, залежно від показань або потреби самої людини. Під час навчальних занять акцент зміщується на почуття, сприйняття та уяву клієнта, а не на навчання його основним правилам та технікам побудови художнього образу. На відміну від звичайних художніх занять, де учні мають показати власне бачення навколишнього світу, головним на арт-терапевтичних заняттях залишається зображення внутрішнього світу.

У зв'язку з цим значна увага приділяється відносинам між учителем та учнем. Основне завдання вчителя «арт-терапевта» полягає у тому, щоб допомогти інтерпретувати символічну творчість учнів. Він допомагає усвідомити внутрішні конфлікти та проблеми учня. Потім, разом з дитиною, учитель прагне до розкриття цих переживань за допомогою творчої діяльності.

Значну роль у «лікувальному» процесі відіграє вибір художнього матеріалу. Достатньо залучитися простим аркушем паперу, фарбами або олівцями. Однак часом учень виходить за межі простого малювання. У цьому випадку можна створювати колажі або займатися фотографією, використовувати пластичні засоби вираження, глину або дерево для скульптур. Арт-терапія не має кордонів для фантазії, а дитина може використовувати будь-який матеріал для самовираження.

#### Вибір художнього матеріалу

Важливо розуміти, яку роль відіграє той чи інший матеріал для учня. Вибір матеріалу може залежати від емоційного стану дитини. Наприклад, у стані депресії або тривоги діти частіше використовують простий олівець або пастель, малюють ледь помітно на папері. Але може бути навпаки, учень, всередині якого кипить буря емоцій, які він може не показувати, буде використовувати яскраві, густі фарби, наприклад, гуаш.

Також вибір матеріалу може залежати від особистих переваг учня. Деякі діти намагаються контролювати, а тому використовують матеріал, роботу за допомогою якого можна поправити (олівець можна стерти, якщо щось не сподобається). Такі учні не візьмуть в руки акварель, навіть, якщо вона здається більш вдалою для того чи іншого завдання.

Також буває, що матеріал для дитини відіграє сакральну, магічну роль. У такому випадку діти частіше використовують незвичайні матеріали, продукти харчування, сміття, листя тощо.

Для вчителя важливо не лише мати результат діяльності, а й те, яким чином вона виконується. Він оцінює стан учня на кожному етапі цього процесу, а вибір матеріалу відіграє тут не останню роль.

**Так чому ж заняття творчістю мають цілющі властивості?** Нам відомо, що за створення візуального образу або малювання відповідає права пів-



куля головного мозку, де відбувається формування образного мислення. Це мислення виконує важливі функції, адже завдяки цьому дитина знаходить творчі здібності, інтуїцію, може сприймати навколишній світ в цілому. Більше того, у цій півкулі зберігається невербальна пам'ять, тобто, наші спогади про побачені речі.

Образне мислення дозволяє дитині взаємодіяти з оточуючими без допомоги слів (за утворення яких відповідає ліва півкуля). Тому арт-терапія показана учням, яким важко висловлювати думки за допомогою вербального спілкування, тобто, промови. Це може бути пов'язано з психічними захворюваннями (наприклад, у стані важкої депресії або під час гострого психозу, як у нашому випадку пов'язаного з воєнними діями на Сході країни), але це може бути зумовлено особистісними характеристиками людини. Небагато дітей можуть вільно говорити про проблеми або почуття. В інших випадках, дитина не може підібрати правильних слів (або ж слів не достатньо) для опису стану, який передав би повноту усіх її відчуттів. Використання художнього образу приходиться на допомогу в таких ситуаціях.

Заняття з малювання дозволяють розвивати образне мислення, а це означає, що краще допомагають розуміти внутрішні почуття та емоції, корисні для розв'язання складних життєвих завдань, а також збільшують здатність до адаптації.

Також потрібно звернути увагу на те, що арт-терапія набула більш широких масштабів. З'явилося безліч її напрямів, заснованих на різних видах творчості. Останнім часом популярними стають терапії: танцювальна, музична, драма-терапія, поезії. Більше того, багато вчителів «арт-терапевтів» працюють одразу у декількох напрямках. Наприклад, можна спочатку намалювати певний образ, потім спробувати виразити його іншими засобами вираження (за допомогою віршів). Такий підхід, коли декілька видів творчості використовуються разом, називають «експресивність арт-терапією».

Вид та спосіб арт-терапевтичного впливу підбирається індивідуально для кожного учня, ґрунтуючись на його потребах, бажаннях і можливостях. Часто відбувається використання одразу декількох видів самовираження, що сприяє глибшому вивченню внутрішнього «Я».

Кожний з цих напрямів має особливості. Практика підтверджує, що результативність навчального заняття підвищується за рахунок методів арт-терапії. Зазвичай під час таких занять у дітей відбувається зміна внутрішніх установок, з'являється досвід позитивного ставлення до себе та людей, які їх оточують. Вони стають компетентнішими у сфері спілкування.

#### **Структура проведення арт-терапевтичного заняття з дітьми**

**Перший етап – налаштування.** Початок заняття – це «налаштування на творчість». Завдання цього етапу – підготовка учнів до спонтанної художньої діяльності та внутрішньогрупової комунікації. Можна використовувати ігри, рухові та танцювальні вправи, нескладні образотворчі прийоми. Наприклад, різні

варіанти техніки «карлочки» («карлочки тіла», «каляки»), техніка «закритих очей», «автографи», «естафета ліній». За виконання цих вправ відбувається зниження контролю з боку свідомості та настає релаксація.

**Другий етап – актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів.** На цьому етапі можна використовувати малюнок у поєднанні з елементами музичної та танцювальної терапії. На думку багатьох вітчизняних та зарубіжних учених (С. Корсаків, В. Бехтерев, К. Швабі та ін.) музика як терапевтичний засіб впливає на настрій людини, поліпшує самопочуття, стимулює волю до одужання, допомагає активно брати участь у лікувальному процесі. Для занять краще підбирати мелодійні композиції без тексту, що не викликають протесту в учасників. Голосність звучання також установлюється на основі загальної згоди. Необхідно змінити чи вимкнути музику, якщо цього бажає хоча б один із присутніх. Можна поєднати арт- і танцювально-рухову терапію.

**Третій етап – індивідуальна образотворча діяльність.** Цей етап припускає індивідуальну творчість для дослідження власних проблем та переживань. Прийнято вважати, що види підсвідомих процесів (у т. ч. страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти, ранні дитячі спогади) відображаються в образотворчій продукції за спонтанної творчості. Більше того, заняття візуальним мистецтвом, на думку англійського арт-терапевта С. Скейфі, сприяють розкриттю внутрішніх сил людини.

Таким чином, людина невербальною мовою повідомляє про власні проблеми і почуття, вчиться розуміти та аналізувати емоції. За твердженням Е. Крамер, продукція образотворчої діяльності сублімує руйнівні, агресивні тенденції автора та попереджає їхній безпосередній прояв у вчинках. Учасників занять розрізняють за ступенем готовності до експресії, контакту з арт-терапевтом, відкритості у вербалізації власних переживань. Деякі діти та дорослі намагаються створювати реалістичні, красиві малюнки, тому необхідно пояснити учасникам заняття, що художній рівень їхніх робіт не буде оцінюватися. Важливими є процес спонтанної творчості, емоційний стан «малювальника», його внутрішній світ, пошук адекватних засобів самовираження.

Цей етап заняття передбачає непряму діагностику. Так, деякі додаткові відомості про автора можна отримати за інтерпретації малюнків відповідно до критеріїв відомих проєктивних методик. Також необхідно уникати прямих аналогій та поспішних висновків. Під час вибору образотворчих засобів потрібно враховувати стан особистості, її потребу в приховуванні травматичних переживань, бажання контролювати емоції. На перших заняттях учасники прагнуть працювати знайомими та звичними засобами, і лише після подолання межі психологічного захисту починають експериментувати, стають більш експресивними. Діти з високою особистісною або ситуативною тривожністю спочатку малюють простим олівцем, багаторазово виправляючи зображення, а



погім розфарбовують його. Коли переборені захисні тенденції, фарби здатні викликати сильний емоційний відгук, стимулювати уяву та прагнення творчості.

Поліфонія кольорів та відтінків дозволяє більш точно відобразити настрій та психічний стан. Прийнято вважати, що пластичні матеріали (глина, пластилін, тісто) більше підходять для вираження сильних переживань, агресивних почуттів, страхів. Використання техніки колажу нерідко допомагає перебороти невпевненість, ситуативну тривожність, пов'язану з відсутністю художнього таланту. Колективна діяльність над створенням колажу сприяє проясненню взаємин у групі.

**Четвертий етап – активізація вербальної та невербальної комунікації.** Головне завдання цього етапу полягає у створенні умов для внутрішньогрупової комунікації. Кожному учаснику пропонується показати свою роботу та розповісти про неї. Ступінь відкритості та відвертості самопрезентації залежить від рівня довіри до групи, арт-терапевта, від особистісних особливостей дитини. Якщо вона з будь-яких причин відмовляється від висловлювань, то не потрібно наполягати. Можна запропонувати учасникам скласти історію про власний малюнок та вигадати для нього назву. Починати розповідь можна словами «Жила собі людина, схожа на мене...». Такий початок покращує вербалізацію внутрішнього стану та підсилює ефект проєкції та ідентифікації. Із розповіді учасника можна зрозуміти, кого він засуджує, кому співчуває, а ким захоплюється. Тому неважко скласти уявлення про нього, його цінності та інтереси, відносини з оточуючими.

**П'ятий етап – колективна діяльність у малих групах.** Учасники вигадують сюжет і програють невеликі спектаклі. Переклад травмуючих переживань у комічну форму призводить до катарсису та звільнення від неприємних відчуттів, емоцій.

**Шостий етап – рефлексивний аналіз.** Заключний етап передбачає рефлексивний аналіз за безпечних обставин. Необхідна присутність елементів спонтанної «взаємотерапії» у вигляді доброзичливих висловлювань, позитивного програмування та підтримки. Атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи дозволяє кожному учаснику арт-терапевтичної сесії пережити ситуацію успіху в будь-якій діяльності. Діти здобувають позитивний досвід самоповаги та самосприйняття, у них зміцнюється почуття власної гідності, поступово коректується «Я-образ». На завершальному етапі необхідно підкреслити успіхи всіх учасників та кожного окремо.

Таким чином, корекційно-розвивальна діяльність, проведена з експериментальною групою, сприяла підвищенню рівня адаптованості дітей до основної школи (з 28 % досліджуваних на констатувальному етапі до 40 % на контрольному); зниженню рівня шкільної тривожності (з 68 % учнів до 44 %); підвищенню навчальної вмотивованості (з 32 % дітей до 44 %). Окрім цього в експериментальному класі спостерігається: позитивна динаміка емоційного розвитку, що

характеризується зростанням ступеня усвідомлення почуттів; гармонізація «Я-образу» (більш позитивна самооцінка); підвищення впевненості в собі та власних можливостях; позитивне ставлення до навчального закладу, вчителів та однокласників.

У контрольному класі суттєвих змін у психологічному стані адаптації не відбулось. Можемо зробити висновок, що проведення профілактичної та корекційно-розвивальної діяльності з учнями молодших класів у перехідний період було ефективним. Тому проведення такої діяльності з п'ятикласниками за період адаптації до навчання в середній ланці школи є доцільним.

Відповідно до проведеної діяльності було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптованості п'ятикласників до навчання, для вчителів-предметників, класних керівників та батьків, виконання яких ще більше покращить ефективність діяльності вчителя та його взаємодії зі шкільним психологом.

*Отриманий досвід* надає нам можливість узагальнити чинники, що негативно впливають на соціальну адаптацію учнів та обґрунтувати її психолого-педагогічні умови. Навчальний процес здійснювався під наглядом психолога арт-терапевта Боровик Лариси Володимирівни. Вона виявила позитивні зміни у дітей та провела аналіз «страхів», що проявлялися під час корекції.

Практичне дослідження впливу на процес соціальної адаптації учнів є необхідною умовою розвитку активності та творчості дитини. Вивчення впливу факторів відкриває можливість розроблення нових стратегій навчально-виховної діяльності з дітьми та психолого-педагогічних рекомендацій щодо подолання труднощів соціальної адаптації. На нашу думку, це актуальне завдання сучасного ЗНЗ, діяльність якого спрямована на гармонійне формування особистості, створення сприятливих умов для самореалізації кожної дитини.

На нашу думку, важливе місце у процесі соціальної адаптації учнів належить близьким дорослим, а саме – сім'ї. Тому певну значущість у профілактиці труднощів адаптації має поглиблена індивідуальна та групова психологічна консультація на основі тестування та занять з арт-терапії.

**На нашу думку, для подолання труднощів соціальної адаптації повинні бути ефективними такі методи:**

- тренінгові арт-терапевтичні заняття для подолання труднощів з обов'язковою присутністю психолога (учитель зможе побачити та усвідомити те чого не бачить на звичайних уроках);
- рольові ігри у процесі розв'язання емоційних проблем;
- дискусійні методи – дослідження самими учнями взаємовідносин за допомогою групових обговорень під керівництвом вчителя або психолога.

**За А. Петровським становлення та розвиток особистості у молодшому шкільному віці охоплює такі фази, як:**

- *адаптація* – пристосування до нових соціальних умов;



- *індивідуалізація* – вияв індивідуальних можливостей та особливостей;

- *інтеграція* – включення в групу однолітків.

Ми зупинились на ключових, на наш погляд, аспектах загально виховного процесу соціальної адаптації. У його структурі зосереджуються важливі інститути соціалізації: *сім'я, школа, дитяче середовище*. Отже, виховання сьогодні – це процес з багатьма невідомими, яких кожний день стає більше. Однак ми маємо надію, що єдністю зусиль вихователів, учителів, батьків та психологів допоможе дитині успішно адаптуватися до нових умов, і слово «навчальний заклад» буде викликати у дитини лише радість.

Арт-терапія – більш давня природна форма зміни емоційного стану, якою користуються багато людей (свідомо або ні), щоб зняти психічну напругу, заспокоїтися, зосередитися. Для цього не потрібно бути художником – достатньо взяти ручку, олівець або фарби та зробити декілька штрихів на папері. Мистецтву терапії належить роль природного провідника переживань чи симптомів, що не залежить від віку, статі, хвороби, почуттів, переживань.

Система освіти завжди перебуває у фокусі суспільної уваги, і будь-який відповідальний уряд прагне до її вдосконалення. Однак, з огляду на те, як підвищуються освітні стандарти і зростає навчальне навантаження, учителі частіше починають відчувати «синдром вигорання». Тому не дивно, що в більшості навчальних закладів у вчителів немає сил і часу, щоб займатися проблемами учнів. Виходить, що учні залишаються сам на сам з переживаннями, оскільки не знають до кого звернутися. Тому у своїй професійній діяльності пропонуємо запровадити заняття з арт-терапії, а психологічна допомога підліткам у період підготовки до дорослого життя дозволяє більш повно реалізувати можливості особистісного розвитку.

Таким чином, подібні заняття здатні підвищити самооцінку, допомогти учням контролювати свою поведінку. Це дуже важливо, тому що контроль над

поведінкою та емоціями допомагає людям приймати рішення, робити правильний вибір та нести відповідальність за наступні результати.

Така діяльність вимагає подальшого розвитку окресленої теми.

### Використані літературні джерела

1. Арт-терапія – нові горизонти [Текст] / за ред. А. І. Копитіна. – М.: Когіто-Центр, 2006. – 336 с.

2. *Бурно М.* Терапия творческим самовыражением [Текст] / М. Бурно. – М.: Медицина, 1989.

3. *Грін, Шиа.* Практичний курс медитації для початківців: 60 мандал для малювання і розфарбовування [Текст] / Шиа, Грін. – М.: АСТ; Астрель, 2007.

4. Діагностика в арт-терапії. Метод «Мандала» [Текст] / за ред. А. І. Копитіна. – СПб.: Йдеться, 2002. – 144 с.

5. *Осіпова А. А.* Загальна психокорекція [Текст]: навч. посібн. для студентів вузів / А. А. Осіпова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 512 с.

6. *Осіпук Е.* Психодіагностическая і психокорекційна робота з дітьми з використанням мандали [Текст] / Е. Осіпук // Шкільний психолог. – 2007. – № 4. – С. 18–19.

7. *Осіпук Е.* Діагностичні мандали, використувані в консультативній практиці (індивідуальний і груповий варіанти) [Текст] / Е. Осіпук // Шкільний психолог, – 2007. – № 4. – С. 20–28.

8. Практикум по арт-терапии [Текст] / под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2000. – 448 с.

9. *Рудестам К.* Групова психотерапія [Текст] / К. Рудестам. – СПб.: ЗАТ «Видавництво «Пітер», 1999. – 384 с.

10. *Штейнхард, Ленор.* Юнгианская пісочна психотерапія [Текст] / Ленор Штейнхард. – СПб.: Пітер, 2001. – 320 с. – (Серія: «Практикум з психотерапії»).

11. *Юнг К. Г.* Дослідження процесу індивідуалізації [Текст] / К. Г. Юнг // Тевістовські лекції. – М.: Рефлбук; До: Ваклер, 1998. – С. 211–283.