Література

1.Гончаренко С. Основи українського національного виховання. - Новий Ульм, 1959. https://diasporiana.org.ua/wp-content/uploads/books/17026/file.pdf

2.Зязюн І. А. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л І. В. Крамущенко, І Ф Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. - 3-тє вид., допов. і переробл. - К.: С ПД Богданова А. ML, 2008. - 376 с. https://www.pedagogic-master.com.ua/public/PM_Zyazyun.pdf

3.Косяк Інна, Чорна Вікторія. Вишиванка як наука мистецтвознавства та її вплив на світову моду Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції текстильних та фешн-технологій KyivTex&Fashion, м. Київ, 17 жовтня 2024 р. Київ: КНУТД, 2024. 424 с. https://drive.google.com/file/d/1p6zt3xgY9lH8kJt_qJqkhmQ2aONw2cej/view

4.Кульчицька О. Народний костюм як педагогічний феномен української культури. - Львів, 2018. https://uartlib.org/olena-kulchytska-narodnyj-odyag-zahodu-ukrayiny/?srsltid=AfmBOoo08miZVzolL3zZRn-KChwMmyRvtFcvANeYzvsPdEFlfU9AUr2O

УДК 159.9.07

РИММА КИРИЧЕНКО, ВІКТОРІЯ УСТІНОВА
Київський національний університет технологій і дизайну, Україна

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ФОРМУВАННЯ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ

Мета. *Проаналізувати особливості використання арт-терапії у психологічному та педагогічному процесі як засобу розвитку самоусвідомлення, самоприйняття та емоційної гармонізації особистості; визначити теоретичні засади методу і практичні умови його ефективного застосування у роботі з дітьми та підлітками.*

Ключові слова: *арт-терапія, самоусвідомлення, самоприйняття, особистісний розвиток, творчість, психоемоційна гармонія.*

Постановка завдання. У сучасному суспільстві проблема формування адекватного самоприйняття та позитивного образу «Я» стає надзвичайно актуальною. Людина постійно стикається з потребою самосвідомості, пошуку власної ідентичності та визначення свого місця в суспільстві. Цей процес особливо важливий у дитинстві та підлітковому віці, коли відбувається формування особистості, системи цінностей, основних уявлень про себе. Низький рівень самоприйняття

часто спричиняє невпевненість у собі, емоційні розлади, ізоляцію та труднощі у спілкуванні.

Одним з найефективніших інструментів, що сприяє розвитку позитивного ставлення до себе, вважається арт-терапія – метод, що поєднує психологічний вплив з творчою самореалізацією. Її основна ідея полягає в тому, що через мистецтво людина може безпечно висловлювати власні почуття, усвідомлювати внутрішні конфлікти та знаходити ресурси для гармонізації свого емоційного стану. Арт-терапія надає унікальний простір, де самоприйняття відбувається природним шляхом, через створення образів, у яких проектуються емоції, спогади, страхи та надії.

Методи досліджень. Аналіз психологічної літератури, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація отриманих результатів. Теоретичний аналіз охопив сучасні наукові підходи до розуміння ролі творчості у процесі становлення самосвідомості. Практичний аспект представлений аналізом методик, що застосовуються у роботі з дітьми дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку: малювання, ліплення, музична, кольоротерапія, колажування, драмотерапія тощо.

Результати досліджень. Арт-терапія (від англ. art therapy – «мистецька терапія») – це форма психологічної допомоги, заснована на використанні художньої діяльності як засобу самовираження та самопізнання. Вона виникла на межі мистецтва та психотерапії в середині 20 століття, коли психологи (К. Юнг, Е. Крамер) почали розглядати творчість не лише як естетичну категорію, а як спосіб діалогу між людиною та її власним внутрішнім світом.

Теоретичною основою арт-терапії є гуманістична психологія, яка розглядає кожну людину як унікальну, здатну до саморозвитку та самоактуалізації. На думку Д. С. Максименка, людина має внутрішній потенціал для зростання, але цей процес можливий лише за умови безумовного прийняття нею себе. Саме це прийняття формується в процесі арт-терапевтичної взаємодії, де немає оцінки, критики чи порівняння, а творчість виступає безпечним способом дослідження власних почуттів [5, с. 11].

І.В. Бабій вказує на те, що арт-терапія сприяє розвитку самосвідомості, оскільки дозволяє людині перетворювати несвідомі емоційні переживання на символічні образи. Через малюнок, колір, форму, рух чи звук індивід розкриває власні внутрішні конфлікти, розуміє їх і поступово набуває здатності керувати емоціями. Водночас творчий процес активує правопівкульну діяльність мозку, що забезпечує емоційне розвантаження, знижує напругу та створює відчуття гармонії [1, с. 9].

О. Бедіченко, Я. Раєвська зазначають, що в дошкільному та молодшому шкільному віці арт-терапія має подвійне значення: з одного боку, це засіб психоемоційного розвитку, а з іншого – спосіб формування позитивного ставлення до себе. Через творчу діяльність дитина вчиться приймати власні емоції, долає страх помилятися та усвідомлює, що кожна її робота є цінною та унікальною. Це створює основу для розвитку впевненості, самооцінки та емоційної рівноваги [2, с. 7].

Таблиця 1 - **Методики арт-терапії, спрямовані на формування самоусвідомлення та прийняття себе у дітей дошкільного віку**

Назва методики/ вправи	Вид арт-терапії	Основна мета	Зміст діяльності	Очікуваний результат
«Моє відображення»	Ізотерапія	Усвідомлення власного образу, самооцінка	Дитина малює себе так, як бачить; обговорення, що їй подобається у власному зображенні	Підвищення позитивного ставлення до себе, формування самоідентичності
«Дерево мого життя»	Колажування	Осмислення власних життєвих подій, почуттів	Створення дерева, де коріння – сім'я, стовбур – дитина, гілки – мрії	Усвідомлення власної значущості, розвиток емоційної стійкості
«Маска настрою»	Театрально-образна терапія	Виявлення внутрішніх переживань, прийняття емоцій	Створення маски з паперу, яку дитина розфарбовує відповідно до настрою	Розвиток емоційної грамотності, зниження тривожності
«Мій внутрішній світ»	Пісочна терапія та малювання	Виявлення прихованих емоцій, розвиток саморефлексії	Створення композиції в пісочниці, зображення світу своїх почуттів	Гармонізація внутрішнього стану, формування цілісного образу «Я»
«Кольори мого імені»	Колористична терапія	Пізнання власної унікальності через колір	Дитина вибирає кольори для букв свого імені, пояснює вибір	Розвиток індивідуальності, підвищення впевненості у собі

О. І. Василевська, Л. Л. Дворніченко наголошують, що в процесі арт-терапії відбувається поступова трансформація самооцінки: дитина,

яка раніше боялася висловлювати себе, починає вірити у власні сили, цікавиться пізнанням своїх почуттів та думок. Таким чином, творчість стає простором безпечного досвіду, що допомагає інтегрувати внутрішній світ із зовнішнім, знайти баланс між потребою бути прийнятим і правом бути собою [3, с. 147].

Практичне застосування арт-терапії в роботі педагога чи психолога може мати різні форми – індивідуальні чи групові заняття, інтегровані уроки, ігрові вправи. Дитина, її емоції, фантазії, потреби завжди перебувають у центрі процесу. Арт-терапевт створює умови, в яких учасник відчуває повну безпеку та прийняття.

На практиці ефективними є вправи, спрямовані на розвиток самоприйняття через символічні образи. Наприклад, вправа «Моє ім'я в кольорі» допомагає дитині відчути власну унікальність, вибрати колір, який з нею асоціюється, та пояснити свій вибір. У процесі обговорення учасники розкривають свої почуття, розширюють свій емоційний словник. Ще одна вправа – «Моє дерево» – дозволяє дослідити свій внутрішній стан, оскільки кожен елемент малюнка (коріння, стовбур, крона) символізує різні аспекти «Я». Такі заняття формують позитивне ставлення до себе, знижують тривожність, розвивають саморефлексію. Для ілюстрації процесу впливу арт-терапії розглянемо узагальнену таблицю 1. Систематичне використання арт-терапевтичних методів у навчально-виховному процесі створює умови для формування емоційно-стабільної, відкритої, самодостатньої особистості.

Висновки. Арт-терапія посідає важливе місце у системі психолого-педагогічних засобів розвитку особистості. Її унікальність полягає у поєднанні естетичного, емоційного й терапевтичного впливу. Через творчість людина пізнає себе, усвідомлює власні почуття, навчається приймати свої недоліки, що є основою формування зрілого самосприйняття. Арт-терапевтична діяльність допомагає долати внутрішні конфлікти, знижує рівень емоційної напруги, формує почуття впевненості та гармонії. У роботі з дітьми та підлітками арт-терапія є не лише способом психологічної підтримки, а й потужним освітнім інструментом, що сприяє розвитку уяви, креативності, здатності до саморефлексії. Вона допомагає кожній дитині побачити власну унікальність, навчитися приймати себе такою, якою вона є, і водночас прагнути до самовдосконалення.

Література

1. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, Алмі. 2014. 75 с.

2. Бедіченко О. Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024 № 3 (64). С. 5-11. URL: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.1
3. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Методи арт-терапії в консультуванні. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р. № 1. Т. 1. С. 145-150.
4. Кириченко Р.В. Олійник Д.В., Тимченко А.А. Розвиток національної самосвідомості здобувачів освіти засобами технології виготовлення ляльки-мотанки. Науково-виробничий журнал «Індустрія моди. Fashion Industry» Київ: КНУТД, №1. 2024. С.51-60. https://drive.google.com/file/d/1o8kfFFjsvtpXn3z_hdQaaxTLbTsc8fTH/view
5. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Практична психологія. К.: Центр учбової літератури, 2021. 192 с.

УДК 159.942

РИММА КИРИЧЕНКО, ЯНА ХАРЧЕНКО
Київський національний університет технологій і дизайну, Україна

ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ: РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКА

Мета. *Розкрити можливості пісочної терапії як ефективного засобу розвитку емоційної стійкості дітей дошкільного віку.*

Ключові слова: *пісочна терапія, емоційна стійкість, дошкільний вік, психоемоційний розвиток, гра, корекційно-розвивальна робота.*

Постановка завдання. Емоційна стабільність є важливою складовою особистісного розвитку дитини дошкільного віку. Порушення емоційної рівноваги часто проявляються у вигляді дратівливості, агресивності, невпевненості, замкнутості. Сучасна педагогіка та психологія активно впроваджують у практику нетрадиційні методи, серед яких особливе місце займає пісочна терапія. Робота з піском сприяє самовираженню дитини, зняттю емоційного напруження, розвитку комунікабельності, внутрішньої рівноваги.

Методи досліджень: теоретичні – аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення досвіду використання пісочної терапії у роботі з дошкільниками; педагогічне моделювання –