суспільстві з високим рівнем стресу. Регулярне впровадження арт-терапевтичних програм у школах, реабілітаційних центрах та корпоративних структурах формує середовище підтримки, розвиток соціальної відповідальності та емоційного благополуччя.

Висновок. Аналіз наукових джерел та практичних кейсів показує, що арт-терапія є багатофункціональним і стратегічно важливим інструментом психологічної підтримки. Вона поєднує творчі, когнітивні та афективні компоненти, сприяє розвитку емоційної адаптивності, підвищує психічну стійкість та формує конструктивні моделі поведінки. Регулярне застосування арт-терапії дозволяє зменшити тривожність, покращити самоприйняття, соціальні взаємодії та творчі здібності, створюючи умови для цілісного розвитку особистості.

Література

1. Буркало Н. І. Арт-терапія у психологічній практиці. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2019. 16 с.
2. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. С. 34-39.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2020. 232 с.
4. Кириченко Р.В. Особливості розвитку емоційної культури студентів. Virtus: Scientific Journal, 2016. 183p. P.60-63
5. Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни: навчально-методичний посібник. / Красіна Г. та ін. Харків: ФОП Захаренко В. В., 2023. 107 с.

УДК 159.9

РИММА КИРИЧЕНКО, АНАСТАСІЯ ГЕШКО
Київський національний університет технології та дизайну, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У ФОРМУВАННІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Мета. *Визначити особливості використання арттерапевтичних методик у роботі з дітьми для розвитку комунікативних навичок, підвищення рівня емоційної чутливості, емпатії та здатності до соціальної взаємодії.*

Ключові слова: *арт-терапія, комунікативні навички, розвиток дитини, емоційна сфера, соціальна адаптація, творчість.*

Постановка завдання. У сучасному суспільстві дитина з перших років життя стикається з численними викликами інформаційного, емоційного й соціального характеру.

Постійний вплив цифрового середовища, зниження рівня живого спілкування, обмеження у взаємодії з ровесниками через дистанційне навчання призводять до формування відчуженості, труднощів у комунікації та дефіциту емоційного контакту [4]. Це зумовлює потребу у пошуку таких педагогічних і психологічних інструментів, які допомагають дитині пізнати себе, навчитися виражати власні почуття, зрозуміти інших людей і гармонійно адаптуватися у соціумі. І.С.Ільченко зазначає, що «Одним із найефективніших напрямів сучасної психопедагогічної практики виступає арт-терапія – метод, що поєднує творчий процес і психологічну корекцію, сприяє розвитку внутрішньої гармонії, комунікативних умінь та соціальної компетентності [2].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сьогодні у дітей спостерігається зниження навичок спілкування, труднощі у вираженні емоцій, нестача впевненості у собі, що негативно позначається на їхній здатності до взаємодії та навчання. На думку Л.М. Бондар «Арттерапевтична діяльність створює для дитини простір, де вона може безпечно виявляти внутрішні переживання через образ, колір, рух, звук, гру чи символ. Це допомагає дитині не лише самовиразитися, а й усвідомити себе у системі міжособистісних стосунків, що є необхідною умовою для розвитку комунікативної компетентності» [1].

Застосування методів арт-терапії у дошкільному й молодшому шкільному віці дає можливість поєднати ігрові, пізнавальні та емоційні компоненти розвитку. Такі заняття формують у дітей навички командної роботи, здатність слухати та бути почутими, приймати думку іншого, висловлювати власну позицію конструктивно та без агресії [2]. Крім того, творчість знімає психоемоційне напруження, сприяє саморегуляції, знижує тривожність і створює позитивний емоційний фон спілкування. У цьому контексті арттерапія є не лише засобом психологічного впливу, а й потужним інструментом соціалізації дитини.

Методи досліджень. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичний аналіз і синтез психологічних та педагогічних джерел, узагальнення

результатів наукових досліджень, спостереження, аналіз практичних кейсів та опис досвіду застосування арттерапевтичних технологій у закладах освіти й реабілітаційних центрах.

Дослідження охоплювало як класичні напрями арт-терапії – ізотерапію, ліпку, колажування, музикотерапію, драматерапію, танцювально-рухову терапію, так і сучасні інтегративні підходи, зокрема використання арттерапії у поєднанні з казкотерапією, пісочною терапією та тренінгами емоційного інтелекту.

У дослідженні було враховано психологічні концепції провідних учених: психоаналітичну (З. Фройд, К. Юнг), гуманістичну (К. Роджерс, А. Маслоу), когнітивно-поведінкову (А. Бек, Д. Мейхенбаум), системно-сімейну (М. Боуен) та артпсихотерапевтичну (М. Наумбург, Е. Крамер, Л. Виготський). Кожен із цих підходів наголошує на творчості як природному способі самопізнання і засобі подолання внутрішніх конфліктів.

Результати досліджень. Арт-терапія розглядається як процес символічної комунікації, у якому дитина через творчість спілкується з навколишнім світом і з самим собою. Вона виступає посередником між внутрішніми переживаннями і зовнішньою реальністю. Саме у творчому процесі виникають ситуації, що стимулюють дитину до емоційного відгуку, співпраці, діалогу, довіри й взаєморозуміння. Одним із найпоширеніших напрямів є малювання. Коли дитина створює малюнок на тему «Я і мої друзі» чи «Мій клас», вона несвідомо відображає свій досвід взаємодії, ставлення до інших, ступінь емоційної відкритості. Під час обговорення малюнка психолог чи педагог допомагає дитині усвідомити почуття, які вона вкладає у зображення, та знайти адекватні способи їхнього вираження. Такі заняття сприяють розвитку саморефлексії, емпатії та навичок спілкування [3]. Ліпка і скульптурна діяльність розвивають дрібну моторику, терпіння, послідовність дій, а також сприяють формуванню навичок командної роботи, коли діти створюють спільні композиції. Колажування стимулює уяву, асоціативне мислення, вміння домовлятися і знаходити компроміси у спільній діяльності. У драматерапії діти вчаться розігрувати життєві сцени, відпрацьовувати конфліктні ситуації, навчатися проявляти емоції відкрито, але без агресії. Танцювально-рухова терапія, у свою чергу, дає можливість звільнитися від фізичного та емоційного напруження, налагодити контакт із власним тілом, краще відчути себе і партнерів у просторі [2]. Практика показує, що після декількох занять арттерапією діти стають більш відкритими, активними у спілкуванні, знижується їхня тривожність, зникає страх помилки або осуду, підвищується

впевненість у собі. Вони легше вступають у контакт з однолітками, краще розуміють емоційні стани інших людей і здатні співпереживати. Арттерапевтична робота особливо ефективна у групових формах, адже саме спільна творча діяльність створює умови для розвитку довіри, партнерства і колективного мислення [4]. Л.М. Бондар зазначає, що «У ході спостережень у дитячих садках та школах Києва, Львова та Сум було виявлено, що регулярне проведення занять з малювання, колажування та рольових ігор сприяє значному покращенню соціально-психологічного клімату в групах. Діти охочіше співпрацюють, проявляють турботу, висловлюють підтримку, що підтверджує глибокий вплив арттерапії на розвиток комунікативних якостей» [1]. Важливою перевагою арт-терапії є її універсальність. Вона підходить дітям різного віку і рівня розвитку, а також дітям із особливими освітніми потребами. Для таких дітей творчість стає мовою, якою вони можуть спілкуватися з оточенням, навіть якщо словесне висловлення емоцій є утрудненим. Під час арттерапевтичного процесу дитина навчається виражати емоції прийнятним способом, що поступово зменшує кількість проявів агресії, замкненості чи тривожності [2]. Особливу роль арттерапія відіграє у формуванні емоційного інтелекту. Через малювання, музику, рух або гру діти вчаться розпізнавати власні емоції, приймати їх, контролювати імпульси, співпереживати іншим. Це створює основу для зрілого соціального функціонування у майбутньому. Формування емоційної грамотності є важливою складовою комунікативної компетентності, без якої неможливе успішне спілкування у суспільстві. Творча діяльність сприяє розвитку цілісного мислення, формуванню позитивної самооцінки та бажання брати участь у колективних формах роботи. Таким чином, арт-терапія поєднує елементи виховання, навчання і психологічної підтримки, роблячи освітнє середовище більш гуманним і комфортним для дитини.

Висновок. Проведений аналіз наукових джерел і практичних спостережень свідчить, що арт-терапія є ефективним, гнучким і гуманістичним методом розвитку комунікативних навичок у дітей різного віку. Її використання дозволяє не лише зменшити емоційну напруженість, тривожність і страхи, а й розвинути впевненість, самоповагу, відкритість і готовність до співпраці. Арттерапевтичні методи стимулюють самовираження, сприяють формуванню емоційного інтелекту, розвивають емпатію та навички конструктивного спілкування. Систематичне впровадження арттерапії у практику освітніх закладів створює сприятливі умови для розвитку соціально адаптованої, творчої та гармонійної особистості. Вона

допомагає дітям подолати внутрішні бар'єри, навчитися розуміти себе й інших, а також формує основу для майбутньої успішної соціалізації. Подальші дослідження у цьому напрямі можуть бути пов'язані з розробкою програм інтеграції арт-терапії у навчальний процес, підготовкою педагогів і психологів до використання арттерапевтичних технологій, а також із вивченням довготривалих результатів впливу творчої діяльності на розвиток комунікативної компетентності та емоційного благополуччя дітей.

Література

1. Бондар Л. М. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку // *Педагогічний пошук*. 2014. № 1. С. 54-57.
2. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
3. Калька Н., Одинцова Г. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 232 с.
5. Кириченко Р.В. Комунікативний потенціал особистості студентів вищих технічних навчальних закладів. Вісник Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова. Психологія. Том 17. Випуск 8(20). Одеса, 2012 р. С.91-97

УДК
159.9.07

РИММА КИРИЧЕНКО, ЯЩЕНКО АНАСТАСІЯ
Київський національний університет технології та дизайну, Україна

ІМПРОВІЗАЦІЙНА МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ГАРМОНІЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Мета. *Розкрити можливості імпровізаційної музикотерапії як методу емоційної гармонізації, когнітивної інтеграції та розвитку творчого потенціалу здобувачів освіти.*

Ключові слова: *імпровізаційна музикотерапія, креативність, емоційна регуляція, катарсис, самовираження, психокорекція, здобувачі освіти.*

Постановка завдання. Сучасна система освіти спрямована на формування цілісної, гармонійно розвиненої та креативної особистості, здатної до самовираження й ефективної комунікації в