

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**ЛОБАЧ Олена Іванівна**

**Роль арт-терапії у роботі з емоційними проблемами у дітей дошкільного віку / The role of art therapy in dealing with emotional problems in preschool-aged children**

спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Магістерська робота

Виконала студентка групи ПСмз-21  
О. І. Лобач

---

Науковий керівник:  
к. пс. н., О. А. Притула

---

**ТЕРНОПІЛЬ - 2025**

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПРОБЛЕМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ</b> .....	7
1.1. Психологічні особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку.....	7
1.2. Причини та прояви емоційних проблем у дошкільників.....	11
1.3. Арт-терапія як метод психокорекції в роботі з дітьми.....	19
Висновки розділу 1.....	26
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	28
2.1. Організація та методологія дослідження.....	28
2.2. Вибір діагностичних методик для виявлення емоційних проблем.....	30
2.3. Узагальнення результатів та аналіз тенденцій.....	33
Висновки до розділу 2.....	38
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	40
3.1. Умови ефективного застосування арт-терапії в дошкільних закладах.....	40
3.2. Розробка та впровадження програми арт-терапевтичної корекції.....	43
3.3. Методи оцінювання ефективності арт-терапевтичної роботи з дітьми дошкільного віку.....	48
Висновки до розділу 3.....	51
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	53
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	57
<b>ДОДАТКИ</b> .....	64

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах соціальних змін, зростаючого темпу життя та нестабільності діти дедалі частіше стикаються з психологічними труднощами, зокрема — з емоційними порушеннями. Емоційний розвиток є фундаментальним компонентом становлення особистості дитини дошкільного віку. Саме в цей період закладаються базові механізми саморегуляції, емпатії, здатності до вираження й розуміння емоцій, формуються первинні форми психологічного захисту. В умовах сучасного суспільства, що характеризується нестабільністю, високим рівнем інформаційного навантаження та частою емоційною нестачею у спілкуванні дорослих із дітьми, зростає кількість дошкільників з емоційними труднощами: підвищена тривожність, агресивність, замкнутість, емоційна нестабільність.

Одним із перспективних напрямів роботи з такими дітьми є арт-терапія — метод психологічного впливу, що базується на використанні мистецтва як засобу невербальної комунікації, самовираження та емоційного розвантаження. Арт-терапія є особливо ефективною у роботі з дошкільниками, оскільки відповідає їхньому вікові, пізнавальним можливостям і природній потребі в ігровій, образній діяльності.

Попри зростання інтересу до арт-терапевтичних методів, у вітчизняній психології ще недостатньо досліджено механізми впливу арт-терапії на подолання емоційних проблем саме у дітей дошкільного віку. Тому вивчення цієї теми є своєчасним, актуальним і має важливе як наукове, так і практичне значення для фахівців у галузі дитячої психології, дошкільної освіти та психотерапії.

Проблему арт-терапії досліджували в напрямі корекційної педагогіки та спеціальної психології К. Ардобацька, І. Марченко, І. Кузава. Арт-терапію як засіб соціалізації та емоційного розвитку вивчали О. Вержиховська, І. Григор'єва, В. Липа, Л. Ханзерук. Використання арт-терапії для розвитку уяви та творчого потенціалу досліджували Н. Малюхова, А. Ібрагімова, О.

Качуровська. Вивченню арт-терапія як методу формування емоційної стійкості у дітей присвятили свої праці Т. Сак, Н. Манько.

**Мета дослідження** – визначити роль арт-терапії у подоланні емоційних проблем дітей дошкільного віку та розробити ефективну програму психокорекційної роботи на основі арт-терапевтичних технік.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми емоційного розвитку та емоційних порушень у дітей дошкільного віку.
2. Розкрити психологічні основи та механізми дії арт-терапії як корекційного методу.
3. Визначити характерні емоційні труднощі, притаманні дітям дошкільного віку.
4. Розробити та апробувати арт-терапевтичну програму для роботи з емоційними проблемами дошкільників.
5. Оцінити ефективність запропонованої програми за результатами емпіричного дослідження.

**Об'єктом дослідження** – емоційні проблеми у дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – арт-терапевтичний вплив як засіб подолання емоційних труднощів у дітей дошкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури, спостереження за поведінкою дітей у процесі діяльності; психодіагностичні методики («Малюнок неіснуючої тварини», «Кольоровий тест Люшера», «Будинок-дерево-людина»); анкетування та опитування батьків і педагогів; математично-статистичні методи (обробка отриманих даних із використанням методів варіаційної статистики (середні значення, відсотковий аналіз, порівняльні характеристики до/після впровадження програми).

**Гіпотеза дослідження:** якщо в роботі з емоційними проблемами дітей дошкільного віку цілеспрямовано використовувати арт-терапевтичні методи, то це сприятиме зниженню проявів емоційного напруження, покращенню здатності до самовираження та емоційної регуляції.

**Теоретична значущість** полягає в поглибленні наукових уявлень про механізми впливу арт-терапевтичних методів на емоційний стан дітей дошкільного віку, а також у конкретизації арт-терапії як засобу розвитку емоційної сфери.

**Практична значущість** полягає у розробці та апробації програми арт-терапевтичного впливу для подолання емоційних проблем у дітей дошкільного віку, яку можуть використовувати практичні психологи дошкільних закладів, педагоги та батьки.

**Наукова новизна кваліфікаційної роботи** полягає у поглибленні теоретичних уявлень про арт-терапію як ефективний засіб подолання емоційних проблем у дітей дошкільного віку та обґрунтуванні психолого-педагогічних умов її застосування в освітньому процесі.

**Апробація результатів кваліфікаційної роботи.** Результати наукового дослідження були представлені на конференціях, а саме:

1. Тези на тему «Застосування арт-терапевтичних технік для подолання тривожності у дітей дошкільного віку» (III Всеукраїнська науково-практична конференція молодих вчених «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії», ЗУНУ, Україна, Тернопіль, 30 квітня 2025 року).
2. Тези на тему «Можливості арт-терапії у розвитку емоційної регуляції дошкільників» (Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації», ЗУНУ, Україна, Тернопіль, 7 листопада 2025 року);

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінок. Основний зміст викладено на 56 сторінках.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПРОБЛЕМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

### 1.1. Психологічні особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку

Період дошкільного дитинства (приблизно від 3 до 6–7 років) є критично важливим етапом у становленні емоційної сфери дитини. Саме в цей час відбувається інтенсивне формування емоційної чутливості, диференціації почуттів, розвиток здатності до емпатії та формуються основи емоційної регуляції. У контексті онтогенетичного підходу, емоційний розвиток у дошкільному віці пов'язується з активізацією процесів соціалізації, інтеріоризації культурних норм та становленням образу «Я».

Однією з головних характеристик цього віку є підвищена емоційна збудливість і лабільність. Діти переживають широкий спектр емоцій, однак їм часто бракує навичок їхньої вербалізації або конструктивного вираження. Виникають суперечності між бажаннями та соціальними обмеженнями, що часто призводить до афективних спалахів або внутрішнього емоційного дискомфорту.

Психологи (Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Запорожець, Л. Божович) підкреслюють, що саме у дошкільному віці відбувається перехід від афективно-ситуативної до афективно-узагальненої поведінки. Тобто дитина починає керуватися не лише безпосередніми емоціями, а й внутрішніми уявленнями про бажане і належне. Формується здатність до емпатії, співпереживання, з'являються перші ознаки морально-емоційного самоконтролю.

Особливе значення для емоційного розвитку мають відносини з дорослими. Саме через спілкування з ними дитина засвоює соціальні норми

вираження емоцій, навчається розуміти емоційні стани інших. Нестача емоційного контакту, надмірна критика або жорсткий стиль виховання можуть стати причиною розвитку емоційних проблем, таких як тривожність, емоційна скутість, агресивність або психосоматичні реакції.

Дослідники вказують на тісний взаємозв'язок між емоційним і когнітивним розвитком. Зокрема, формування уявлень про емоції, розвиток емоційного інтелекту та самосвідомості є важливими передумовами подальшого навчання та адаптації в соціумі. Відсутність належної емоційної підтримки в дошкільному віці може мати довготривалі наслідки — формування порушень прив'язаності, знижену самооцінку, труднощі у побудові взаємин у майбутньому.

Таким чином, дошкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери. Його своєчасна психолого-педагогічна підтримка, зокрема із застосуванням арт-терапевтичних методів, може не лише сприяти гармонійному розвитку, але й попередити виникнення емоційних порушень.

У процесі емоційного розвитку важливу роль відіграють такі механізми, як ідентифікація з дорослим, наслідування моделей поведінки та поступове формування здатності до рефлексії емоційних станів. Дошкільник починає усвідомлювати, що емоції можуть бути прихованими, а їхнє проявлення – регульованим відповідно до соціальних очікувань. Це вказує на зародження емоційної регуляції, яка стає основою емоційного інтелекту в подальшому віковому розвитку.

У цей період діти вчаться розрізняти основні емоції – радість, сум, страх, злість, здивування, огиду – та поступово переходять до розуміння складніших почуттів, таких як сором, гордість, вина. Мовлення відіграє вирішальну роль у цьому процесі, оскільки саме за допомогою слів дитина починає осмислювати і структурувати власний емоційний досвід. Недостатній розвиток мовлення може істотно ускладнювати розпізнавання й вираження почуттів, що, у свою чергу, провокує фрустрацію та поведінкові реакції (агресію, уникнення, регресивні форми поведінки).

Також варто враховувати, що індивідуальні особливості темпераменту впливають на емоційний розвиток: холерики демонструють яскраві та вибухові реакції, меланхоліки — глибокі, але приглушені переживання, сангвініки — стабільні позитивні емоції, флегматики — стриманість. Неврахування цих рис у виховному процесі може призводити до конфліктів або формування негативного «Я-образу».

Сімейне середовище є базовим фактором, який визначає емоційну стабільність дитини. Надмірна опіка, емоційне відчуження, агресивні або непослідовні моделі виховання можуть викликати в дитини тривожність, емоційну нестійкість, проблеми з довірою до інших. Натомість атмосфера безпеки, підтримки, прийняття та відкритого емоційного діалогу сприяє розвитку впевненості, емоційної відкритості, здатності до співпереживання.

Психофізіологічні дослідження (К. Ізард, Д. Стерн, В. Лабунська) свідчать, що емоційні реакції дитини нерозривно пов'язані з нейропсихологічними процесами. Дозрівання лобових часток мозку, що триває в дошкільному віці, забезпечує поступове зростання контролю над імпульсами та розвиток довільної поведінки, що дозволяє дитині переходити від імпульсивного реагування до усвідомленої емоційної поведінки.

Отже, емоційний розвиток дошкільника є багатофакторним та динамічним процесом, що залежить від біологічної зрілості, міжособистісної взаємодії, виховного впливу та досвіду дитини. Його успішність значною мірою визначає психологічне благополуччя, соціальну адаптацію та здатність до навчання у шкільному віці. У зв'язку з цим вивчення особливостей емоційного розвитку дітей цього віку є теоретично значущим та має важливе прикладне значення для своєчасної психокорекції та профілактики емоційних порушень.

У сучасній психолого-педагогічній літературі (Л. Безрукова, Т. Білан, Л. Васильєва, Л. Вольнова, Г. Дьоміна) акцентується увага на тому, що емоційна сфера дитини формується в тісному взаємозв'язку з розвитком діяльності, спілкування та самосвідомості. Емоції поступово стають більш

опосередкованими, відображають не лише ситуативні події, а й значення цих подій для дитини [20, с. 33].

У межах дошкільного віку відбувається перехід від афективного до афективно-сміслового рівня емоційності, коли дитина вже здатна осмислювати емоції, усвідомлювати їх джерела і наслідки, а також диференціювати власні та чужі емоційні стани. Формуються основи емоційної емпатії, здатності до переживання за іншого, співпереживання та моральної оцінки вчинків. Особливо значущим є вплив сюжетно-рольової гри, в якій дитина вчиться вживатися в емоційний стан іншого персонажа, моделюючи соціальні ролі та відповідні почуття.

Ігрова діяльність, казка, художня література, взаємодія з однолітками створюють умови для розвитку емоційної компетентності, що включає:

- розуміння власних емоцій;
- здатність висловлювати емоції у прийнятній формі;
- розуміння емоцій інших;
- здатність до емоційного самоконтролю;
- співчуття й емоційна підтримка.

Водночас психологи відзначають, що навіть у нормі емоційний розвиток дітей дошкільного віку може бути нерівномірним: надмірна збудливість, імпульсивність, емоційна нестійкість можуть бути тимчасовими, пов'язаними з індивідуальними темпами розвитку нервової системи. Але в окремих випадках ці риси можуть свідчити про емоційне неблагополуччя, потребу у психодіагностиці та цілеспрямованій підтримці [42, с. 154].

Таким чином, формування емоційної сфери дошкільника є результатом взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Саме в цьому віці закладаються засади подальшої емоційної стабільності, здатності до соціального функціонування, побудови стосунків і конструктивного розв'язання конфліктів. Це підкреслює необхідність своєчасного виявлення особливостей і труднощів емоційного розвитку, що дозволяє запобігти виникненню стійких порушень у цій сфері.

Отже, емоційний розвиток у дошкільному віці є складним і динамічним процесом, який охоплює формування здатності до розпізнавання, диференціації, регуляції та вираження власних почуттів, а також розуміння емоцій інших людей. У цей період закладаються основи емоційної компетентності, що є базовою складовою психосоціального розвитку особистості. Емоційна сфера дитини тісно пов'язана з провідною діяльністю, характером міжособистісної взаємодії, стилем сімейного виховання та впливом соціального середовища. Розуміння вікових психологічних особливостей емоційного розвитку дошкільників створює наукову основу для вчасного виявлення можливих емоційних труднощів і є передумовою ефективної психолого-педагогічної допомоги, зокрема засобами арт-терапії.

## **1.2. Причини та прояви емоційних проблем у дітей дошкільного віку**

Емоційне благополуччя дитини є важливою умовою її всебічного розвитку, соціалізації та формування особистісної зрілості. Водночас саме дошкільний вік є критичним у сенсі чутливості до зовнішніх впливів, які можуть як сприяти гармонійному емоційному становленню, так і провокувати порушення в цій сфері.

Причини виникнення емоційних проблем у дітей дошкільного віку є багатофакторними та можуть мати як біологічне, так і соціально-психологічне підґрунтя:

1. Біологічні фактори — включають особливості нервової системи дитини, вроджений темперамент, наявність перинатальних ускладнень, порушення соматичного здоров'я або затримку психофізичного розвитку.

2. Сімейні чинники — найбільш впливові у дошкільному віці. До них належать:

- емоційно холодне або надмірно авторитарне виховання;
- конфлікти в родині, розлучення, насильство;
- гіперопіка або ігнорування емоційних потреб дитини;

- психоемоційний стан батьків, їх стиль реагування на труднощі.

Емоційна нестабільність дорослих, їх неузгоджені вимоги або надмірні очікування створюють передумови для виникнення в дітей тривожності, страхів або агресивних реакцій.

3. Соціальні чинники — включають дезадаптацію в колективі однолітків, соціальну ізоляцію, булінг або невдалий досвід перебування у нових соціальних середовищах (наприклад, дитячому садку).

4. Психологічні особливості особистості дитини — низький рівень самооцінки, несформованість навичок емоційної регуляції, недостатній розвиток мовлення як інструменту самовираження також можуть сприяти розвитку емоційних проблем.

5. Кризові події — переживання втрат, хвороб, травматичні події (наприклад, війна, евакуація, зміна місця проживання) істотно впливають на емоційний стан дошкільника і можуть спричинити дестабілізацію психіки.

Емоційні проблеми можуть виявлятися як у формі надмірної інтенсивності певних емоцій, так і у труднощах їх розпізнавання, регуляції чи соціально прийняттого вираження. Основні прояви включають:

- тривожність та страхи (в тому числі нічні жахи, страх темряви, самотності, втрати батьків);
- підвищена збудливість або дратівливість, труднощі саморегуляції;
- замкнутість, емоційна відстороненість, уникнення соціальних контактів;
- агресивна поведінка, імпульсивність, емоційна нестабільність;
- психосоматичні прояви (головний біль, біль у животі, енурез тощо);
- регресивна поведінка (наприклад, повернення до ранніх форм поведінки: смоктання пальця, навмисне мовчання);
- порушення сну, апетиту, часті капризи;
- сльозливість або навпаки — байдужість до емоційно значущих подій.

Окрему увагу слід приділяти емоційній дезадаптації в умовах закладів дошкільної освіти, де дитина може виявляти проблеми у спілкуванні,

неадекватно реагувати на зауваження, конфліктувати з однолітками або бути надто сором'язливою та уникати контакту.

Систематичне ігнорування або неправильне тлумачення цих проявів дорослими може призводити до ускладнення емоційних станів дитини та негативно впливати на її загальний розвиток.

Слід також зазначити, що емоційні проблеми у дошкільників можуть бути як ситуативними, так і стабільними. До ситуативних можна віднести реакції на розлучення батьків, переїзд, зміну колективу, хворобу, втрату близьких чи домашніх тварин тощо. У свою чергу, стабільні емоційні порушення найчастіше виникають внаслідок несприятливих умов розвитку або систематичного впливу психотравмувальних факторів (наприклад, хронічна гіперопіка чи ігнорування потреб дитини).

Одним із найбільш поширених проявів емоційного неблагополуччя у дітей є порушення в сфері поведінки: імпульсивність, агресивність, плаксивість, замкненість, схильність до фантазування або уникнення спілкування. Такі реакції часто супроводжуються порушенням адаптації у колективі, невмінням налагоджувати контакти з ровесниками, конфліктністю або, навпаки, надмірною залежністю від дорослих.

На психофізіологічному рівні емоційні труднощі можуть проявлятися у вигляді порушень сну, зниженого апетиту, соматичних скарг (головний біль, біль у животі), що не мають органічної природи. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між емоційною сферою дитини та її соматичним станом, що зумовлює необхідність комплексного підходу до діагностики й корекції.

Нерідко емоційні труднощі маскуються під навчальні або мотиваційні проблеми: дитина може втратити інтерес до пізнавальної діяльності, відмовлятися від участі в спільних іграх, уникати нових завдань. Така поведінка іноді помилково інтерпретується як лінощі чи неслухняність, тоді як її першопричиною є внутрішній емоційний дискомфорт.

Таким чином, виявлення причин і проявів емоційних порушень у дошкільників вимагає глибокого аналізу всього спектру факторів, що

впливають на емоційний розвиток дитини, та уважного спостереження за її поведінкою в різних ситуаціях.

Значну роль у формуванні емоційної нестабільності відіграє міжособистісна атмосфера в сім'ї. Дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів (О. Захарова, Л. Артемова, Ю. Гіппенрейтер, В. Лебедева, А. Айсена) підтверджують, що конфліктна взаємодія між батьками, відсутність емоційного контакту між дитиною та значущим дорослим, недостатня батьківська чутливість або ж надмірний тиск на дитину можуть призводити до формування тривожності, відчуття небезпеки, низької самооцінки. Особливо вразливими до таких впливів є діти в умовах виховання в неповних сім'ях або в умовах соціального ризику.

Крім того, на емоційне самопочуття дошкільника безпосередньо впливає стиль виховання в родині. Авторитарний стиль часто призводить до страху помилитися, до пригнічення ініціативи, до високого рівня тривожності. Ліберальний або потуранливий стиль, навпаки, може провокувати емоційну нестабільність, зниження самоконтролю. Оптимальним для емоційного благополуччя визнається демократичний стиль, що поєднує вимогливість із підтримкою, встановлення чітких правил із безумовною прийнятністю дитини.

Варто також згадати про роль дошкільного навчального закладу як чинника емоційного розвитку. Перевантаження програмами, відсутність емоційного контакту з педагогами, часті зміни режиму чи колективу можуть спровокувати стрес і дезадаптацію. За несприятливих умов це проявляється у відмові від відвідування садочка, соматичних скаргах, деструктивній або регресивній поведінці (наприклад, енурез, тіки, невмотивовані істерики).

Окремої уваги заслуговують біологічні та індивідуально-психологічні чинники, зокрема: особливості нервової системи дитини, тип темпераменту, наявність затримки психічного розвитку або сенсорних порушень. Так, діти з підвищеною збудливістю, слабким типом нервової системи або зниженою працездатністю виявляють більшу емоційну вразливість та схильність до афективних реакцій у відповідь на незначні зміни ситуації.

Таким чином, емоційні проблеми дітей дошкільного віку є багатофакторними за своєю природою, а їх прояви – різноманітними як за формою, так і за ступенем вираженості. Комплексний підхід до виявлення емоційних порушень має враховувати біологічні передумови, середовище розвитку дитини, якість міжособистісної взаємодії та специфіку виховного впливу.

У процесі діагностики емоційних проблем у дошкільників важливе значення має не лише спостереження за поведінкою, а й аналіз характеру емоційних реакцій у різних контекстах: у взаємодії з дорослими, однолітками, у грі, навчальній діяльності, у стресових ситуаціях. Умовно прояви емоційних порушень можна класифікувати на три основні групи:

1. Поведінкові прояви, які включають: підвищену збудливість, імпульсивність, агресивність (фізичну або вербальну), замкнутість, пасивність, деструктивні форми поведінки, спрямовані як на себе (аутоагресія, ігнорування), так і на оточення.

2. Фізіологічні прояви, що можуть сигналізувати про хронічне психоемоційне напруження: соматичні скарги без медичних причин (болі в животі, голові, нудота), порушення сну та апетиту, енурез, тіки.

3. Емоційно-афективні прояви, які виявляються у надмірній тривожності, страхах, частих змінах настрою, схильності до істеричних реакцій, зниженому фоновому емоційному тону, надмірній чутливості до критики чи змін у середовищі.

Слід наголосити, що деякі прояви можуть бути тимчасовими або ситуативними реакціями на конкретні стресові події (адаптація до дитячого садка, народження брата чи сестри, зміни у сімейній структурі), тоді як інші – вказувати на глибші труднощі в емоційному розвитку, що потребують втручання фахівця.

Раннє виявлення ознак емоційних проблем та їх корекція є ключовими факторами успішної соціалізації дитини та формування її психологічного

благополуччя. Таким чином, актуалізується необхідність тісної взаємодії між батьками, педагогами та психологами в питаннях емоційного виховання.

У структурі емоційних розладів дошкільного віку важливо враховувати вікову нормативність переживань. Наприклад, поява страхів у трирічному віці є характерною віковою реакцією, але збереження або посилення цих страхів у 5–6 років уже може вказувати на дезадаптацію. У цьому контексті важливим є диференційований підхід до оцінювання емоційних проявів, що дозволяє уникнути як гіпердіагностики, так і ігнорування реальних труднощів у дитини.

Зокрема, емоційні проблеми можуть мати такі форми:

- тривожні розлади – виявляються у постійному неспокої, надмірному хвилюванні, страху перед новим, страху розлуки з батьками, нав'язливих думках;
- афективні порушення – виявляються у формі пригніченого настрою, частих істерик, відмови від контактів або проявів емпатії;
- порушення у сфері саморегуляції – характеризуються труднощами в управлінні емоціями: дитина не може заспокоїтися після конфлікту, надмірно емоційно реагує на незначні подразники, демонструє низький рівень фрустраційної толерантності;
- соматоформні прояви – тілесні симптоми, що супроводжують психоемоційне неблагополуччя (головний біль, енурез, тремтіння, біль у животі тощо);
- регресивна поведінка – повернення до більш ранніх вікових моделей поведінки (відмова самостійно їсти, говорити, тощо).

Ці розлади можуть мати поліфакторну природу, де біологічні, психологічні й соціальні детермінанти тісно переплітаються. Наприклад, дитина з високим рівнем чутливості (темпераментна особливість) у несприятливому емоційному середовищі (холодність матері, неухважність батька) з більшою ймовірністю розвиватиме тривожні або афективні симптоми.

Важливо також звертати увагу на мікросоціальні фактори, такі як стиль виховання (авторитарний, гіперопіка, емоційне відчуження), психоемоційна атмосфера в родині (конфліктність, нестабільність), наявність психологічної травми (розлучення, смерть близького, досвід насильства), а також функціонування дитини у колективі (наявність або відсутність друзів, статус у групі, відношення з вихователями).

У дослідженнях сучасних психологів (О. Безпалько, Є. Скрипник, Т. Циганчук та ін.) наголошується на важливості своєчасного виявлення ранніх ознак емоційного неблагополуччя, оскільки саме в дошкільному віці формуються базові механізми емоційної регуляції, довіри до світу, самооцінки та соціальної адаптації. Відсутність належної психологічної підтримки в період перших емоційних труднощів може мати тривалі наслідки, зокрема у вигляді порушень міжособистісної взаємодії, труднощів у навчанні, формування залежностей у підлітковому віці [53 с. 50].

Слід зазначити, що емоційні проблеми не завжди виявляються безпосередньо у вигляді негативних емоцій. Часто вони маскуються під порушення поведінки (агресивність, гіперактивність, замкнутість, провокативність), що ускладнює процес діагностики та часто призводить до поверхневого реагування з боку дорослих (покарання, моральні оцінки замість підтримки й розуміння).

Особливу роль у виникненні емоційних проблем відіграють:

- невідповідність вимог дорослого до вікових можливостей дитини, що породжує почуття безпорадності та фрустрації;
- порушення прив'язаності на ранніх етапах (емоційна відсутність матері, часто змінювані вихователі, тривалої розлуки з батьками);
- досвід травматичних подій, зокрема війна, вимушене переселення, втрата житла, смерть рідних або домашніх тварин;
- ігнорування емоційної сфери дитини в освітньому середовищі – коли акцент робиться переважно на поведінковому контролі та навчальних досягненнях.

Ефективна психологічна підтримка дітей із емоційними труднощами потребує комплексного підходу, який враховує не лише поведінкові прояви, але й глибинні причини, пов'язані з емоційними переживаннями, стилем прив'язаності, характером сімейних взаємин і соціальним контекстом.

Отже, емоційні проблеми дітей дошкільного віку мають багатофакторну природу та можуть бути спричинені як внутрішньоособистісними чинниками (особливості темпераменту, рівень емоційного розвитку), так і зовнішніми впливами (умови сімейного виховання, освітнє середовище, стресові події). Вони виявляються у вигляді тривожності, агресії, емоційної нестійкості, замкнутості, порушень поведінки тощо. Значущим є той факт, що подібні труднощі не завжди розпізнаються дорослими своєчасно через їхню маскувальну або «незручну» форму прояву. Розуміння природи цих проблем та їх своєчасне виявлення є передумовою для надання ефективної психологічної допомоги та профілактики ускладнень у подальшому психоемоційному розвитку дитини.

### **1.3. Арт-терапія як метод психокорекції в роботі з дітьми**

Арт-терапія є одним з ефективних напрямів психокорекційної роботи, що базується на використанні різних форм мистецтва як засобу вираження внутрішнього світу дитини, зниження емоційного напруження, стимулювання особистісного зростання та розвитку. В основі арт-терапевтичного підходу лежить ідея про те, що процес творчого самовираження сприяє розкриттю емоцій, переживань, внутрішніх конфліктів, які важко вербалізувати, особливо у дітей молодшого віку.

У науково-педагогічній літературі поняття «арт-терапія» трактується як форма допомоги дітям або групам дітей у покращенні їхнього емоційного та психічного стану через залучення до художньої діяльності. Цей напрям розглядають як «комплекс теоретичних і практичних ідей, інноваційних

технологій та різноманітних зв'язків із соціальними, психологічними й педагогічними явищами» [4, с. 6].

О. Федій визначає арт-терапію як «терапію мистецтвом, турботу про душу дитини засобами мистецтва». Вона охоплює широкий спектр творчих активностей — від образотворчих до театральних форм самовираження.

Однією з головних переваг арт-терапії є її доступність для дітей, оскільки вона відповідає природним формам дитячої активності – грі, малюванню, ліпленню, музикуванню, драматизації. З огляду на вікові особливості дошкільнят, їхню емоційну чутливість та обмеженість вербального апарату, саме невербальні способи комунікації стають ключовими у виявленні та корекції психологічних проблем.

Застосування арт-терапії в психокорекційній роботі з дітьми дозволяє досягти кількох важливих цілей:

- зниження рівня тривожності, агресивності, емоційного напруження;
- розвиток емоційної рефлексії, емпатії та здатності до саморегуляції;
- опрацювання психотравмивного досвіду у безпечному символічному просторі;
- покращення самооцінки, комунікативних навичок і соціальної адаптації.

Серед арт-терапевтичних напрямів, найбільш поширених у роботі з дітьми, слід відзначити:

- ізотерапію (малювання), що дозволяє проектувати внутрішній світ дитини через кольори, лінії, образи;
- пісочну терапію, яка створює умовно-безпечний простір для символічного відтворення емоцій і подій;
- казкотерапію, що допомагає дитині осмислити власні переживання через метафори казкових героїв;
- музикотерапію та рухову терапію, які стимулюють емоційне розвантаження, тілесну свободу та гармонізацію психічного стану;
- театральну (драматерапію) – як засіб розвитку емоційного інтелекту та опанування ролей у соціальних взаємодіях.

Особливу роль відіграє індивідуально підібраний підхід до дитини, з урахуванням її психоемоційного стану, інтересів, рівня розвитку та характеру проблеми. Арт-терапія не вимагає спеціальних художніх умінь – важливо не естетичне оформлення, а сам процес творчого самовираження.

Наукові дослідження (М. Андрєєва, О. Колпачки, Н. Калька, З. Ковальчук, А. Флоренко та ін.) підтверджують позитивний вплив арт-терапевтичних занять на емоційний стан дітей, рівень тривожності, агресивності та емоційну регуляцію. Участь у таких заняттях створює умови для безпечного прояву емоцій, конструктивного їх переживання, формування навичок позитивної соціальної взаємодії та внутрішнього балансу [52, с. 88].

Значущим є також те, що арт-терапія дозволяє подолати психологічний опір, який часто виникає у дітей під час традиційних форм психокорекції. Через символічну мову мистецтва діти можуть вільно виражати гнів, страх, сором чи тугу, не зіштовхуючись із прямим осудом чи необхідністю пояснити словами те, що іноді важко усвідомити. Такий непрямий підхід є особливо ефективним у роботі з дітьми, що пережили психотравмуючі ситуації (насильство, втрату, розлучення батьків, війну тощо).

Ключовими принципами арт-терапії як психокорекційного методу в роботі з дітьми є:

- безумовне прийняття дитини та її творчих проявів;
- створення безпечного, підтримуючого середовища;
- акцент на процесі, а не на результаті творчої діяльності;
- повага до символічного світу дитини, без нав'язування інтерпретацій;
- співтворчість і діалог між дитиною та арт-терапевтом.

Процес арт-терапевтичної взаємодії зазвичай проходить у кілька етапів:

1. Налагодження контакту та створення атмосфери довіри.
2. Творчий процес – використання мистецьких засобів для вираження внутрішніх переживань.

3. Рефлексія – обговорення створеного продукту, вербалізація емоцій (на рівні, доступному для дитини).

4. Закріплення позитивних змін – формування нових поведінкових стратегій, образів «Я», моделей взаємодії.

У психокорекційній роботі з дітьми важливо поєднувати арт-терапевтичні техніки з розвитком навичок усвідомлення власних емоцій, навичок саморегуляції, соціальної компетентності. Особливо ефективними вважаються інтегративні підходи, де елементи арт-терапії поєднуються з когнітивно-поведінковими методами, іграми на розвиток емоційного інтелекту, тілесно-орієнтованими практиками.

Загалом, арт-терапія виконує не лише корекційну, а й профілактичну та розвивальну функцію. Вона сприяє зростанню внутрішніх ресурсів дитини, розвитку уяви, креативного мислення, позитивної самооцінки. Саме тому даний підхід активно застосовується як у психологічній практиці, так і в освітньому середовищі – у дитячих садках, школах, реабілітаційних центрах, інклюзивних класах тощо.

Важливим аспектом арт-терапії є можливість відслідковувати динаміку психоемоційного стану дитини у процесі творчої діяльності. Зміни у виборі кольорів, сюжетах, образах, структурі композицій часто свідчать про внутрішні зрушення — як позитивні, так і регресивні. Це дозволяє фахівцеві своєчасно адаптувати програму психокорекційної роботи, посилити підтримку або ввести нові терапевтичні елементи.

Таким чином, арт-терапія виступає універсальним і гнучким інструментом психокорекції, здатним враховувати вікову специфіку, рівень розвитку дитини, особливості її емоційної сфери, а також дозволяє створити максимально природне середовище для вираження внутрішнього світу.

Застосування арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми має низку специфічних переваг. По-перше, арт-терапія є терапевтичною формою впливу, яка не потребує від дитини вербалізації власних переживань, що особливо важливо у дошкільному віці, коли мовленнєві навички ще не дозволяють повноцінно виразити внутрішні стани. По-друге, вона сприяє розвитку емоційного інтелекту, формуванню здатності розпізнавати, називати й

регулювати власні емоції. По-третє, в умовах арт-терапевтичного простору дитина отримує досвід безпечної взаємодії, що формує довіру, підвищує рівень психологічного комфорту та знижує тривожність [39, с. 8].

Крім того, важливим є розвивальний потенціал арт-терапії: у процесі творчої діяльності розвивається увага, дрібна моторика, когнітивні процеси (увага, пам'ять, мислення), соціальні навички. Також мистецтво як медіатор між внутрішнім світом і зовнішньою реальністю дозволяє в символічній формі опрацьовувати внутрішні конфлікти, страхи, образи, фрустрації, тим самим сприяючи психологічному розвантаженню та стабілізації.

Наукові дослідження (В. Антонова, Л. Васильєва, І. Гармаш, М. Євченко, С. Томчук, І. Чорна та ін.) свідчать про те, що регулярне залучення дитини до арт-терапевтичних практик не лише знижує прояви деструктивної поведінки, агресії, емоційної напруги, але й позитивно впливає на самооцінку, рівень самосприйняття та адаптивність у соціумі.

Важливо зазначити, що арт-терапевтичний процес має бути професійно спланованим і структурованим, враховуючи вікові, психологічні та індивідуальні особливості дитини. Значну роль відіграє також особистість спеціаліста, його емпатійність, здатність створити атмосферу прийняття й довіри, що є базовими умовами ефективного терапевтичного впливу.

Арт-терапевтичний підхід базується на концепції, згідно з якою творчість виступає не лише засобом самовираження, але й інструментом інтеграції особистості. Через творчу діяльність дитина не лише передає свої внутрішні конфлікти, а й набуває досвіду їх осмислення, символічного подолання та трансформації. У процесі арт-терапії важливим є не стільки результат діяльності, скільки сам процес, що дає можливість встановити зв'язок із внутрішнім світом дитини, сприяє розвитку рефлексії, формуванню позитивної Я-концепції.

Крім того, арт-терапія виступає ефективним способом опосередкованої діагностики емоційного стану дошкільників. Малюнки, ігрові сюжети, вибір кольору, композиційні особливості можуть слугувати індикаторами наявності

внутрішніх переживань, конфліктів, тривоги або емоційної пригніченості. Таким чином, арт-терапевтичні методики мають як корекційний, так і діагностичний потенціал.

Також важливо враховувати, що застосування арт-терапії потребує етичної виваженості, створення атмосфери безоціночного прийняття, конфіденційності та підтримки. У роботі з дітьми це особливо актуально, оскільки вразливість їхньої психіки потребує делікатного втручання та високого рівня професіоналізму з боку психолога або терапевта.

У численних емпіричних дослідженнях (Т. Баришева, І. Денисенко, Т. Євтушенко, О. Калініченко, Л. Мельник, Н. Романова та ін.) було доведено ефективність арт-терапії у роботі з дітьми, які мають труднощі в емоційній сфері: тривожність, агресивність, страхи, замкнутість. Встановлено, що після курсу арт-терапевтичних занять спостерігається покращення емоційного стану дітей, розвиток комунікативних навичок, зниження психоемоційної напруги, зростання рівня самооцінки.

Особливе значення арт-терапія набуває у роботі з дітьми дошкільного віку, оскільки саме в цьому віковому періоді вербальні можливості дитини ще не досягають рівня повноцінного усвідомлення і вираження внутрішніх переживань. Візуальні образи, метафоричне мислення, рольова гра, пластична та музична активність стають основними каналами для трансляції психічного стану. Це дозволяє спеціалісту побачити неусвідомлені переживання, які дитина не здатна виразити словами, але які мають значний вплив на її поведінку та емоційне самопочуття.

Сучасні напрями арт-терапії включають не лише класичні види (ізотерапію, музикотерапію, драматерапію), але й новітні мультимодальні форми, зокрема казкотерапію, лялькотерапію, пісочну терапію. Казкотерапія, наприклад, ефективно впливає на розвиток емоційного інтелекту, дає змогу дитини ідентифікуватися з персонажем, знаходити ресурси для подолання труднощів через безпечну символічну взаємодію. Пісочна терапія дозволяє

дитині створити власний світ і водночас проектувати в нього свої емоційні проблеми, конфлікти, образи.

Ефективність арт-терапії значною мірою залежить від компетентності фахівця, його здатності до інтерпретації творчих проявів дитини та побудови терапевтичного простору, що враховує її вікові, індивідуально-психологічні та соціальні особливості. Заняття повинні мати чітку структуру, спрямованість та проводитися з дотриманням етапності: початкова діагностика — формулювання цілей — безпосередній арт-терапевтичний процес — аналіз і рефлексія — підсумкова оцінка змін.

Арт-терапія є потужним інструментом у руках психолога, здатним гармонізувати емоційну сферу дитини, знизити психоемоційне напруження, розвинути навички емоційної регуляції, сформувати довіру до дорослого та посилити почуття безпеки. З огляду на це, метод заслуговує на ширше впровадження в практику роботи з дошкільниками, особливо у випадках виявлення емоційних проблем або девіацій.

Отже, арт-терапія посідає особливе місце серед психокорекційних методів, спрямованих на подолання емоційних труднощів у дітей дошкільного віку. Її унікальність полягає в тому, що вона дозволяє дитині виражати глибинні переживання у безпечній, символічній формі через мистецтво, не вимагаючи розвинених вербальних навичок. Завдяки різноманітним напрямкам арт-терапії (ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія, пісочна терапія тощо) психолог може враховувати індивідуальні особливості розвитку дитини, її потреби та емоційний стан. Арт-терапевтична робота сприяє зниженню тривожності, стабілізації емоційного фону, розвитку уяви, саморегуляції, емпатії та комунікативних навичок. Арт-терапія є дієвим, науково обґрунтованим та гнучким методом впливу, що значно розширює можливості психологічної допомоги дітям у ранньому віці.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного розвитку дітей дошкільного віку та можливостей використання арт-терапії як ефективного психокорекційного методу. Розглянуто психологічні особливості емоційного становлення в дошкільному віці, яке характеризується формуванням емоційної свідомості, зростанням здатності до емоційного контролю та розвитку елементарних форм емпатії. Саме в цьому віці закладається основа для подальшої емоційної зрілості, що робить його надзвичайно чутливим до впливів як сприятливого, так і стресогенного характеру.

Проаналізовано основні чинники, що можуть призводити до емоційних проблем у дітей, серед яких — порушення в системі дитячо-батьківських стосунків, соціальна ізоляція, пережитий стрес або травма, конфліктне середовище, педагогічна занедбаність. Такі проблеми можуть проявлятися у вигляді тривожності, страхів, агресивності, емоційної нестабільності, зниженого самоприйняття чи труднощів у спілкуванні.

Розкрито сутність арт-терапії як методу психологічного впливу, що забезпечує м'яке, ненасильницьке опрацювання емоційних переживань дитини через символічну форму вираження – образотворчу діяльність, гру, музику, казку тощо. Арт-терапія не лише сприяє зниженню емоційної напруги, а й активізує внутрішні ресурси дитини, стимулює розвиток уяви, саморефлексії, соціальних навичок. Завдяки своїй адаптивності та природній привабливості для дітей, арт-терапевтичні засоби є ефективним інструментом для психопрофілактики та корекції емоційних порушень у дошкільному віці.

Таким чином, результати теоретичного аналізу засвідчують доцільність і перспективність впровадження арт-терапевтичних методів у психологічну роботу з дошкільниками, які мають труднощі емоційного характеру. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій щодо психокорекційної діяльності з використанням арт-терапії.

## РОЗДІЛ 2

# ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 2.1. Організація та методологія дослідження

Для реалізації мети дослідження та виконання поставлених завдань була сформована вибірка учасників, яка включала дітей дошкільного віку, їхніх батьків та педагогів, що працюють з цією категорією.

У вибірку увійшло загалом 50 осіб:

- 15 дітей дошкільного віку (віком від 4 до 6 років), які відвідують дошкільний навчальний заклад № 690 міста Києва, Деснянський район, вул. М. Закревського 31-А з метою проведення психодіагностичних методик та арт-терапевтичних занять. Відбір дітей здійснювався на основі добровільної згоди батьків та рекомендацій педагогів.
- 25 батьків дітей із зазначеного дошкільного закладу, які брали участь у анкетуванні з метою оцінки емоційного стану дітей та ставлення до застосування арт-терапії.
- 10 педагогів (вихователів та практичних психологів), які мають досвід роботи з дітьми дошкільного віку і були залучені для опитування з питань емоційного розвитку дітей та можливостей використання арт-терапевтичних методик.

Вибірка була сформована за принципом цілеспрямованого добору (пурпозивний відбір), що забезпечило залучення учасників, які безпосередньо контактують із дітьми дошкільного віку і можуть надати релевантні дані для дослідження.

Загальна кількість учасників і різноманітність їхніх ролей сприяли комплексному вивченню проблеми емоційного стану дітей та ефективності арт-терапії у корекційній роботі.

Критерії включення для дослідження:

- Для дітей: вік від 4 до 6 років; відвідування дошкільного навчального закладу #19 міста Тернополя; наявність добровільної письмової згоди батьків на участь у дослідженні; відсутність важких соматичних або психічних захворювань, що могли б ускладнити участь у арт-терапевтичних заняттях.

- Для батьків: наявність дитини дошкільного віку, яка відвідує заклад, де проводиться дослідження; готовність до заповнення анкети та надання об'єктивної інформації щодо емоційного стану дитини.

- Для педагогів: професійна діяльність у дошкільних закладах або психологічна практика, пов'язана з дітьми дошкільного віку; бажання взяти участь у опитуванні; наявність досвіду роботи з емоційними проблемами дітей.

Збір даних проводився у кілька етапів. Спочатку було отримано офіційний дозвіл від адміністрації дошкільного навчального закладу № 19 міста Тернополя на проведення дослідження. Наступним кроком стало інформування батьків та педагогів про мету, завдання та особливості дослідження, а також про добровільність участі.

Для дітей проводилися психодіагностичні дослідження та арт-терапевтичні заняття у спеціально відведеному приміщенні, комфортному та безпечному для малюків. Діти брали участь індивідуально або в малих групах під керівництвом кваліфікованого психолога.

Батьки та педагоги заповнювали анкети у зручний для них час, що дозволяє отримати об'єктивні дані про емоційний стан дитини та ставлення до арт-терапії.

Особливу увагу приділено дотриманню етичних норм: участь у дослідженні була добровільною, інформована згода отримана від батьків; інформація про учасників зберігається конфіденційно та використовувалась виключно в наукових цілях. Результати дослідження подавалися у знеособленому вигляді.

Дослідницька діяльність відповідала положенням етичного кодексу психолога та вимогам етики наукових досліджень із дітьми.

Методологія дослідження передбачала застосування комплексу психодіагностичних методик (зокрема, «Малюнок неіснуючої тварини» – додаток А, Кольоровий тест Люшера – додаток Б, методика «Будинок-дереволюдина» – додаток В) для виявлення початкового рівня емоційних труднощів у дітей. Паралельно з цим було проведено анкетування батьків та педагогів з метою отримання додаткової інформації щодо емоційного стану дітей та ставлення дорослих до використання арт-терапії.

Арт-терапевтичний вплив здійснювався через серію корекційних занять, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та підвищення емоційної виразності дітей.

Збір даних відбувався в кілька етапів: початкове психодіагностичне обстеження, реалізація арт-терапевтичної програми, повторне обстеження для оцінки динаміки змін.

Таким чином, організація та методологія дослідження забезпечили комплексний підхід до оцінки ефективності арт-терапевтичного впливу на емоційний стан дітей дошкільного віку.

## **2.2. Вибір діагностичних методик для виявлення емоційних проблем**

Для реалізації мети дослідження була розроблена спеціальна арт-терапевтична програма, спрямована на корекцію емоційних проблем дітей дошкільного віку. Програма включала серію занять, що поєднували різні види творчої діяльності: малювання, ліплення, казкотерапію, драматизацію та ігрові техніки.

Основними завданнями програми були:

- розвиток емоційної саморегуляції та усвідомлення власних почуттів;
- зниження рівня тривожності, агресивності та внутрішньої напруги;
- формування навичок конструктивного вираження емоцій;
- підвищення самооцінки та розвитку комунікативних здібностей;
- стимулювання творчого потенціалу дитини.

Кожне заняття тривало 30–40 хвилин і проводилося індивідуально або в малих групах (3–5 осіб) двічі на тиждень протягом 6 тижнів. Заняття проводив кваліфікований дитячий психолог, який використовував інтегративний підхід, поєднуючи традиційні арт-техніки з елементами гештальт-терапії та казкотерапії.

Програма передбачала створення безпечного та підтримуючого середовища, де діти могли вільно проявляти свої емоції та отримувати зворотний зв'язок.

Результати проходження програми оцінювалися шляхом порівняння показників психодіагностичних методик до та після її завершення.

Вибір психодіагностичних методик для дослідження емоційного стану дітей дошкільного віку здійснювався з урахуванням їх надійності, валідності, вікової адекватності та можливості виявлення різноманітних аспектів емоційної сфери. Крім того, було важливо обрати методики, які дозволяють досліднику отримати як кількісні, так і якісні дані про внутрішній світ дитини у доступній та комфортній для неї формі.

Для діагностики емоційних проблем було обрано такі методики:

1. «Малюнок неіснуючої тварини» — проєктивна методика, що дає змогу виявити унікальні особливості емоційного стану дитини, її внутрішні конфлікти, страхи та тривоги через творчий процес створення образу фантастичної істоти.

Запропонована методика є проєктивною і передбачає малювання дитиною фантастичної істоти, якої не існує в реальному світі. Процес створення малюнка дозволяє виявити внутрішні конфлікти, страхи, фантазії та способи адаптації до стресових ситуацій. Аналіз результатів базується на характеристиках образу (розмір, форми, кольори, деталі), що відображають емоційний стан дитини. Методика сприяє відкриттю прихованих аспектів емоційного досвіду, які важко виразити вербально.

2. Кольоровий тест Люшера — психофізіологічний тест, що оцінює емоційний стан і рівень стресу на основі вибору кольорів. Тест дозволяє

виявити ступінь тривожності, динаміку настрою, стресорні чинники та особистісні особливості.

Ґрунтується тест на психологічних властивостях кольору та їх впливі на емоції людини. Дитині пропонується обрати кольори з набору карток у певному порядку відповідно до її вподобань. Аналіз результатів дозволяє визначити рівень внутрішньої напруги, тривожності, стресу та загальний емоційний фон. Тест є швидким та інформативним інструментом, що дає змогу об'єктивно оцінити емоційний стан дитини.

3. Методика «Будинок – дерево – людина» — проєктивний малюнковий тест, що використовується для діагностики внутрішнього світу дитини, її самосприйняття, міжособистісних відносин, а також рівня емоційної стабільності та тривожності.

Методика передбачає, що дитина малює будинок, дерево та людину, що символізують різні аспекти її внутрішнього світу. «Будинок» відображає сімейну атмосферу та почуття безпеки, «дерево» — внутрішній світ і емоційну стабільність, «людина» — самосприйняття та соціальні взаємини. Аналіз малюнків дозволяє виявити емоційні проблеми, рівень тривожності, конфлікти у родині та самооцінку дитини.

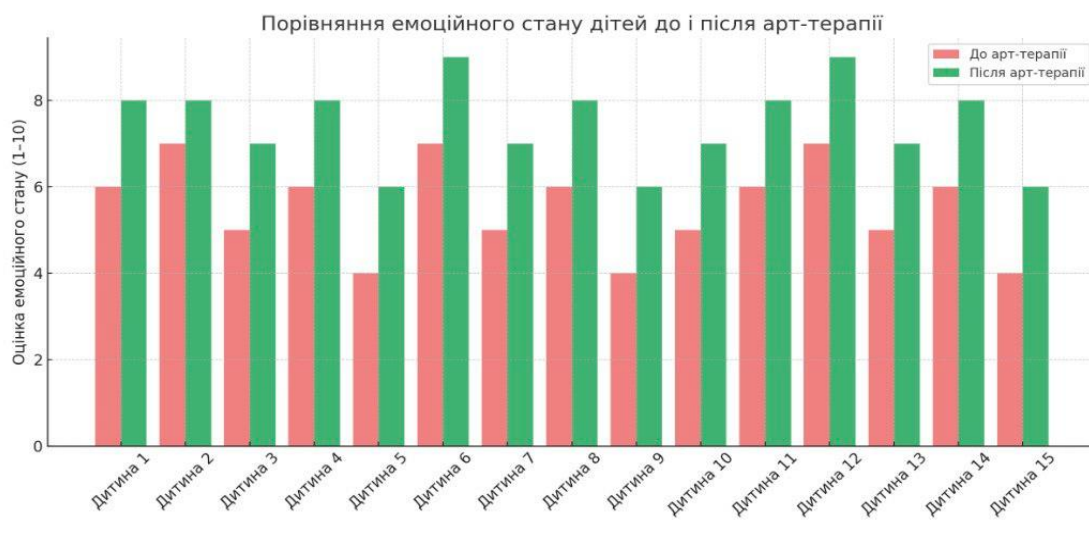
Використання комплексу цих методик забезпечує всебічне вивчення емоційного стану дітей, дозволяє виявити як очевидні, так і приховані емоційні труднощі, що є важливою передумовою для подальшої корекційної роботи з використанням арт-терапії.

Застосування психодіагностичних методик здійснювалося у дві фази — до початку арт-терапевтичної програми та після її завершення, що дозволило оцінити ефективність проведених втручань та виявити динаміку змін емоційного стану дітей.

### 2.3. Узагальнення результатів та аналіз тенденцій

У ході проведеного емпіричного дослідження було здійснено порівняльний аналіз емоційного стану дітей дошкільного віку до та після впровадження арт-терапевтичних занять. Застосування проєктивних методик («Кольоровий тест Люшера», «Малюнок неіснуючої тварини», «Будинок–Дерево–Людина») дало змогу виявити домінування негативних емоцій, високий рівень тривожності, напругу, а також труднощі в емоційному самовираженні у значної частини дітей на початковому етапі.

Після реалізації програми арт-терапевтичної корекції спостерігалось покращення емоційного стану в більшості учасників: зростає кількість дітей із високим рівнем емоційного благополуччя (з 3 до 11), зменшилась кількість дітей із середнім та низьким рівнем. Ці зміни свідчать про позитивну динаміку та ефективність запропонованого арт-терапевтичного впливу, спрямованого на емоційне розвантаження, розвиток самоусвідомлення, безпечне вираження емоцій та підвищення рівня психологічного комфорту.



**Рис. 2.1. Порівняння емоційного стану дітей до і після арт-терапії.**

Отримані результати підтверджують доцільність і практичну значущість застосування арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку як засобу психоемоційної підтримки та розвитку.

Аналіз результатів анкетування батьків та педагогів – додаток Д. Результати анкетування батьків і педагогів, які безпосередньо взаємодіють із дітьми дошкільного віку, дозволили виявити ключові труднощі емоційного розвитку дітей, а також ставлення дорослих до використання арт-терапії як одного з інструментів емоційної підтримки.

Переважає більшість респондентів відзначили наявність у дітей таких емоційних труднощів, як тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність, замкненість та труднощі у вираженні почуттів. Серед основних причин подібних проявів респонденти називали напружену атмосферу в суспільстві, сімейні конфлікти, надмірне інформаційне навантаження та недостатню увагу до емоційного виховання в освітньому процесі.

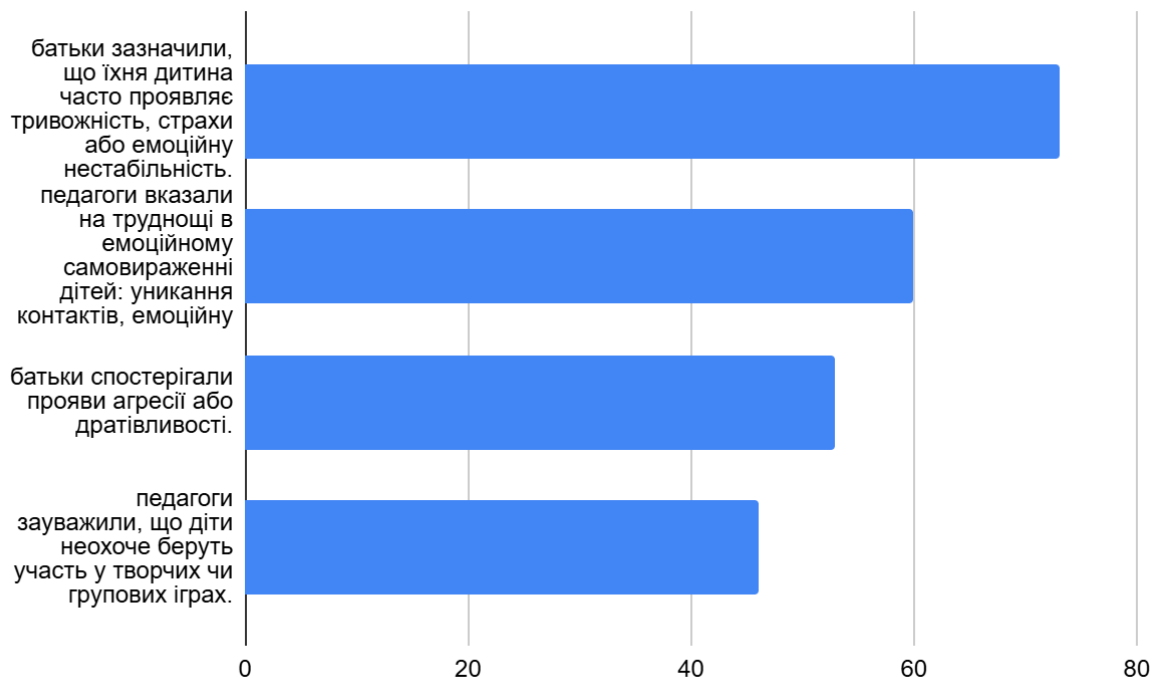
Аналіз показав, що рівень обізнаності про арт-терапію серед батьків і педагогів є помірним: частина респондентів має загальне уявлення про метод, однак бракує практичних знань щодо його застосування. Водночас ставлення до арт-терапевтичного підходу є переважно позитивним — респонденти вважають його ефективним, природним і безпечним способом взаємодії з емоційною сферою дитини.

Батьки та педагоги висловили готовність долучатися до арт-терапевтичних ініціатив за умови надання відповідних методичних рекомендацій, підтримки фахівців і створення сприятливих умов. Згідно з відкритими відповідями, серед очікуваних результатів від арт-терапії найчастіше називали покращення емоційного стану дитини, розвиток здатності до самовираження, зниження рівня тривожності та посилення комунікативних навичок.

Анкетування проводилося двічі: на початку дослідження (до впровадження арт-терапії) та після завершення корекційної програми. Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, спрямовані на виявлення змін у емоційній поведінці дітей, рівні тривожності, замкненості, агресії, а також проявів радості, відкритості, бажання спілкуватися.

До впровадження арт-терапії:

- 73% батьків зазначили, що їхня дитина часто проявляє тривожність, страхи або емоційну нестабільність.
- 60% педагогів вказали на труднощі в емоційному самовираженні дітей: уникання контактів, емоційну скучність.
- 53% батьків спостерігали прояви агресії або дратівливості.
- 46% педагогів зауважили, що діти неохоче беруть участь у творчих чи групових іграх.



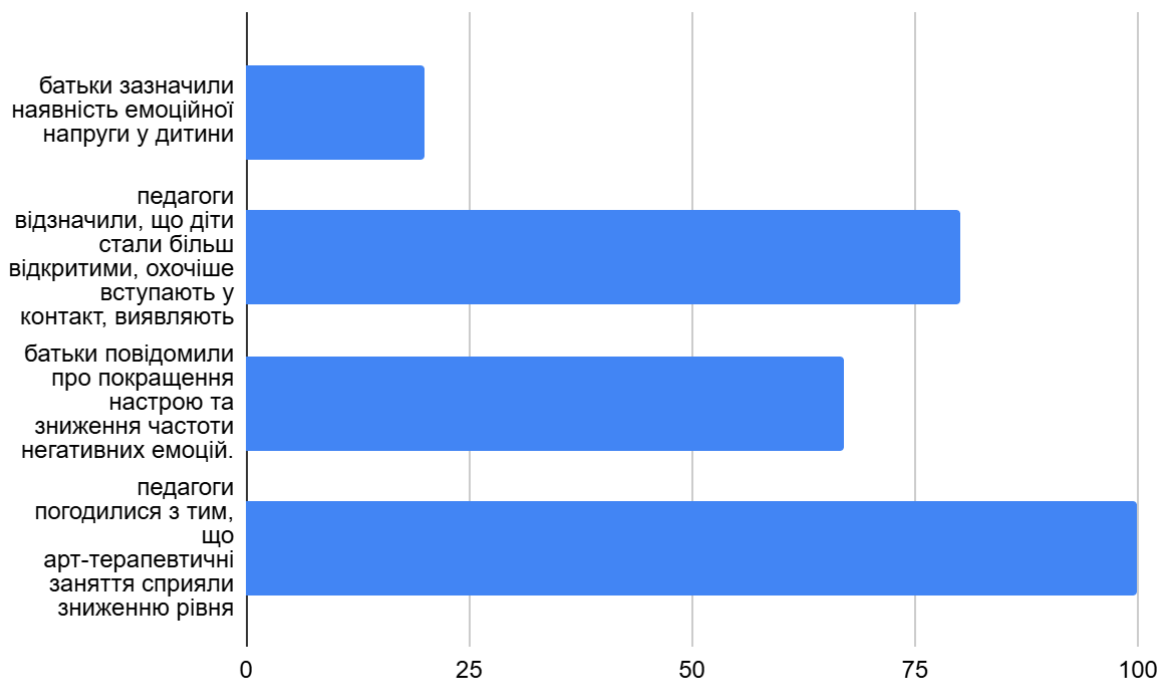
**Рис. 2.2. Рівень проявів емоційних труднощів у дітей дошкільного віку до впровадження арт-терапії (за результатами анкетування батьків і педагогів).**

Результати первинного анкетування свідчать про наявність у значної частини дітей дошкільного віку емоційних труднощів, зокрема підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, дратівливості та замкненості. Отримані показники (73% — прояви тривожності, 60% — труднощі в емоційному самовираженні, 53% — агресивні або дратівливі реакції, 46% — низька залученість у групові та творчі ігри) свідчать про необхідність системної корекційної роботи, спрямованої на емоційне розвантаження та розвиток навичок конструктивного самовираження. Зазначені дані стали підґрунтям для

впровадження арт-терапевтичної програми як ефективного засобу підтримки емоційного розвитку дітей.

Після впровадження арт-терапевтичної програми:

- Лише 20% батьків зазначили наявність емоційної напруги у дитини (порівняно з 73% на початку).
- 80% педагогів відзначили, що діти стали більш відкритими, охочіше вступають у контакт, виявляють емоції через малювання, аплікації, ліплення.
- 67% батьків повідомили про покращення настрою та зниження частоти негативних емоцій.
- 100% педагогів погодилися з тим, що арт-терапевтичні заняття сприяли зниженню рівня психоемоційної напруги в групі.



**Рис. 2.3. Позитивні зміни в емоційному стані дітей дошкільного віку після впровадження арт-терапевтичної програми (за результатами анкетування батьків і педагогів).**

Отримані результати повторного анкетування демонструють помітне покращення емоційного стану дітей після участі в арт-терапевтичній програмі. Спостерігається істотне зниження рівня емоційної напруги (з 73% до 20%),

підвищення відкритості та емоційної виразності (80% педагогів відзначили позитивні зміни у взаємодії дітей), а також покращення загального настрою та зменшення проявів негативних емоцій (67% батьків).

Усі педагоги (100%) підтвердили, що арт-терапевтичні заняття сприяли створенню більш гармонійної, спокійної та доброзичливої атмосфери у групі. Це свідчить про високу ефективність арт-терапії як засобу емоційної корекції, розвитку самовираження та покращення соціально-психологічного клімату серед дітей дошкільного віку.

Отже, результати анкетування свідчать про позитивні зрушення у психоемоційному стані дітей після впровадження арт-терапії. Спостерігається зменшення тривожності, агресії, скутості та покращення соціальної взаємодії, емоційної відкритості. Отже, батьки й педагоги однозначно визнають ефективність арт-терапевтичного впливу як засобу психоемоційної підтримки та розвитку дошкільнят.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі було представлено організацію, методологію та результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення ефективності арт-терапевтичного впливу на емоційний стан дітей дошкільного віку у дошкільному навчальному закладі № 690 міста Києва, Деснянський район, вул. М. Закревського 31-А.

Проведене дослідження охоплювало комплексний підхід, що поєднував психодіагностичні методики («Малюнок неіснуючої тварини», «Будинок–Дерево–Людина», кольоровий тест Люшера), анкетування батьків і педагогів та реалізацію спеціально розробленої арт-терапевтичної програми. Такий підхід забезпечив цілісне розуміння емоційних труднощів дітей та дозволив оцінити динаміку їх змін під впливом арт-терапії.

Результати дослідження підтвердили, що більшість дітей на початковому етапі мали підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність, труднощі

у вираженні почуттів та комунікації. Після впровадження арт-терапевтичної програми спостерігається позитивна динаміка: знизився рівень емоційної напруги, зросла кількість дітей із високим рівнем емоційного благополуччя, підвищилася відкритість, впевненість, здатність до самовираження та взаємодії з однолітками.

Анкетування батьків і педагогів також засвідчило позитивне ставлення до використання арт-терапії в роботі з дошкільнятами. Вони відзначили покращення настрою, зниження проявів агресії та тривожності, розвиток емоційної стабільності та комунікативних навичок у дітей.

Отже, отримані дані переконливо свідчать про ефективність арт-терапевтичних методів як засобу корекції емоційних проблем і підвищення психологічного благополуччя дітей дошкільного віку. Арт-терапія виявилася дієвим, природним та безпечним способом підтримки емоційного розвитку, що може бути рекомендованим для ширшого застосування у практиці дошкільної освіти.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### **3.1. Умови ефективного застосування арт-терапії в дошкільних закладах**

Застосування арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку вимагає створення певних психолого-педагогічних та організаційних умов, які забезпечують максимальну ефективність цього методу впливу. Наукові дослідження (О. В. Сухомлинська, Н. Є. Левітова, С. Д. Максименко та ін.) підтверджують, що для успішного впровадження арт-терапевтичних практик необхідно дотримуватися принципів розвитку, безпеки, індивідуалізації та добровільності.

По-перше, надзвичайно важливо створити емоційно безпечне середовище, в якому дитина відчуває себе прийнятою, вільною у самовираженні та захищеною від критики. Арт-терапія передбачає роботу з глибинними емоційними станами, тому навіть непряме оцінювання може викликати у дитини тривожність і призвести до закритості. З огляду на це, педагог має діяти як фасилітатор, що підтримує кожну спробу самовираження, а не оцінює її з погляду «успішності».

По-друге, ефективне застосування арт-терапії потребує відповідної професійної підготовки фахівця. Спеціаліст має володіти не лише загальними знаннями з дитячої психології, а й методами арт-терапевтичної діагностики й корекції. Йдеться про володіння техніками малювання, ліплення, казкотерапії, кольоротерапії, музичного впливу тощо. Наявність базових арт-навичок дозволяє педагогу гнучко адаптувати заняття під емоційні потреби конкретної дитини чи групи.

По-третє, важливо забезпечити регулярність та системність арт-терапевтичних занять. Одноразові сесії не мають тривалого корекційного ефекту, тоді як тривала і послідовна програма дозволяє поступово формувати емоційну стійкість, розвивати саморегуляцію, покращувати соціальні навички та підвищувати рівень самоусвідомлення у дитини.

По-четверте, необхідно враховувати індивідуальні особливості розвитку дітей. Арт-терапевтичні методи мають бути адаптовані до рівня когнітивного розвитку, вікових психологічних характеристик та емоційного фону конкретної дитини. Це дозволяє уникнути перевантаження, формувати позитивний досвід переживання й водночас коригувати проблемні зони.

По-п'яте, важливим є інтегрування арт-терапії у загальний освітньо-виховний процес. Арт-підходи не мають функціонувати ізольовано, вони повинні бути частиною комплексної системи підтримки психоемоційного розвитку дитини в межах програми дошкільного закладу. Таке поєднання дозволяє гармонізувати впливи різних видів діяльності на психіку дошкільника.

Крім того, варто залучати до арт-терапевтичного процесу батьків. Роз'яснювальна робота, проведення майстер-класів чи спільних творчих занять сприяє підвищенню рівня обізнаності дорослих щодо емоційних потреб дитини та зміцнює партнерство між сім'єю та закладом освіти.

Таким чином, ефективність арт-терапії в дошкільному закладі напряду залежить від комплексного підходу до організації процесу: створення безпечного середовища, наявності підготовленого фахівця, індивідуального підходу, інтеграції з іншими видами діяльності та налагодженої співпраці з батьками.

Ключовим аспектом ефективного застосування арт-терапії є дотримання принципу добровільності участі дитини в заняттях. Дошкільник має відчувати свободу у вираженні своїх думок, емоцій і переживань. Примус чи надмірне втручання дорослого можуть викликати зворотну реакцію — тривожність, закритість, втрату інтересу до процесу. У цьому контексті важливою є також

підтримка атмосфери безумовного прийняття, де дитина відчуває себе цінною, незалежно від того, які образи вона створює та які емоції проявляє.

Крім того, слід враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей. Наприклад, молодші дошкільники (3–4 роки) переважно потребують сенсорного контакту з матеріалами, більше уваги приділяють процесу, а не результату. Водночас старші дошкільники (5–6 років) здатні до усвідомлення власних емоцій, що дозволяє ефективніше інтегрувати в роботу вербальні компоненти — обговорення створеного образу, розпізнавання почуттів, пошук ресурсних метафор тощо.

Необхідною умовою є і професійна компетентність спеціаліста. Педагог або практичний психолог, який проводить арт-терапевтичні заняття, повинен володіти не лише навичками роботи з художніми техніками, а й мати знання з дитячої психології, зокрема вікових криз, типових емоційних реакцій, механізмів психологічного захисту. Спеціаліст також має вміння здійснювати спостереження та аналіз динаміки психоемоційного стану дитини, враховуючи як вербальні, так і невербальні прояви.

Важливо також дотримуватися структури арт-терапевтичного заняття. Воно зазвичай складається з кількох етапів: вступна частина (налаштування, зняття напруги), основна (виконання арт-завдання), завершальна (рефлексія, вербалізація). Таке структурування забезпечує відчуття стабільності та передбачуваності, що є важливим для дітей із підвищеним рівнем тривожності чи емоційної збудливості.

Не менш важливо створити відповідний простір — безпечне середовище, в якому дитина почуватиметься захищеною. Це має бути окрема зона з мінімумом відволікаючих факторів, забезпечена необхідними матеріалами (олівці, фарби, пластилін, папір, природні матеріали тощо), а також зручним робочим місцем.

Таким чином, ефективне застосування арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку потребує комплексного врахування ряду умов: добровільної участі дитини, створення атмосфери психологічної безпеки та прийняття,

відповідності технік віковим і індивідуальним особливостям, належного професійного рівня фахівця, структурованості занять, а також організації комфортного й ресурсного простору. Лише за наявності цих чинників арт-терапія може стати дієвим засобом підтримки емоційного розвитку, зниження рівня тривожності та формування внутрішніх ресурсів дитини.

### **3.2. Розробка та впровадження програми арт-терапевтичної корекції**

Арт-терапевтична програма, спрямована на покращення емоційного стану дітей дошкільного віку, повинна мати чітку структуру, бути адаптованою до вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також відповідати їхнім емоційним і соціальним потребам.

Розробка програми арт-терапевтичної корекції емоційного стану дітей дошкільного віку ґрунтується на необхідності створення цілісної системи психолого-педагогічного впливу, спрямованої на гармонізацію емоційної сфери дитини. Така програма має забезпечувати можливість вираження почуттів через творчість, сприяти зниженню рівня тривожності, агресивності, емоційної напруги, а також формуванню навичок емоційної саморегуляції та розвитку позитивного образу «Я».

Програма є структурованою, гнучкою та адаптованою до вікових і індивідуальних особливостей дітей дошкільного віку. Її зміст спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів дитини через художньо-творчу діяльність і створення безпечного простору для вільного емоційного самовираження.

Мета програми – покращення емоційного стану дітей дошкільного віку засобами арт-терапії, розвиток емоційної регуляції, зниження проявів тривожності, агресивності, замкненості та напруження.

Основні завдання програми:

- 1) формування вміння усвідомлювати, розпізнавати та виражати власні емоції у соціально прийнятний спосіб;

- 2) розвиток навичок саморегуляції, подолання внутрішньої напруги й страхів;
- 3) формування позитивного ставлення до себе, розвиток самооцінки;
- 4) покращення комунікативних умінь та емоційної взаємодії з однолітками;
- 5) стимулювання уяви, творчого мислення та емоційної виразності.

Структура програми охоплює три етапи:

1. Підготовчий етап – створення безпечного та довірливого простору, встановлення контакту з дітьми, ознайомлення з арт-матеріалами і техніками.

2. Основний етап – проведення серії арт-терапевтичних занять (8–12 сесій), що включають різні методики: малювання, ліплення, роботу з піском, створення колажів, казкотерапію, музикотерапію.

3. Заключний етап – узагальнення отриманого досвіду, рефлексія, оцінка емоційної динаміки, формування відчуття завершеності та позитивного емоційного підкріплення.

Методи та техніки: у межах програми передбачено використання проєктивних арт-технік, вільного малювання, тематичного ліплення, казкотерапії, групових творчих ігор. Особлива увага приділяється невербальному способу вираження емоцій, що є природним для дошкільного віку.

Форма організації занять – індивідуальна та групова (4–6 дітей). Орієнтовна тривалість кожного заняття становить 30–40 хвилин, частота проведення – двічі на тиждень впродовж півтора місяця.

Учасники програми – діти віком 5–6 років, які виявляють ознаки емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, агресивності, замкнутості або напруженості, згідно з результатами попередньої психодіагностики.

Приклад тем занять:

- «Моє обличчя емоцій» – пізнання емоційного світу;
- «Дім, де живе радість» – розвиток позитивного образу;
- «Кольорові хмари тривоги» – робота зі страхами та тривожністю;
- «Долоньки дружби» – розвиток навичок взаємодії;

- «Казка про сміливе серце» – робота з ресурсними образами;
- «Картина спокою» – формування стану внутрішньої рівноваги.

Для забезпечення ефективного застосування програми визначено психолого-педагогічні умови, що сприяють досягненню поставлених цілей:

1. Створення безпечного, емоційно підтримувального простору, у якому дитина може вільно виражати свої почуття без страху осуду.
2. Дотримання принципу добровільності та поваги до емоційного стану дитини.
3. Систематичне спостереження й рефлексія з боку психолога з метою виявлення позитивних змін у поведінці та емоційній сфері.
4. Залучення батьків і педагогів до процесу, що забезпечує цілісність психолого-педагогічного впливу та перенесення позитивних змін у повсякденне життя дитини.
5. Використання диференційованого підходу, що враховує індивідуальні особливості, рівень розвитку та характер емоційних труднощів кожної дитини.

Для оцінки результативності програми визначено критерії ефективності: емоційна відкритість і здатність до вираження почуттів через творчість; зниження рівня тривожності, агресивних проявів або емоційної замкненості; розвиток позитивного образу «Я»; покращення міжособистісних стосунків у групі однолітків; зростання рівня самооцінки та емоційної стабільності.

Запропонована програма може бути впроваджена у закладах дошкільної освіти, психологічних службах, дитячих центрах розвитку та індивідуальній практиці фахівців. Її використання сприятиме покращенню емоційного благополуччя дітей, профілактиці емоційних розладів і формуванню емоційної компетентності у дошкільному віці.

**Програма арт-терапевтичної корекції емоційного стану дітей  
дошкільного віку**

<b>№</b>	<b>Тема заняття</b>	<b>Мета заняття</b>	<b>Арт-терапевтичні методи</b>	<b>Очікувані результати</b>
1	2	3	4	5
1.	Знайомство. «Я – художник свого настрою»	Створення доброзичливої атмосфери, зниження напруги	Монотипія, кольоротест	Налагодження контакту, первинна діагностика емоційного стану
2.	«Мої емоції – мій настрій»	Ознайомлення з базовими емоціями, розвиток емоційного самопізнання	Малювання емоцій за кольором, колаж	Розпізнавання та називання емоцій, формування емоційного словника
1	2	3	4	5
3.	«Кольори мого світу»	Виявлення індивідуальних особливостей переживання емоцій	Техніка «кольорове асоціативне коло»	Підвищення емоційної усвідомленості, розвиток творчої уяви
4.	«Злість буває різною»	Прийняття «негативних» емоцій, пошук безпечних способів вираження агресії	Пальчикове малювання, робота з глиною	Зниження рівня напруги, навчання конструктивної взаємодії

5.	«Коли мені сумно...»	Робота з емоцією смутку, розвиток підтримки в групі	Малювання водою, техніка «Моя дощова хмара»	Зменшення тривожності, розвиток емпатії
6.	«Радість у мені»	Усвідомлення ресурсів, розвиток позитивного мислення	Техніка «Дерево радості», аплікація	Підвищення самооцінки, активізація ресурсного стану
7.	«Я серед друзів»	Розвиток навичок спілкування, командної взаємодії	Колективна робота: створення спільної картини	Формування соціальних навичок, згуртування групи
8.	«Мій чарівний світ»	Узагальнення отриманого досвіду, підсумок програми	Створення мандали, лялька з тканини	Підвищення емоційної стабільності, інтеграція ресурсів

Розроблена програма арт-терапевтичної корекції емоційного стану дітей дошкільного віку характеризується системністю, послідовністю та комплексним підходом до роботи з емоційною сферою дитини. Вона передбачає поетапне залучення дітей до творчої діяльності, використання різноманітних арт-технік та створення безпечного емоційного простору, що сприяє розвитку емоційної саморегуляції, підвищенню рівня самооцінки та формуванню позитивного образу «Я».

Таким чином, запропонована програма має практичну значущість і може виступати ефективним інструментом психоемоційної підтримки та розвитку дітей дошкільного віку в навчальних і корекційно-психологічних установах.

### 3.3. Методи оцінювання ефективності арт-терапевтичної роботи з дітьми дошкільного віку

Оцінювання результативності застосування арт-терапії в навчальних закладах є невід'ємною складовою корекційно-профілактичної діяльності, оскільки дозволяє об'єктивно визначити динаміку емоційного розвитку дітей та ефективність обраних методик. У практиці психологів та педагогів застосовуються як кількісно, так і якісні методи спостереження та аналізу.

До кількісних методів належать стандартизовані анкети, опитувальники та тести, що дозволяють визначати рівень тривожності, замкненості, агресивності, емоційної відкритості, самооцінки та здатності до саморегуляції. Анкетування батьків і педагогів надає додаткову інформацію про зміни у поведінці дітей у різних соціальних контекстах.

Якісні методи включають спостереження за поведінкою дитини під час занять, аналіз продуктів її творчої діяльності (малюнки, аплікації, ліплення, казки, мандали), вербальні та невербальні прояви емоцій, а також участь у групових ігрових та комунікативних вправах. Важливо систематично фіксувати отримані дані та проводити порівняння результатів на початковому та підсумковому етапах програми.

Критеріями оцінки ефективності арт-терапії є:

- підвищення рівня емоційної відкритості та здатності виражати почуття;
- зниження проявів тривожності, агресії та емоційної замкненості;
- розвиток позитивного образу «Я» та самооцінки;
- покращення міжособистісних стосунків у групі;
- формування внутрішніх ресурсів та навичок саморегуляції.

Систематичне та комплексне оцінювання дозволяє не лише контролювати ефективність арт-терапевтичної роботи, а й вносити корективи у програми, адаптуючи їх до індивідуальних потреб дітей та особливостей освітнього закладу.

Окрім зазначених методів, для комплексної оцінки результативності арт-терапевтичних занять доцільно застосовувати спостереження в природному освітньому середовищі — під час вільної гри, групових заходів та побутових ситуацій у дитячому садку. Таке спостереження дозволяє виявити перенос навичок саморегуляції, позитивного самовираження та емоційної взаємодії на повсякденну поведінку дитини.

Важливим елементом оцінювання є систематичний аналіз творчих продуктів дитини, зокрема малюнків, аплікацій, ліплення та інших арт-творів. Продукти діяльності виступають як проєктивні матеріали, що відображають емоційний стан, внутрішні переживання та особистісні ресурси дитини. Аналіз таких матеріалів проводиться за критеріями емоційного змісту, кольорової палітри, сюжету, символічних образів, а також рівня залученості дитини у процес.

Не менш важливою є участь педагогів та батьків у процесі оцінювання. Інформація від них дозволяє визначити динаміку поведінкових змін у різних соціальних контекстах, оцінити стабільність позитивних змін, а також побачити, наскільки дитина здатна переносити навички саморегуляції та емоційного самовираження у щоденне життя.

Для об'єктивного аналізу рекомендується використовувати динамічне порівняння результатів — на початку, під час і після реалізації арт-терапевтичної програми. Таке порівняння дозволяє визначити конкретні позитивні зрушення у поведінці та емоційному стані дітей, виявити найбільш ефективні методи та техніки, а також скоригувати програму для подальшого використання у навчальних закладах.

У науковій літературі підкреслюється, що поєднання кількісних та якісних методів оцінки підвищує достовірність висновків і дозволяє комплексно оцінити як емоційний розвиток дитини, так і ефективність педагогічних та психотерапевтичних впливів. Це забезпечує формування цілісного уявлення про результати роботи та обґрунтованість подальших рекомендацій щодо впровадження арт-терапії у дошкільних закладах.

Таким чином, оцінювання результативності арт-терапевтичної програми має бути комплексним, поєднуючи кількісні та якісні підходи: спостереження в природному середовищі, аналіз творчих продуктів, опитування педагогів і батьків, а також порівняння динаміки поведінкових та емоційних змін на різних етапах реалізації програми. Такий підхід забезпечує об'єктивність оцінки, дозволяє виявити конкретні позитивні зрушення у розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку та визначити найбільш ефективні методи арт-терапії. Використання комплексного оцінювання створює науково обґрунтовану базу для подальшого впровадження та адаптації арт-терапевтичних практик у навчальних закладах, сприяє підвищенню психоемоційного добробуту дітей і розвитку їхніх внутрішніх ресурсів.

### **Висновки до розділу 3**

У розділі висвітлено практичні аспекти застосування арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку та надав обґрунтування щодо умов ефективного використання цього методу. Аналіз психолого-педагогічних та організаційних факторів показав, що успішне впровадження арт-терапевтичних практик потребує створення емоційно безпечного середовища, дотримання принципу добровільності участі дитини, врахування вікових та індивідуальних особливостей, а також належної професійної підготовки фахівця.

Визначено, що структурованість занять, регулярність проведення, інтеграція арт-терапевтичних методик у загальний освітньо-виховний процес та активне залучення батьків сприяють підвищенню ефективності корекційного впливу та розвитку внутрішніх ресурсів дитини. Розглянуто, що застосування різноманітних методів арт-терапії — малювання, ліплення, казкотерапія, кольоротерапія, музична терапія — дозволяє комплексно впливати на емоційну сферу дошкільника, сприяти розвитку саморегуляції, емоційної стійкості та соціальних навичок.

Також обґрунтовано систему оцінювання ефективності арт-терапевтичних програм, що включає кількісні та якісні показники: спостереження, аналіз творчих продуктів дітей, опитування педагогів і батьків, порівняння динаміки емоційного стану та поведінки на різних етапах програми. Такий комплексний підхід дозволяє отримати об'єктивні дані щодо результативності втручання та визначити оптимальні методи роботи з дітьми з емоційними труднощами.

Інтеграція арт-терапевтичних занять у загальний освітньо-виховний процес дозволяє узгоджено впливати на емоційний, соціальний і творчий розвиток дошкільників, створюючи умови для гармонійного психоемоційного розвитку та формування внутрішніх ресурсів. Важливим аспектом є також залучення батьків та педагогів до процесу, що підвищує ефективність перенесення позитивних змін із терапевтичного середовища у повсякденне життя дитини.

Таким чином, практичні рекомендації, наведені у розділі, створюють науково обґрунтовану основу для впровадження арт-терапевтичних програм у дошкільних закладах, підвищення психоемоційного добробуту дітей та формування їхніх внутрішніх ресурсів, що є важливим чинником гармонійного розвитку дошкільників і підготовки їх до соціальної взаємодії в освітньому середовищі.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було комплексно досліджено теоретичне обґрунтування та практичне дослідження можливостей арт-терапії як ефективного методу психокорекції емоційних проблем у дітей дошкільного віку.

Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що емоційна сфера є важливою складовою психічного розвитку дитини дошкільного віку, а її порушення можуть мати тривалі наслідки для соціалізації, особистісного становлення та подальшого навчання. Виявлено, що найбільш поширеними емоційними проблемами в цьому віці є тривожність, емоційна нестабільність, агресивність, порушення саморегуляції. Причинами таких порушень можуть бути як особистісні чинники, так і соціальне середовище, зокрема стиль виховання в сім'ї, не гармонійні стосунки з дорослими та ровесниками, психоемоційне перевантаження тощо.

Арт-терапія виявилася одним із найбільш дієвих засобів емоційної корекції у дошкільників завдяки своїй м'якій, ненасильницькій формі впливу, що відповідає природним формам самовираження дитини. Теоретичний аналіз та емпіричні дані підтвердили, що арт-терапевтична діяльність сприяє розвитку емоційної виразності, формуванню здатності до саморегуляції, зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та гармонізації внутрішнього стану дитини.

У практичній частині дослідження було реалізовано комплексну програму, яка включала як діагностичний, так і корекційно-розвивальний етапи. У вибірку дослідження увійшло 50 учасників: 15 дітей дошкільного віку (4–6 років), 25 їхніх батьків та 10 педагогів ДНЗ № 690 міста Києва, Деснянський район, вул. М. Закревського 31-А. Дослідницька програма реалізовувалася із суворим дотриманням етичних норм, добровільною згодою батьків та конфіденційністю персональних даних.

З метою виявлення емоційних труднощів у дітей було використано низку психодіагностичних методик: «Малюнок неіснуючої тварини», «Кольоровий тест Люшера», методику «Будинок-дерево-людина», а також анкетування батьків і педагогів. На основі отриманих результатів було розроблено та реалізовано арт-терапевтичну програму, спрямовану на зменшення емоційної напруги та формування емоційного самовираження.

Результати формувального експерименту засвідчили позитивну динаміку у дітей експериментальної групи, які брали участь у заняттях: зменшилася кількість проявів емоційної нестабільності, тривожності, агресивності, покращився настрій, зросла здатність до емпатії, покращилася міжособистісна взаємодія з однолітками та дорослими. У контрольній групі таких значних змін зафіксовано не було.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що цілеспрямоване застосування арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми дошкільного віку сприяє ефективній корекції емоційних проблем і може бути успішно впроваджене в освітньо-виховний процес дошкільних закладів.

На основі результатів дослідження можна сформулювати низку рекомендацій для фахівців, які працюють з дітьми дошкільного віку:

1. Психологам та педагогам дошкільних навчальних закладів доцільно впроваджувати арт-терапевтичні заняття як засіб профілактики та корекції емоційних труднощів у дітей, зокрема з використанням технік малювання, аплікацій, ліплення, казкотерапії, музичного та танцювального самовираження.

2. Батькам рекомендується залучати дітей до спільної творчої діяльності в домашньому середовищі, формувати довірливі стосунки, звертати увагу на емоційні прояви дитини та забезпечувати емоційну підтримку, особливо у стресових ситуаціях.

3. Доцільно організовувати тренінгові заняття для педагогів і вихователів з метою підвищення рівня їхньої психологічної обізнаності щодо вікових особливостей емоційного розвитку та методів арт-терапевтичного впливу.

4. При виявленні системних порушень емоційної сфери у дитини необхідно налагоджувати міждисциплінарну взаємодію між психологом, педагогом та батьками для комплексного впливу на психоемоційний стан дитини.

Регулярне, структуроване проведення занять з використанням різноманітних арт-технік (малювання, ліплення, колажування, казкотерапія, кольоротерапія, музична терапія) забезпечує розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та агресивних проявів, підвищення емоційної стійкості та формування позитивного образу «Я» у дітей.

Практичний аналіз застосування арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку показав, що ефективність втручання залежить від створення емоційно безпечного середовища, дотримання принципу добровільності, врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також від професійної підготовки фахівця.

Структурованість, регулярність занять та інтеграція арт-терапевтичних методик у загальний освітньо-виховний процес забезпечують розвиток саморегуляції, емоційної стійкості та соціальних навичок дошкільників. Використання різноманітних технік (малювання, ліплення, казкотерапія, кольоротерапія, музична терапія) дозволяє комплексно впливати на емоційну сферу дитини та сприяти формуванню її внутрішніх ресурсів.

Комплексна система оцінювання ефективності програм, що включає спостереження, аналіз творчих продуктів, опитування педагогів і батьків, забезпечує об'єктивність результатів та дозволяє адаптувати методики до потреб конкретної групи дітей.

Отже, результати дослідження підтверджують доцільність використання арт-терапії як інструменту психологічної підтримки в умовах дошкільного навчального закладу. Розроблену програму можна рекомендувати практичним психологам, педагогам та фахівцям із психоемоційної підтримки як ефективний засіб корекції та профілактики емоційних порушень у дітей дошкільного віку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Айлішева А. В. Арт-терапія у роботі з дошкільниками. *Дошкільне виховання*. 2020. № 3. с. 33-35.
2. Андрєєва М. І. Емоційний розвиток дітей у контексті арт-терапії. *Психологія дитини*. 2019. с. 47-51.
3. Антонова В. А. Арт-терапія: методичні рекомендації для психологів. Київ: Освіта України, 2021. 220 с.
4. Арт-технології в роботі з дітьми : навчальний посібник, уклад. Оксана Сорочинська. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 140 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/44457/1/1.pdf>
5. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160. URL: <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/7475>
6. Баришева Т. В. Використання казкотерапії у корекційній роботі з дітьми дошкільного віку. *Дошкільна освіта*. 2020. № 6. с. 22-27.
7. Баскакова Л. В. Психотерапія творчістю у роботі з дітьми: теоретичні основи і практика. Інститут психології розвитку, 2018. 192 с.
8. Безрукова Л. Н. Арт-терапія у дошкільній освіті: підручник. Київ: Літера, 2020. 248 с.
9. Березка С.В. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дошкільниками з порушенням інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. № 2. 2018. С. 208-213.
10. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині*. № 4(11). 2018. С. 14-18.
11. Білан Т. Соціальна адаптація як компонент соціалізації дитини. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2018. № 13. С. 38-43.

12. Білоус А. П. Естетотерапія у роботі з дошкільниками: основи і методи. Харків: Психологічний центр, 2018. 176 с.
13. Більчук О. П. Техніки арт-терапії у роботі з дітьми з емоційними порушеннями. *Дошкільна педагогіка*. 2021. № 4. с. 56-58.
14. Борщенко Н. О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (195)*, 2021 С. 159-163.
15. Бурлакова Н. О. Психотерапевтичні техніки у роботі з дошкільниками. *Арт- терапія. Психологічний огляд*. 2020. № 2. с. 10-14.
16. Васильєва Л. В. Арт-терапія як засіб розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 2019. с. 35-37.
17. Васьківська С. Про дитячу тривожність. *Дошкільне виховання*. 2018. № 9. С.8-11.
18. Вовк О.А. Соціалізація дітей з особливими освітніми потребами методами арт-терапії. *Дитина з особливими потребами*. № 3. 2020. С. 22-25.
19. Вовк В. М. Вплив арт-терапії на розвиток творчих здібностей дошкільнят. *Психологічна підтримка дитини*. 2021. № 3. с. 29-31.
20. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 9. С. 32-45.
21. Гармаш І.В. Терапія казками. Київ: Шкільний світ. 2018. 66 с.
22. Глущенко С. О. Арт-терапія для дошкільнят: методика проведення занять. *Психологія і педагогіка*. 2020. С. 22-25.
23. Горбунова О. П. Використання арт-терапії у роботі з дітьми з тривожністю. *Дитяча психологія*. 2021. № 5. с. 12-14.
24. Григор'єва Н. І. Мистецькі форми арт-терапії у розвитку особистісних якостей дітей. *Психолого-педагогічний альманах*. 2019. С. 40-43.
25. Гуд Г. О. Негативні переживання дітей дошкільного й молодшого шкільного віку: психодіагностичний контекст досліджень. *Актуальні*

*проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2018. Том ІХ. З. Вип. 11. С. 381–393.

26. Гузій Н. І. Арт-терапія як метод корекції емоційної сфери дітей. *Дошкільна освіта*. 2020. № 8. с. 18-21.
27. Горбатих В.В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій. Дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПУ України. Київ, 2019. 245 с.
28. Городиська В. В. Впровадження арт-терапії як інноваційної технології в дошкільних закладах освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69. Т.1. С. 56-61.
29. Дворецька О. В. Арт-терапевтичні методи у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Спеціальна освіта*. 2019. № 2. С. 45-48.
30. Денисенко І. В. Емоційне благополуччя дошкільників через арт-терапію. *Психологія і суспільство*. 2018. С. 61-63.
31. Драган Л. О. Використання арт-терапії в освітньому процесі. *Дошкільна педагогіка*. 2020. № 7. С. 14-17.
32. Євтушенко Т. С. Корекція агресивної поведінки молодшого шкільного віку методами арт-терапії. *Міжнародний мультидисциплінарний науковий журнал «ЛЮГОΣ. Мистецтво наукової думки»*. 2019. № 6. С. 62-67.
33. Євченко М. О. Арт-терапевтичний підхід у роботі з дітьми дошкільного віку: монографія. Харків: Видавництво Педагогічного університету, 2021. 210 с.
34. Жукова І. І. Мистецтво і терапія: роль арт-терапії у психічному розвитку дитини. *Психологічна газета*. 2020. № 4. С. 8-11.
35. Заболотна Н. В. Арт-терапія у практиці дошкільної освіти. *Психологічні ресурси*. 2019. С. 50-52.
36. Іванченко Т. С. Психокорекція емоційних станів дітей за допомогою арт-терапії. *Психологія в школі*. 2018. № 9. С. 14-16.

37. Ільченко С. М. Методики арт-терапії у дошкільній освіті. *Дошкільний вихователь*. 2019. № 5. С. 23-25.
38. Калініченко О. А. Використання арт-терапії у роботі з емоційно нестабільними дітьми. *Психолого-педагогічні дослідження*. 2021. № 6. С. 32-34.
39. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. К563 Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>
40. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання*. 2017. № 9. С. 14–15.
41. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій : навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 288 с.
42. Костенко Н., Азаренко Н. Арт-терапія як засіб творчого та емоційного розвитку дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 19–20 берез. 2025 р.)* С. 152–156.  
URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/76d5afb3-6cf6-421e-8172-81032c7ec88c/content>
43. Купріянова О. Роль емоцій у навчальній діяльності молодшого школяра. *Соціально-психологічні засади розвитку особистості в освітньому процесі : матеріали доп. наук.-практ. інтернет-конф. для викл., аспірантів, здобувачів вищ. освіти, учителів шк., вихователів, м. Харків, 16 трав. 2024 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; редкол.: І. І. Дорожко (відп. ред.) та ін. Харків, 2024. С. 45–49.*
44. Лелюх-Степанчук О. О. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 140–144.

45. Мельник Л. О. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з дітьми. *Психологічний супровід*. 2021. № 2. С. 12-15.
46. Надточій О. П. Арт-терапія у контексті корекційної роботи з дітьми. *Дефектологія*. 2021. № 3. С. 17-20.
47. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог*. 2019. № 2. С. 21–22.
48. Простір арт-терапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21-23 березня 2025 р.) [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. 178 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744961/1/Art%20Therapy%20Space-22%20Proceedings%20%282025%29.pdf>
49. Романова Н. Г. Тривожність дітей дошкільного віку в ситуації війни. *Програма і матеріали науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем XXI століття»*. Київ: ПП «Дірект Лайн», 2023. С.57-59.
50. Серета І. В. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. *Інноваційна педагогіка*. 2019. №10. С. 63-66.
51. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
52. Флоренко А. Арт-терапія у роботі з дітьми дошкільного віку. *Моделі життєтворчості у сучасних соціокультурних контекстах : матеріали доп. наук.-практ. online конф. для студ., аспірантів, викл., учителів шк., вихователів ЗДО*, Харків, 10 листоп. 2023 р. Харків нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2023. С. 87-90.
53. Циганчук Т. В. Психологія стресу: навч. посібник. Київ: Кафедра, 2016. 216 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16177/1/T\\_Tsyhanchuk\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16177/1/T_Tsyhanchuk_IL.pdf)

- 54.Харківська А. Арт-техніки у корекційній роботі з дітьми з мовленнєвими порушеннями. Освіта. Інноватика. Практика, 12(4), 2024 С. 48–52. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i4-008>
- 55.Чорна І. М., Федорців, К. І. Арт-терапія як інноваційний засіб розвитку творчої уяви дітей старшого дошкільного віку. С. 467-470 URL:[http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19606/1/149\\_Chorna\\_Fe\\_dortsiv.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19606/1/149_Chorna_Fe_dortsiv.pdf)
- 56.Atamanchuk N., Yalanska, S., Tur, O. Preschool children's creative development of practical art methods. Psychological Journal, 2020. 6(10), p.17-28. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.10.2>
- 57.Moula Z, Powell J, Brocklehurst S and Karkou V (2022) Feasibility, acceptability, and effectiveness of school-based dance movement psychotherapy for children with emotional and behavioral difficulties. Front. Psychol. 13:883334. doi: 10.3389/fpsyg.2022.883334
- 58.Pearson Jayda, "Utilizing Dance/Movement Therapy for Children with Attention- Deficit/Hyperactivity Disorder: Development of a Method" (2024). Expressive Therapies Capstone Theses. 793. URL: [https://digitalcommons.lesley.edu/expressive\\_theses/793](https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/793)
- 59.Special Issue: Arts Therapies with Children and Adolescents-Editorial. *Regev D.Children (Basel)*. 2023 Jan 4;10(1):110. doi: 10.3390/children10010110.
- 60.Takahashi H., An, M., Matsumura, T. et al. Effectiveness of Dance/Movement Therapy Intervention for Children with Intellectual Disability at an Early Childhood Special Education Preschool. *Am J Dance Ther* 45, 20–40 (2023). URL: <https://doi.org/10.1007/s10465-022-09356-3>

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Психодіагностична методика «Малюнок неіснуючої тварини»

Мета методики: діагностика особливостей емоційного стану, самооцінки, рівня тривожності, агресивності, захисних механізмів особистості та внутрішніх конфліктів дитини через аналіз проєктивного малюнка.

Вікова категорія: застосовується з дітьми від 4–5 років і старше.

Інструкція для дитини:

- «Намалюй, будь ласка, тварину, якої не існує в природі. Придумай її самостійно. Можеш намалювати так, як уявляєш. Коли закінчиш — розкажеш, як вона називається, де живе, що любить, як поводитьься з іншими».

Матеріали:

- аркуш білого паперу формату А4;
- простий олівець або набір кольорових олівців/фломастерів (залежно від мети — чорно-білий чи кольоровий варіант).

Переваги методики:

- легкість ігрової форми для дитини;
- висока діагностична чутливість;
- можливість виявлення прихованих емоційних і поведінкових труднощів.

Аспекти для аналізу результатів:

1. Структура зображення:

- Чіткість чи розмитість контурів;
  - Деталізація частин тіла (очі, зуби, хвіст, кінцівки, крила тощо);
- Пропорції, симетрія;

2. Емоційно-сміслове наповнення образу:

- Агресивні ознаки (роги, ікла, кігті, зброя);
- Захисні механізми (панцир, колючки, щит);

- Соціальні риси (усмішка, друзі, будинок);
- Страхи або тривога (очі, що «дивляться», стиснуті форми, темні кольори)

### 3. Коментарі дитини до малюнка:

- Як тварина себе поводить?
- Чи має друзів/ворогів?
- Що вона любить, чого боїться?
- Чи схожа на автора?

4. Психологічна інтерпретація (за П.Ф. Пташинською, О.М. Дьяченко, Т. Векслером):

Великі розміри зображення — потреба у самоствердженні.

Маленьке зображення — занижена самооцінка, тривожність.

Асиметрія або фрагментація — внутрішній конфлікт, нестабільність.

Наявність фантастичних ознак — творча уява чи захисна компенсаторна реакція.

Оцінювання: якісний аналіз із врахуванням вікових норм, емоційного стану дитини, особливостей її розвитку та контексту ситуації. Методика не дає формалізованого числового результату, однак є інформативною у складі комплексної діагностики.

Примітка: методика доцільно поєднувати з бесідою, спостереженням, іншими проєктивними техніками та шкалами (наприклад, тестом Люшера або тестом «Будинок – дерево – людина») для отримання більш об'єктивних висновків.

### **Психодіагностична методика «Кольоровий тест Люшера»**

Мета методики: діагностика психоемоційного стану, рівня тривожності, особистісної адаптації, актуальних потреб та прихованих емоційних конфліктів у дитини на основі кольорових переваг.

Автор: Макс Люшер (Max Lüscher)

Вікова категорія: може застосовуватися з дітьми від 5 років (за адаптованими протоколами).

Матеріали:

- Набір з 8 кольорових карток стандартного формату (червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, коричневий, чорний, сірий). Спокійна обстановка без відволікаючих чинників.
- Бланк для запису результатів

Інструкція (адапована для дітей дошкільного віку):

«Зараз ти побачиш кольорові картки. Подивися уважно на всі і обери той, який тобі найбільше подобається. Потім з тих, що залишилися — знову обери найулюбленіший. І так далі, поки не залишиться жодної картки. Ми запишемо, в якому порядку ти їх вибрав».

Після першого ранжування можна через 2–3 хвилини запропонувати повторне упорядкування, пояснюючи: «Давай зробимо ще раз, якби ти не пам'ятав, які вибирав, — просто заново обери ті, що подобаються».

Колірні картки (згідно з оригіналом):

1. Темно-синій – спокій, ніжність, задоволення
2. Синьо-зелений – самоконтроль, витривалість
3. Яскраво-червоний – активність, збудження, енергія
4. Жовтий – надія, майбутнє, оптимізм
5. Фіолетовий – інтуїція, фантазія, емоційна нестабільність
6. Коричневий – тілесні відчуття, комфорт
7. Чорний – заперечення, протест
8. Сірий – нейтральність, відмежування

Інтерпретація результатів (коротко):

- Перші три кольори – найважливіші для дитини на момент тестування; відображають бажані стани або цінності.
- Четвертий–п’ятий – менш значущі або нейтральні.
- Останні кольори – можуть відображати відторгнення, емоційне напруження, невдоволення або конфліктні стани.

Типові інтерпретації:

Перевага червоного – потреба в активності, увазі.

Відмова від синього – тривожність, неспокій.

Вибір фіолетового серед перших – схильність до фантазування, можлива емоційна нестійкість.

Вибір чорного або сірого – ознака напруги, страху або захисних реакцій.

Коричневий на перших місцях – потреба у безпеці, комфорті.

Особливості для дітей:

- У дітей до 7 років інтерпретація має враховувати вікові особливості кольорового сприйняття.

- Важливим є не тільки сам вибір, а й коментарі дитини до кольорів (якщо дає).

- Методика може викликати втому чи плутанину — важливо створити ігрову атмосферу.

Переваги методики:

- Проективна природа дозволяє обійти раціональні бар’єри.
- Швидке та легке у проведенні дослідження.
- Може використовуватись у динаміці (до/після корекційної програми).

Недоліки: необхідність кваліфікованої інтерпретації; обмеження у використанні з гіперактивними або втомленими дітьми.

### Психодіагностична методика «Будинок – Дерево – Людина»

Мета методики: дослідження особливостей особистості, емоційного стану, сімейних стосунків, образу себе, самооцінки та внутрішніх конфліктів дитини через аналіз проєктивних малюнків.

Автор: Джон Бак (J. N. Buck), адаптовано для роботи з дітьми різного віку.

Вікова категорія: від 5 років і старше.

Інструкція для дитини: методика складається з трьох послідовних малюнків:

1. «Намалюй, будь ласка, будинок. Який ти хочеш — такий і малюй.»
2. «А тепер намалюй дерево.»
3. «Тепер намалюй людину.»

Після завершення кожного малюнка проводиться коротка бесіда:

- Що це за будинок? Хто в ньому живе?
- Що це за дерево? Де воно росте?
- Хто ця людина? Як її звати? Яка вона?

Матеріали:

- Білий аркуш паперу А4;
- Простий олівець (можна використовувати кольорові олівці — для уточнення емоційних акцентів)

Змістовні компоненти аналізу:

1. Будинок – символ сімейних стосунків, почуття безпеки, атмосфери в родині.

- Вікна/двері відкриті чи зачинені (контактність, відкритість/замкненість);
- Комин, дим — емоційне тепло;
- Розміри, стіни — потреба в захисті або відчуття загрози.

2. Дерево – образ себе, емоційна стабільність, життєва енергія.

- Стовбур (стійкість, сила «Я»);
- Коріння (зв'язок з сім'єю, стабільність);

- Крона (розвиток, фантазії, уява);
  - Порожнини, зламані гілки – пережиті травми, страхи.
3. Людина – уявлення дитини про себе або значущу особу.
- Поза, розміри, очі, руки (самооцінка, соціальні контакти);
  - Пропорції — цілісність образу «Я»;
  - Одяг, аксесуари — ознаки самопрезентації.

Інтерпретаційні критерії:

- Перший малюнок зазвичай найбільш проєктивний (особливо будинок);
- Повторювані ознаки в усіх трьох малюнках можуть свідчити про стійкі особистісні риси або емоційні труднощі;
- Невпевненість — слабкий натиск, скупі деталі, стиснутий малюнок, відсутність елементів;
- Агресія — колючі форми, затемнені очі, великі зуби, зброя у фігури людини;
- Тривожність — стерті лінії, асиметрія, непропорційність, напружені контури.

Переваги методики: доступність для дітей; висока діагностична глибина; можливість виявлення глибинних переживань без прямого запитування.

**Бланк фіксації результатів психодіагностичного обстеження дитини**

Прізвище, ім'я дитини: \_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_

Група ДНЗ: \_\_\_\_\_

Дата обстеження: \_\_\_\_\_

Психолог: \_\_\_\_\_

1. Методика: «Малюнок неіснуючої тварини».

Опис зображення (коротко): \_\_\_\_\_

Характерні деталі:

- Агресивні елементи (ікла, роги тощо)
- Захисні елементи (панцир, колючки)
- Фантастичні риси
- Спотворення пропорцій
- Асиметрія
- Відсутність окремих частин

Коментарі дитини до малюнка: \_\_\_\_\_

Попередній висновок: \_\_\_\_\_

2. Методика: «Кольоровий тест Люшера».

Порядок вибору кольорів (1–8):

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

Коротка інтерпретація:

- Домінуючі кольори: \_\_\_\_\_

- Відторгнуті кольори: \_\_\_\_\_

- Основні емоційні характеристики: \_\_\_\_\_

3. Методика: «Будинок – Дерево – Людина»

Будинок:

- Вікна/двері: \_\_\_\_\_

- Символи сім'ї: \_\_\_\_\_

- Розмір, розміщення: \_\_\_\_\_

Дерево:

- Стовбур: \_\_\_\_\_

- Коріння/гілки: \_\_\_\_\_

- Додаткові елементи: \_\_\_\_\_

Людина:

- Опис зовнішності: \_\_\_\_\_

- Емоційний стан (за зображенням): \_\_\_\_\_

- Символічні деталі: \_\_\_\_\_

Висновок за методикою: «Будинок – Дерево – Людина»

4. Додаткові спостереження під час малювання:

Напруження / тривожність

Відмова говорити

Запитання або сумніви

Потреба в підтримці

Гра / фантазування під час малювання

Впевненість / ентузіазм

Загальний психологічний висновок на основі аналізу всіх методик.

Підпис психолога: \_\_\_\_\_

Дата заповнення: \_\_\_\_\_

### Фіксація психодіагностичних ознак

№ з/п	Прізвище, ім'я дитини	Вік	Методика	Діагностичні ознаки
			Малюнок неіснуючої тварини	
			Кольоровий тест Люшера	
			Методика «Будинок – дерево – людина»	

Примітка: Таблиця використовується для систематизації результатів індивідуального психодіагностичного дослідження дітей дошкільного віку з метою виявлення емоційного стану, особливостей самосприйняття, внутрішніх конфліктів, тривожності та ресурсних зон. Заповнюється психологом або дослідником безпосередньо під час аналізу результатів.

**Анкета для батьків та педагогів дітей дошкільного віку**  
(з метою вивчення емоційного стану дитини та особливостей її поведінки)

Мета: виявлення особливостей емоційної сфери дитини дошкільного віку, ознак тривожності, агресивності, замкнутості або інших емоційних труднощів, які можуть потребувати корекції засобами арт-терапії.

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на запитання анкети, обравши відповідний варіант або сформулювавши власну думку. Ваша щирість є запорукою ефективності дослідження.

Інформація про респондента:

Прізвище, ім'я (за бажанням): \_\_\_\_\_ Ви є:

Батьком/Матір'ю \_\_\_\_\_

Вихователем \_\_\_\_\_

Інше (вказати): \_\_\_\_\_

Вік дитини: \_\_\_\_\_

Стаж роботи (для педагогів): \_\_\_\_\_

**Блок I. Емоційний стан дитини.**

1. Чи часто дитина виглядає пригніченою, сумною, незацікавленою?

Ніколи  Іноді  Часто  Постійно

2. Які емоції найчастіше проявляє дитина у повсякденному житті?

Радість  Страх  Гнів  Замкненість  Інше:

3. Чи бувають у дитини різкі перепади настрою?

Так  Ні  Важко сказати

4. Чи схильна дитина до проявів агресії (словесної або фізичної)?

Так  Ні  Іноді

Якщо так, у яких ситуаціях? \_\_\_\_\_

**Блок II. Поведінкові особливості.**

5. Як дитина поводить у групі (серед інших дітей)?

Активна  Замкнена  Лідер  Часто конфліктує  Не виявляє ініціативи

6. Чи помічаєте Ви у дитини ознаки тривожності перед виконанням нових завдань?

Так  Ні  Частково

7. Чи спостерігаєте страхи у дитини? Якщо так, які саме?

8. Чи проявляє дитина фантазію, бажання творити (малювати, вигадувати історії)?

Так  Ні  Рідко

### **Блок III. Ваша думка щодо доцільності арт-терапії.**

9. Чи знайомі Ви з методами арт-терапії?

Так  Ні  Частково

10. Як Ви вважаєте, чи можуть арт-терапевтичні заняття допомогти дитині краще проявляти свої емоції?

Так  Ні  Не знаю

11. Чи підтримали б Ви впровадження занять з арт-терапії в дитячому садку?

Так  Ні  За умови додаткової інформації

12. Ваші побажання або коментарі щодо емоційного стану дитини:

---

Примітка: Анкета є конфіденційною. Всі дані використовуються лише з дослідницькою метою.