

УДК 159.922.762:159.923.3

ІЗО-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПОСТРАЖДАЛИМ ДІТЯМ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Мякушко О. І.

В статті надані рекомендації з психологічного супроводу дітей з порушенням інтелектуального розвитку під час проходження ними кризових станів, а саме: наведені екологічні й привабливі техніки арт-терапії ("Марання", штрихування, нетрадиційні техніки малювання, застосування гармонійної фігури кола та ін.), які дають змогу безболісно для дитини поліпшити її психоемоційний стан, виразити та впоратися з негативними емоціями, тривогою чи тривожними станами особистості, а також покращити ресурсний стан дітей.

Ключові слова: діти з порушеннями інтелектуального розвитку, психологічний супровід дітей, психоемоційний стан, арт-терапія, ресурсний стан.

The article provides recommendations for the psychological support of children with impaired intellectual development when they go through crisis states, namely: environmental and attractive art therapy techniques are given ("Draping", hatching, non-traditional drawing techniques, the use of a harmonious circle figure etc.), which make it possible to painlessly improve the child's psycho-emotional state, express and cope with negative emotions, anxiety or anxious personality states, as well as improve the resource state of children.

Keywords: children with intellectual disabilities, psychological support of children, psycho-emotional state, art therapy, resource state.

На тлі воєнних подій в Україні особливо актуальними є ізотерапевтичні техніки, які довели свою ефективність (в якості основного чи допоміжного методу) у роботі з дітьми з групи ризику, на яких впливають об'єктивні негативні чинники і які схильні до психологічної та/або соціальної дезадаптації через особистісні, соціальні або фізичні особливості, зокрема, це діти, які зазнали впливу стресогенних подій; перебувають у стані ПТСР, зумовленому військовими діями, важкою фізичною травмою, чи іншими ситуаціями, у яких щось загрожувало їхньому життю; зазнають впливу посттравмівного стану батьків; втратили близьку людину тощо.

Завдяки подоланню комунікативних бар'єрів та психологічних захистів ізотерапія забезпечує ефективне емоційне реагування, м'яко вивільняючи почуття дитини та її приховані емоції, які вона не може вербалізувати. І навіть у разі агресивного прояву дитиною емоцій, метод надає йому соціально прийнятних, допустимих форм. Привабливі, зрозумілі й безпечні методи

ізотерапії сприяють усвідомленню дитиною своїх почуттів, переживань та емоційних станів, допомагають впоратися з проблемами та створюють сприятливі умови для розвитку здатності до регуляції емоційних станів та реакцій. А соціальне визнання цінності продукту, створеного дитиною, підвищує її особистісну цінність та сприяє формуванню у неї позитивної «Я-концепції».

Особливо актуальним є застосування технік ізотерапії у роботі з тривогою чи тривожними станами особистості для дітей з інтелектуальною недостатністю, які, внаслідок характерного для більшості з них підвищеного рівня тривожності, демонструють недостатню емоційну пристосованість до життєвих ситуацій, що спричиняють занепокоєння [1,2,3,4 та ін.].

На підставі здійснення аналізу психолого-педагогічної літератури з заявленої проблематики, були обрані кілька екологічних технік ізотерапії, які можуть допомогти дитині з порушеннями інтелекту безболісно впоратися з негативними емоціями та покращити її ресурсний стан, зокрема, це: малювання на склі; «марання»; штрихування, нетрадиційні техніки малювання або малювання нетрадиційними матеріалами, привертання уваги дитини до сенсорних відчуттів; застосування гармонійної фігури кола.

Опрацьовувати дитячі страхи допоможе техніка «малювання на склі» (креативній дошці або прозорому файлі), що легко відмити від поганих малюнків. Дитині пропонують обрати 2–4 кольори, які найбільше відповідають її переживанням або настрою і зобразити його, наносячи одну або кілька фарб великими плямами на скло чи целофан (будь-які кольори та їх поєднання, які подобаються; можна розмазувати їх долоньками чи пальчиками). Потім слід прикласти крейдований папір і підняти його (у різний спосіб – з поворотом, хвилеподібно, від кута або з усіх кутів відразу). Щоб "роз'їсти" зображені на малюнку негативні почуття, ще не висохлу фарбу можна посипати крупною чи дрібною сіллю – вона нерівномірно роз'їсть фарбу і створить на плямах фарби особливу фактуру. У випадку, якщо настрій у дитини геть поганий, можна його «стерти», прикладаючи послідовно нові аркуші, доки відбиток створеного

дитиною малюнку на них не стане зовсім бляклим. Так дорослий може показати дітям, що всі переживання (і негативні також) швидко минають.

Дивовижний заспокійливий ефект надають *нетрадиційні техніки малювання* - вони гармонізують самопочуття дитини, дозволяють висловити почуття і емоції, подолати почуття страху перед невдачею (у новому виді творчості), вселяючи впевненість у своїх силах. Скутим дітям, дітям із негативізмом та недостатньо розвиненою координацією рухів добре підходить малювання *нетрадиційними матеріалами*. Воно надає хороший терапевтичний ефект, а робота з частинками піску чи крупи дарують ще й приємні тактильні відчуття, надаючи розслаблюючу дію.

Метод *кляксографії* не лише сприяє спонтанному вираженню емоцій, але й заспокоює за рахунок включення дихання – дитина роздмухує через тонку трубочку нанесені на аркуш різнокольорові плями фарби, утворюючи химерні каракулі та ляпки.

Добре знімає емоційну напругу «малювання *свічкою*» у техніці «сліпого малювання», коли спочатку «невидиме» зображення будь-чогось потім проявляється (наносючи на попередньо зволожений аркуш паперу акварельні фарби прийомом розмиву – у напрямку її зтікання зверху донизу). З цією метою дитині можна запропонувати зобразити дивовижні «сніжні» або інші картини, *малюючи сіллю*. Посилити заспокійливий ефект можна, фарбуючи (кистю) вкриті сіллю клейові лінії і спостерігаючи за тим, як рідка фарба "магічно" розповзається в різні боки. Відволікти дитину від переживань допоможе й *зображення* силуетів тварин чи рослин на папері з відбитків *листочків*, вкритих фарбою того чи іншого кольору з одного боку.

Виразити негативні емоції дитина може, повільно видавляючи зубну пасту на аркуш паперу. Варіантом вправи є *малювання зубною пастою* (під наглядом дорослого та з дотриманням правил безпеки) на склі чи дзеркалі, щоб можна було витерти чи змити потім створене зображення.

Зняти зайве збудження чи випустити негативну енергію дає змогу *техніка*

тампонування – дитині дають м'який папір, який вона спочатку мнє руками і потім, вмочуючи у фарбу, наносить його відбитки на аркуші, зображуючи у такий спосіб малюнок (крону дерева, небо, пухнасту тваринку тощо). Замість зім'ятого паперу можна взяти й інші матеріали – шматок звичайної кухонної губки, зроблені з поролону тампони, м'який клубок ниток, целофановий пакет, м'яку фольгу або ж повітряну кульку. Схожий вплив виявляє й *крапкова техніка малювання* ватними паличками.

Коли дитина злиться, можна застосувати техніку, у якій основою для малюнку буде *зім'ятий папір*. Запропонуйте дитині гарненько зім'яти обома руками папір, щоб вийшов негатив і після – розправте папір і нехай дитина зобразить на ньому гарний малюнок, що її відволіче й заспокоїть.

Ще одним варіантом роботи з негативною емоцією є запропонувати дитині виразити її, зафарбувавши весь попередньо змочений водою аркуш паперу обраним кольором. І після цього нехай вона сховає свій "поганий настрій" – складе аркуш навпіл (зафарбованою стороною всередину, щоб не забруднитися) та почне зминати його обома руками. Потім акуратно розгорніть аркуш і подивіться, що ж сталося тепер з поганим настроєм дитини? На ньому залишаються заломы, які створюють незвичну фактуру і малюнок. Запитайте дитину, чи не змінився її настрій, чи подобається їй малюнок і що вона відчуває зараз. Якщо дитина схоче, після висихання фарби вона може внести зміни чи доповнення у малюнок. У такий спосіб можна зображувати різний настрій дитини і потім використати ці різнокольорові аркуші для виготовлення колажу "Мої почуття".

Щоб виразити і позбутися негативних емоцій, найбільш вдалим інструментами для дітей та дорослих є вугілля та крейда, які завдяки крихкості та м'якості структур легко наносяться та видаляються з паперу.

Для звільнення від накопиченої злості підходить основний спосіб цієї графічної техніки – вугіллям малюють лінії різної товщини, всілякі штрихи з різним ступенем натиску руки, що надає зображенню барвистість і динамічність.

Для легких штрихів та ліній підійде деревне вугілля та крейда в олівцях, а для нанесення глибоких ліній - пресоване вугілля у брусочках. Настрій на малюнку можна покращити, додавши в нього яскравих кольорів кольоровими олівцями, восковою крейдою, пастеллю тощо.

Якщо у дитини поганий ("чорний") настрій, покращити його можна у інший спосіб – "малюючи" по тонованому чорним вугіллям аркушеві. Запропонуйте дитині: "Я бачу, в тебе сумний настрій, як цей чорний аркуш. Давай спробуємо зробити твій настрій світлішим". Далі малюйте рисунок, стираючи необхідні вугільні ділянки пальцями, шматком тканини, паперовими серветками, ватяними паличками або жорсткою гумкою із загостреним кінцем, тугими валиками з паперу із загостреними кінчиками.

Для покращання настрою дитини можна застосувати нетрадиційну техніку *«малювання за допомогою целофанових пакетів»*. Дитина обирає кольори свого настрою і зображує його, наносячи акварель на аркуш широким пензлем (або великими плямами). Потім покладіть на центр малюнка кульок (чи плівку) і скажіть дитині: "Давай спробуємо змінити твій настрій!". Змочіть разом з дитиною пальці водою і різними обертаючими рухами та за допомогою зморшок формуйте візерунки. Коли папір просохне, зніміть кульок – дітям сподобаються химерні візерунки зі справжньою павутиною з бульбашок та рисок і їх настрій покращиться.

Змінити настрій на краще у символічному плані можна із застосуваннями *акрилових фарб та плівки*. Наприклад, дитина невесела – весь світ навколо став для неї сірим. Щоб допомогти їй не загрузнути в болоті негативу і витягнути з такого стану, дайте дитині сіру акрилову фарбу (відповідно її настрою), широкий пензель і нехай вона рівномірно нанесе її на весь аркуш – так виглядає нудьга (туга та ін.). Після цього запропонуйте додати кольору у її "сіре життя". Нехай дитина сама вибере більш радісний колір (жовтий, помаранчевий тощо), нанесе його зверху висохлої сірої фарби і вкриє аркуш харчовою плівкою (роблячи складки та хаотично зминаючи її). Після висихання фарби вийде

різнокольоровий "мармуровий" папір.

Ефективним способом виходу з пригніченого стану є *привертання уваги дитини до сенсорних відчуттів* завдяки малюванню долонькою, пальчиками, ліпленню чи малюванню з закритими очима, слуханню та зображенню музики.

Природним способом зниження тривожності та подолання страху є метод *мандалотерапії*. Для дітей мандалу найкраще використовувати, коли вони потребують ресурсу (під час адаптаційного періоду, душевної кризи або нестачі фізичних сил), для покращення їх емоційного стану або вивільнення емоцій (за допомогою штрихів, мазків, кольору, образів, візерунків). Щоб заспокоїти та врівноважити дитину, покладіть перед нею кілька аркушів з силуетами різних простих мандал. Нехай вибере «свою», яка ближче їй за настроєм і розфарбує мандалу так, як їй заманеться і у ті кольори, які вона сама обере: «Подивися, яке чарівне коло! Ти можеш розфарбувати його так, як тобі подобається». Щоб створити спокійну обстановку, добре увімкнути тиху медитативну музику.

Висновки. Вище наведені арт-терапевтичні техніки, занурюючи дитину у світ творчості та краси, дають змогу не лише покращити її емоційний стан, порадіти, а й стимулювати захисні та відновлювальні функції її організму.

Література:

- 1 Шевченко, Ю. (2020). Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в сучасному освітньому просторі. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 3, 36-46.
- 2 Alajmi, M.A.A. (2020). The Effectiveness of Emotional Intelligence-Based Intervention on Enhancing Adaptive Behaviors of Educable Intellectual Disabled Children. *Elementary Education Online*, 19 (1), 442-455. [doi:10.17051/ilkonline.2020.661873](https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.661873)
- 3 Лисенкова, І. П. (2019). Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями. (Дис. докт. психол. наук). Київ.
- 4 Мякушко О.І. (2021). Психокорекційні технології розвитку соціального та емоційного інтелекту в дітей з інтелектуальними порушеннями. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інноваційні підходи в освіті та реабілітації дітей із особливими освітніми потребами»* (м. Київ, 17-18 травня 2021 р.). (62-68). Київ: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732781>