

### Список літературних джерел:

1. Герасименко Л.М. Використання фольклору як інструмент морального виховання школярів з порушеннями інтелекту. Вісник Сумського педагогічного університету. 2021. №8. С. 179–183.
2. Осауленко Л.А. Формування моральної поведінки учнів з вадами розвитку. Методичний посібник. Золотоноша, 2014. 100 с.
3. Титаренко О.І., Каулько Д.В. Особливості формування психологічного клімату класного колективу підлітків засобами арт-терапії. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Випуск 2. Том. 2. С. 15–20.
4. Шевченко Ю. Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в сучасному освітньому просторі. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. №3. С. 36–46.
5. Шульженко Д.І. Етична та психокорекційна складові інклюзивної системи навчання учнів із інтелектуальними та аутистичними порушеннями. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Спеціальна психологія*. 2018. Випуск 35. С. 173–180.

**Мякушко Оксана Іванівна,**  
канд. псих. наук, ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України,  
м. Київ, Україна

### **ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ**

**Постановка проблеми.** У випадку підвищення *емоційного навантаження, обумовлених, зокрема, небезпекою та невизначеністю через військові дії в Україні, людина потребує психологічної допомоги у проходженні нею кризових ситуацій, зниженні рівня стресу та запобіганні настання нервового виснаження. Особливо актуальною допомогою у роботі з тривожними та іншими негативними станами є актуальною 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* (Н. Куприянчук,

Ю.Шевченко та ін.). Відповідно, така дитина потребує індивідуальних чи групових психокорекційних занять з психологом, який допоможе дитині повернутися у «норму» (тобто, до більш активної й осмисленої діяльності, здатності більш гармонійно комунікувати з іншими) та запобігти появі різноманітних відхилень у розвитку особистості та її функціонуванні.

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.** На сьогодні накопичено достатньо даних щодо специфічних особливостей розвитку емоційної сфери дитини з порушенням інтелектуального розвитку (далі ППР), переважно шкільного віку (С. Забрамна, К. Лебединський, І. Лисенкова, А. Обухівська, М. Певзнер, С. Рубінштейн, Н. Стадненко, О. Шаповалова та ін.).

Встановлено, що діти з ППР виявляють недостатньо позитивних переживань, у них менше проявів життєрадісності, а частіше проявляються емоції страху і гніву. Формування негативних особистісних емоційно-ціннісних якостей у дітей з ППР, а саме – підвищеної схильності до страхів, своєю чергою, породжує: вегетативні розлади, нагромадження емоцій неуспіху, порушення спілкування, невпевненість у власних можливостях, пасивність, невміння постояти за власні інтереси тощо (Лисенкова, 2019; Шевченко, 2020 та ін.). Це, своєю чергою, обумовлює активні пошуки на сьогодні методів психологічної корекції емоційно-особистісних розладів цієї категорії дітей, зокрема за допомогою відомих прийомів арт-терапії, ігро- та казкотерапії в індивідуальній та груповій формах (О. Вовченко, І. Глінська, Т. Добровольська, І. Левченко, Л. Комісарова, Е. Медведєва та ін.).

З'ясовано, що для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з ППР характерна мала усвідомленість переживань власних та інших людей, труднощі у вербальній інтерпретації емоційних станів та нездатність зрозуміти причини їх виникнення (Глінська, 2021).

Разом з тим, дослідженнями виявлено, що у людей, які не усвідомлюють свої емоції і не справляються з ними, погіршується самопочуття і виявляється більше фізичних симптомів стресу, як-от: частіше болить голова (Kashdan, Barrett & McKnight, 2015), погіршується пам'ять (Gross, 2002). Непрожиті

емоції пригнічують імунітет, призводячи до цілого спектру можливих негативних фізіологічних наслідків – від запаморочення до різних хвороб (Patel & Patel, 2019). Підвищуючи ж усвідомленість, людина починає краще розуміти свої потреби та її рушійні імпульси, а зниження активності лімбічної системи та знову включення кори мозку (неокортекс) дають можливість знайти більш ефективні та відповідні варіанти в тій чи іншій ситуації.

Відповідно, на сьогодні за результатами останніх досліджень рекомендується, щоб стратегії, засновані на усвідомленні емоцій, широко використовувалися з дітьми з розумовою відсталістю різного ступеня тяжкості (від легкої до глибокої) та аутичних дітей (Alajmi, 2020).

Оскільки розвиток емоційної сфери у дітей з ППР відбувається за загальними законами і формується разом зі всіма психічними процесами, він визначається спадковістю, соціальним середовищем і діяльністю (В. Коваленко, М. Певзнер, В. Петрова, І. Соловійова та ін.). Тому дуже важливо, знаючи особливості емоційної сфери дітей з ППР, вміло впливати на них, закладаючи цим основу для розвитку їх емоційного інтелекту, якому останнім часом приділяється великого значення як стимулятора людської активності.

Актуальність і недостатня вивченість проблеми обумовила **мету статті**: висвітлити методи психологічної корекційної допомоги дітям з інтелектуальними порушеннями у кризових та пролонгованих стресогенних ситуаціях, спрямовані на своєчасне й усвідомлене проживання ними суб'єктивних переживань для запобігання погіршення фізичного самопочуття.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та розкриття тематики були використані методи аналізу, систематизації та узагальнення.

**Виклад основного матеріалу та результати досліджень.** 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 (наприклад: діти, які зазнали впливу стресогенних подій; перебувають у стані ПТСР, зумовленому військовими діями чи ситуаціями, у яких щось загрожувало їхньому життю; зазнають впливу

посттравмівного стану батьків; втратили близьку людину тощо) особливо актуальною є арт-терапія і, зокрема, ізотерапевтичні техніки, в якості основного чи допоміжного методу корекційного впливу на особистісний розвиток дитини, її психоемоційний стан та соціальну адаптацію (О. Копитін, О.Тараріна та ін.).

Привабливі, зрозумілі й безпечні методи арт-терапії дають змогу м'яко вивільнити накопичені почуття дитини, виплеснути приховані емоції, які вона не може вербалізувати, і зняти емоційне напруження у соціально прийнятний спосіб. За допомогою доступних засобів (пензлика і фарби, пластиліну чи глини тощо) можна безболісно для дитини поліпшити її психоемоційний стан, впоратися з проблемами, що зумовлюють її негативні емоції, перетворивши їх на позитивні, дати вихід творчій енергії та знайти вихід зі складної ситуації. Заняття з арт-терапії позбавлені примусу і тому сприймаються скоріше як гра, а відсутність жорстко заданого результату роботи і критики з боку дорослих щодо створених образів дають змогу дитині відчувати у кризових й стресогенних ситуаціях соціальну підтримку та впевненість у власних силах як творця.

Для роботи з різними почуттями існують різні види та техніки арт-терапії. Відобразити свої переживання допомагає *ліплення* (з глини, воску, пластиліну, солоного тіста). Зокрема, *сліпе ліплення* дозволяє "висловити" м'якому податливому матеріалу все, що накопичилося в душі. З дітьми, що пережили стреси і глибокі психологічні травми краще малювати аквареллю, гуашшю та акриловими фарбами.

*Малювання на склі* (або креативній дошці) допомагає опрацьовувати дитячі страхи, оскільки скло легко відмити від поганих малюнків.

«*Марання*» – ефективний спосіб корекції агресивності, адже дає змогу висловити власні деструктивні прояви через фарби та в ігровій ситуації. Спонтанне малювання кривих і прямих ліній, поєднання абстрактних форм і колірних плям, відбитків кистями і пальцями рук, губками та іншими підручними предметами (найчастіше беруться акварельні фарби та гуаш) повністю занурює дитину в процес, що допомагає їй відобразити своє внутрішнє «я» та поточний емоційний стан (про який говорить загальний тон

картини, характер мазків, форма ліній). Ця техніка також дає змогу визначити ставлення дитини до тієї чи іншої події та явища (достатньо запропонувати їй зафарбувати вхід до печери, водойми, власного будинку чи міста) і м'яко змінити негативні переживання (надавши більш привабливого вигляду за допомогою відповідних кольорів).

Метод *штрихування* (нанесення за допомогою олівців та крейди хаотичних чи ритмічних ліній, спіралей, карлючок чи каракулів на поверхню аркуша паперу, підлоги, стіни тощо) допомагають розворушити дитину, тонізувати й спонукати її до активності, зняти емоційну напругу та тривожність, створити настрій. Характер ліній розповість про емоційний стан, а завдання регулювати тиск олівця розслабить або, навпаки, сконцентрує дитину.

Хороший терапевтичний і заспокійливий ефект надає використання *незвичайних матеріалів для малювання* (це може бути пісок, сіль, крупи, макарони та інші сипучі матеріали, зубна паста, вугільна крейда, сухе листя тощо), а також *нетрадиційні техніки малювання* («акватипія», монотипія, ніткографія, подряпування, малювання на мокрому папері, аквамалювання (Ебру), акватуш, малювання мильними бульбашками чи клубком тощо). Виходячи за рамки звичного, дитина починає почуватися впевненіше.

*Звернути увагу дитини до сенсорних відчуттів* дає змогу малювання долонькою, пальчиками, ліпка чи малювання з закритими очима, слухання і зображення музики. *Малювання пальцями*, засновницею якої вважають американського педагога Рут Шоу (R. Show) відмінно розслаблює дитину, допомагає зняти стрес, зміцнює впевненість у собі. Ще однією терапевтичною перевагою цієї техніки, згідно J. Arlow і A. Kadis, є свобода від соціального тиску (оскільки під час цієї дозволеної гри з брудом дитина висловлює деструктивні імпульси і дії у соціально прийнятний спосіб).

*Малювання кола, у колі, з кіл, зафарбовування мандал* активізує інтегративне, емоційне, інтуїтивне (правопівкульне) мислення. Коло часто виступає контейнером для наших переживань, агресії, образи, смутку. Малювання «у колі» групою людей (членами родини, групою дітей тощо)

емоційно їх зближує та поєднує, стабілізує групу та дає змогу сформувати сприятливі міжособистісні відносини.

У складні часи важливо мати перспективу подальшого життя. Чудово знімає стрес і допомагає дитині викласти свої мрії, бажання, страхи та проблеми *створення арт-терапевтичного колажу* – картини з вирізок, фотографій, стікерів тощо, наклеєних на папір / текстиль у довільному порядку.

**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.

#### **Список літературних джерел:**

1. Шевченко, Ю. (2020). Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в сучасному освітньому просторі. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 3, 36-46.
2. Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39 (3), 281-291.
3. 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)
4. Лисенкова, І. П. (2019). *Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями*. (Дис. докт. психол. наук). Київ.
5. Patel, J., & Patel, P. (2019). Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(3), 16-21. <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612X.ijpr-18-2564>