

I. СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА

УДК 37.013.42:378.147:159.922

Вайнола Р.Х., Косяк Н.Б.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Визначено роль методів арт-терапії в профілактиці та подоланні негативних емоційних станів дітей молодшого шкільного віку. Виявлено особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку та здійснено характеристику типових негативних емоційних станів, що є характерними для даного віку. Визначено особливості переживання негативних емоційних станів дітьми молодшого шкільного віку. Окреслено основні види арт-терапії, що доцільно використовувати при роботі з емоційною сферою дітей молодшого шкільного віку. Проаналізовано можливості танцювальної та ізотерапії як технік арт-терапії в подоланні негативних психоемоційних станів молодших школярів. Подано перелік вікових труднощів та проблем, які за несприятливих умов можуть призводити до виникнення у дітей негативних психічних станів.

Ключові слова: психологічний стан, психоемоційний стан, негативний психоемоційний стан, арт-терапія, ізотерапія, танцювальна терапія, музикотерапія.

Серед глобальних проблем людства в XXI столітті, особливе місце посідають проблеми збереження та підтримання психічного і фізичного здоров'я особистості. Особливо актуальними є питання соціально-психологічної допомоги найбільш вразливій категорії населення – дітям. Численні підходи до характеристики сутності соціально-психологічної найчастіше ґрунтуються на вивченні соціального оточення, відносин дитини з близькими дорослими, а також сприйнятливості дітей до впливу зовнішніх факторів.

Загрози, політичні проблеми та проблеми особистого характеру є актуальними для нашого часу та мають неабиякий вплив на емоційних стан, як особистості в цілому так і кожної дитини, зокрема. В якості одного з таких внутрішніх факторів, що є потужним регулятором психіки дитини, а

відповідно і її здоров'я, можна розглядати емоційну сферу як складно організовану систему регуляції поведінки і діяльності дітей.

Психіка дитини відрізняється від психіки дорослої людини тим, що дитина більш сприйнятлива до негативних чинників. Це сприяє появі у неї негативних емоційних станів невротичних страхів у молодших школярів. Саме тому в психолого-педагогічних дослідженнях останніх років питання психологічного здоров'я молодших школярів стають в даний час все більш актуальними.

Зокрема розробкою методів соціально-психологічної допомоги клієнтам займалися О.В. Безпалько, Р.Х. Вайнола, І.Д. Зверєва, А.Й. Капська, Ж.В. Петрочко, С.Я. Харченко та ін.

Теоретико-методичні засади соціальної профілактики висвітлені в працях таких науковців: Л.М. Завацька, Т.В. Журавель, С.В. Коношенко, В.П. Лютого, В.М. Оржехівська та ін.

Проте в теорії соціальної педагогіки майже не представлено такий напрям профілактичної діяльності, як профілактика негативних емоційних станів дітей.

Саме тому метою нашої статті стало здійснення характеристики типових негативних емоційних станів дітей молодшого шкільного віку та визначення ролі арт-терапії в їх профілактиці та подоланні.

Поняття “стан” як загальнонаукова категорія стосовно людського організму означає “ сукупність процесів, що відбуваються в ньому, а також ступінь розвитку й цілісності структур організму, пов'язаних зі свідомістю, діяльністю, особистістю” [3, с. 453], У сучасній психології щодо станів свідомості розрізняють два різновиди станів свідомості: стан сну і стан бадьорості, які можуть бути як нормальні, так і патологічні. Дослідники звертають увагу на можливість розгляду наявності ще одного, так званого “перехідного стану від сну до бадьорості” [2, с. 75]. Під час бадьорості як стану, що виникає після повного пробудження від сну, може спостерігатися різний рівень активації, а отже, і здатності до адаптації. Наше сприйняття подій значною мірою змінюється упродовж дня. Воно залежить від того, чи напружені ми, чи збуджені, чи знаходимося в розслабленому або майже в дрімотному стані. Таким чином, обробка інформації змінюється під час бадьорості дуже суттєво, залежно від рівня активації і від готовності сприймати нові сигнали про зміни ситуації, до якої потрібно весь час пристосовуватись. Д. Хебб ще в 1955 році спробував проілюструвати цю закономірність у вигляді графіка залежності між рівнем бадьорості, що залежить від активації, і можливостями до адаптації [2]. Адаптація, завдяки підвищенню активації, можлива тільки, починаючи з деякого оптимуму. Якщо активація продовжується, зростає, то, починаючи з якогось моменту, можливості адаптації знижуються. Це може відбутися, наприклад, від надмірної мотивації або внаслідок серйозного розладу почуттів.

З точки зору вітчизняних дослідників становлення емоційної сфери та її регуляція є важливим процесом життєдіяльності людини. Емоції і почуття являють собою відображення реальної дійсності у формі переживань. Різні форми переживання почуттів (емоції, афекти, настрої, стреси, пристрасті) утворюють в сукупності емоційну сферу людини.

Отже, аналіз наукових підходів [2; 3; 4]. дозволив нам можна визначити, що психоемоційний стан це “особлива форма психічних станів людини з переважанням емоційного реагування по типу домінанти” [3, с. 167]. Емоційні прояви в реагуванні на дійсність необхідні людині, оскільки вони регулюють її самопочуття і функціональний стан. Дефіцит емоцій знижує активність центральної нервової системи і може стати причиною зниження працездатності. Надмірний вплив емоціогенних чинників може викликати стан нервово-психічної напруги і зрив вищої нервової діяльності. Оптимальне емоційне збудження – умова готовності до ефективної діяльності і її сприятливому для здоров'я особи здійсненню. Емоційні стани або емоції є складними і багатими реакціями людини – від вибухів пристрастей до тонких відтінків настроїв.

Таким чином, психоемоційний стан (за В.П. Зінченко, Б.Т. Мещеряковим) ми визначаємо як “особливу форму психічних станів людини з переважанням емоційного реагування. по типу домінанти” [3, с. 167].

На думку Ю.Є. Сосновікової, “психічні стани людини можна класифікувати і на таким чином: 1) залежно від ролі особи і ситуації виникнення психічних станів – особистісні і ситуативні; 2) залежно від домінуючих (ведучих) компонентів (якщо такі явно виступають) – інтелектуальні, вольові, емоційні і т.д.; 3) залежно від ступеня глибини – стани (більш менш) глибокі або поверхневі; 4) залежно від часу протікання – короткочасні, затяжні, тривалі; 5) залежно від впливу на особистість – позитивні або негативні, стеничні, котрі підвищують життєдіяльності, та астеничні; 6) залежно від ступеня усвідомленості – стани більше чи менше усвідомлені; 7) залежно від причин, які їх викликають; 8) залежно від ступеня адекватності об'єктивної обстановки, що їх викликала” [3, с.73-82].

Психічні стани розрізняють також “за глибиною і тривалістю” [3, с.68]. Пристрасть як психічний стан глибша, ніж настрої. Кожний стан тимчасовий, його може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний стан – наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним). Перехід станів із поточних у перманентні може бути і позитивом (стан тренуваності в спорті, рішучості), і негативом (стан втоми, розгубленості).

Водночас, яскраві приклади психічних станів можна привести зі сфери емоційного життя. Настрої, емоції, афекти, прагнення і пристрасті часто називають емоційними станами, своєрідно забарвлюючими на певний час

всю психіку людини. Визначають такі емоційні стани особистості: радість, печаль, меланхолія, тривога, страх, жах, злість, гнів, лють, роздратування, веселощі, смуток, щастя, ейфорія, екстаз, насолода і ін

Негативний психоемоційний стан є “ комплексним психоемоційним станом, для якого притаманні негативні емоції (пригнічений настрій, туга, тривога, стурбованість), когнітивні порушення (зниження інтелектуальної продуктивності) і соматовегетативні розлади (різного роду біль, безпричинне нездужання, переривистий сон, зниження працездатності)” [3, с. 35]. Здійснимо спробу надати характеристику найбільш типових негативних психоемоційних станів.

До вікових труднощів та проблем, які за певних несприятливих умов можуть призводити до виникнення негативних психічних станів у дітей, також належать:

1. Труднощі, які обумовлені появою нового шкільного режиму дня. Особливим чином це стосується дітей, які в дошкільному віці не відвідували дошкільні заклади.

2. Труднощі адаптації дитини до класного колективу. Особливо у дітей, які росли в сім'ях, де одна дитина, якій постійно приділявся надлишок уваги або була її цілковита відсутність.

3. Труднощі, що викликані відносинами між дитиною та вчителем.

4. Труднощі, що обумовлені зміною домашньої ситуації дитини.

Емоційна сфера молодших школярів, зокрема, на думку Є.П. Ільїна, характеризується такими факторами: емоційно виразним сприйняттям подій, явищ, розумової і фізичної діяльності; щирим вираженням своїх переживань – радості, страху, гніву, задоволення або незадоволення; готовністю до афекту страху: в процесі навчальної діяльності страх переживається дитиною як передчуття неприємностей, якщо не справиться з шкільним завданням; великою емоційною нестійкістю, частою зміною настрою, схильністю до короточасних і бурхливих афектів; емоціогенними факторами для молодших школярів є не тільки ігри і спілкування з ровесниками, але й успіхи у навчанні та оцінка цих успіхів учителями, ровесниками, батьками; свої та чужі емоції слабо усвідомлюються і розуміються; міміка часто сприймається неправильно і пояснюється неправильно, що призводить до неадекватних реакцій; виключення становить почуття страху і радості, по відношенню до яких діти молодшого шкільного віку мають чіткі уявлення, які можуть виразити вербально [4].

Разом з тим можливості усвідомлення молодшим школярем своїх почуттів і розуміння чужих почуттів обмежені. У працях Н. С. Лейтеса і П. М. Якобсона, зазначено, що семирічна дитина часто не вміє правильно сприймати вираження гніву, страху і жаху. Недосконалість у сприйнятті і розумінні почуттів спричиняє суто зовнішнє наслідування дорослих у вираженні почуттів. Так, у більшості випадків доброзичливий або недоброзичливий стиль спілкування з людьми передається і дитині [5].

Негативні емоційні прояви можуть існувати у двох типах поведінки дітей молодшого шкільного віку. Першу групу за типом поведінки складають діти з переважанням станів збудження. Ці діти характеризуються нестриманістю, дратівливістю, що нерідко призводить до виникнення конфліктів, дезорганізації діяльності. Такі діти схильні до захоплення різними видами діяльності, проте продуктивність її швидко знижується. Негативні емоції (спалахи гніву, образи) можуть виникати як і через вагомні причини, так і через незначні приводи. Але швидко виникаючи, вони так само швидко згасають. Афективні прояви нерідко спричиняють “негативне ставлення дитини до думок і вимог інших людей” [3, с. 97].

Наведений тип поведінки молодшого школяра викликає негативні реакції дорослих та однолітків, що його оточують. З ім'ям дитини нерідко пов'язують зневажливі характеристики: «всім заважає», «завжди зла», «непосидюча», що зачіпає почуття власної гідності, викликає образу. Усвідомлення дітьми, що вони «не такі, як усі», спричиняє переживання невпевненості, власної малоцінності, тривожності. Такі негативні емоційні прояви діти зовні ховають під маскою зарозумілості, пихатості, тощо [5].

Друга група за типом поведінки — це діти, у яких переважає пригнічений стан із депресивними проявами. Діти, про яких ідеться, не можуть легко й вільно, як їх однолітки, висловити свої переживання й почуття, забути образу і не згадувати про неї, бути послідовними в діях та вчинках, впевнено поводитися за будь-яких обставин, захистити себе, оперативно почати й закінчити справу, переключитися з одного на інше [2].

Швидка стомлюваність та пов'язана з нею неспроможність ефективно виконати будь-яку діяльність спричинюють зниження самооцінки дитини, проявів невпевненості в собі, почуття малоцінності. Це викликає стан неспокою, незахищеності, тривожності, а також сприяє виникненню надзвичайно гострої потреби дітей у визнанні, увазі. Нерідко ця гінертрофована потреба проковує такі негативні прояви, як підвищена образливість, злопам'ятність. Вразливість, імпресивність цих дітей на фоні емоційних розладів спричинює формування амбівалентності потреби у спілкуванні: відчуваючи гостру потребу в товаристві однолітків, спільній діяльності з вчителем, діти виявляють при цьому замкненість, відлюдькуватість [3].

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури [3; 4] дозволив нам визначити *особливості переживання негативних емоційних станів дітьми молодшого шкільного віку*, що характеризуються:

- нестійкістю і динамічністю;
- тривожністю, підвищеною емоційною напруженістю дитини;
- деструктивною поведінкою в формі агресивності;
- наявністю почуття страху, агресії, які згодом можуть, призводити до формування несприятливих варіантів особистості.

Проаналізувавши особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, здійснимо спроби визначити ефективність

використання методу арт-терапії у профілактиці негативних емоційних станів.

Арт-терапія охоплює низку специфічних методів, що сприяють зміцненню людини засобами мистецтва. Сутність арт-терапії полягає в терапевтичному та корекційному впливі на суб'єкт і проявляється в реконструкції психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань, пов'язаних з нею, у зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створення нових позитивних переживань, народження креативних потреб та способів їх задоволення. Арт-терапія включає: прикладну творчість (плетення, вишивання, різьблення по дереву, виготовлення іграшок, в'язання) і виконавську (сольний спів, танці, постановка п'єс, пантоміма); а також терапію малюванням. Деякі дослідники називають такі види арт-терапії: ізотерапію (малюнкова терапія), медитативне малювання, мультимедійну (інтегративну) терапію та візуальну терапію (терапія образами) [7, с. 65].

Основними “ завданнями арт-терапії у роботі з дітьми є:

- 1) полегшення процесу корекції та реабілітації дитини.
- 2) отримання конкретного матеріалу для інтерпретації та діагностичних висновків.
- 3) виявлення і відпрацювання негативних думок та почуттів, які дитина звикла пригнічувати, ховати.
- 4) налагодження комунікації та відповідної психологічно сприятливої атмосфери у групі дітей або ж між дитиною та психологом (вихователем).
- 5) розвиток у дитини почуття внутрішнього контролю.
- 6) концентрування уваги дитини на своїх відчуттях та почуттях.
- 7) розвиток художніх здібностей дитини і підвищення її самооцінки” [5, с. 123].

Ми прагнули дослідити завдання арт-терапії в роботі саме з дітьми молодшого шкільного віку: можна віднести: полегшення процесу корекції та реабілітації дитини, отримання конкретного матеріалу для інтерпретації та діагностичних висновків, виявлення і відпрацювання негативних думок та почуттів, які дитина звикла пригнічувати, ховати та налагодження комунікації та відповідної психологічно сприятливої атмосфери у групі дітей або ж між дитиною та психологом [9].

Водночас ми здійснили аналіз тих видів арт-терапії, що є найбільш ефективними у роботі з емоційної сферою дітей молодшого шкільного віку:

1. “Музикотерапія. Цей різновид арт-терапії являє собою метод, що використовує музику як засіб корекції. Музикотерапія активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів, рухових та мовних розладів, психосоматичних захворювань, відхилень у поведінці.

2. Танцювальна терапія. Це терапія за допомогою танцю. Найчастіше використовується при роботі з дітьми, які мають емоційні розлади, порушення у спілкуванні та міжособистісній взаємодії.

3. Ізотерапія - терапія та корекція засобами образотворчого мистецтва (малювання, ліплення). Даний вид терапії сприяє активізації дітей до самостійних творчих проявів в образотворчій діяльності” [1, с. 45].

Отже, арт-терапія є найбільш ефективною формою корекції негативних емоційних станів, якою можна користуватись для зняття накопиченої психічної напруги дитини, локалізації та нівелювання негативних переживань.

Використана література:

1. *Арт-терапия: Хрестоматия / Под. ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.*
2. Білоусова Н. М. Особливості психокорекції дитячої агресивності засобами арт-терапії // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки . - 2013. - Вип. 114. - С. 3-6.*
3. Варій М. Й. *Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 986 с.*
4. Киселева М. В. *Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.*
5. *Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / Под. ред. А. И. Копытина. – М.: Когито – центр, 2008. – 288 с.*
6. *Соціальна педагогіка: мала енциклопедія - заг.ред. І.Д.Зверєвої. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.*
7. *Соціально-педагогічні технології: Навч.-метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. / Харченко С.Я., Краснова Н.П., Харченко Л.П. – Луганськ.; Альма-матер, 2005. – 552с.*
8. Тарарина Е.В. *Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. –Луганск:Элтон-2. –160 с.*
9. Тарарина Е. А. *Арт-кухня: волшебные рецепты. 2013, 140 с.*

ВАЙНОЛА РЕНАТА ХЕЙКИЕВНА, КОСЮК НАТАЛИЯ БОРИСОВНА, *Эффективность использования методов арт-терапии в профилактике негативных эмоциональных состояний младших школьного возраста.*

Определена роль методов арт-терапии в профилактике и преодолении негативных эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста. Выявлены особенности развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста и осуществлено характеристику типичных негативных эмоциональных состояний, характерные для данного возраста. Определены

особенности переживания негативных эмоциональных состояний детьми младшего школьного возраста. Определены основные виды арт-терапии, которые целесообразно использовать при работе с эмоциональной сферой детей младшего школьного возраста. Проанализированы возможности танцевальной и изотерапии как техник арт-терапии в преодолении негативных психоэмоциональных состояний младших школьников. Перечислены возрастных трудностей и проблем, которые при определенных неблагоприятных условиях могут приводить к возникновению у детей негативных психических состояний.

Ключевые слова: психологическое состояние, психоэмоциональное состояние, негативное психоэмоциональное состояние, арт-терапия, изотерапия, танцевальная терапия, музыкотерапия

VAYNOLA RENATA, KOSYUK NATALIA, *Efficiency Using methods of art therapy in Prevention nehatyvnyh emotional sostoyanyu Jr. shykylnoho age.*

The role of art therapy techniques in preventing and overcoming negative emotional states of children of primary school age. The features of the emotional sphere of children of primary school age and made common characteristic of negative emotional states that are specific to this age. The features experience negative emotional states of children of primary school age The basic types of al-therapy that should be used when dealing with the emotional sphere of children of primary school age. The possibilities of dance and isotherapy as art therapy techniques to overcome the negative psycho-emotional state primary school children. Posted age for the difficulties and problems that under certain unfavorable conditions can lead to the appearance of children in negative mental states.

Keywords: psychological condition, psycho-emotional state, negative psycho-emotional state, art therapy, isotherapy, dance therapy, music therapy

УДК 37.013.42

Бутриновська У.П.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ДОСВІДУ

За результатами теоретичного аналізу наукових джерел розкрито теоретичний аспект поняття «соціальний досвід». Визначено, що соціальний досвід — це результат пізнавальної і практичної діяльності особистості, що виражається в синтезі знань про соціальну дійсність, досвіду виконання способів діяльності, досвіду емоційних відносин. Під