

# ВИКОРИСТАННЯ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК ТА АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

*В.В. Медведєва*

Херсонський державний університет, [v.miedviedieva@gmail.com](mailto:v.miedviedieva@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент О.М. Танасійчук*

Вплив тривожності на психічне та емоційне становище дітей у віці 5-6 років не може бути переоцінений. Цей віковий період є критичним для розвитку основних навичок та формування особистості. Тривожність може стати перешкодою у навчанні, соціальній адаптації та загальному розвитку дитини.

Метою даної статті є теоретичний та практичний аналізи застосування проєктивних методик та арт-терапії для зниження тривожності у дітей віком 5-6 років.

Тривожність у дітей є нормальною реакцією на стресові ситуації та новий досвід. Проте, коли тривожність стає частим та надмірним явищем, вона може суттєво вплинути на якість життя дитини. Зазвичай симптоми тривожності у дітей включають:

1. Постійне хвилювання: Дитина може переживати страх або тривожність у відповідь на навіть незначні події або ситуації.
2. Фізичні симптоми: Це може включати болі у животі, головний біль, нудоту, апетит або сон може бути порушеним.
3. Соціальна ізоляція: Діти можуть уникати спілкування з ровесниками та стають більш закритими.
4. Проблеми з навчанням: Тривожність може вплинути на концентрацію та здатність дитини вчитися.

Зниження рівня тривожності у дітей є важливим завданням, і арт-терапія разом із проєктивними методиками можуть бути ефективними інструментами у досягненні цієї мети.

Арт-терапія - це вид психотерапії та психокорекції, який використовує мистецтво і творчість як спосіб виразити почуття та емоції. У цьому процесі

дитина має можливість виразити свої думки, відчуття та фантазії через малювання, ліплення, аплікацію та інші види мистецтва. Арт-терапія дозволяє дитині виразити те, що важко висловлюється словами, і розвиває творчий спосіб мислення.

Для прикладу, допустимо, що вихователь дитячого садка помітив, що одна з дітей, Софія, стала дуже замкненою та тривожною. Софія важко виражала свої почуття словами. У роботі з нею арт-терапевт може запропонувати їй виразити свої емоції через малюнок або ліплення глини. Софія обирає малювати картину, де вона зображується у саду, де квіти радісно ростуть. Через малюнок, вона може показати, що вона відчуває себе щасливою та спокійною у природі.

Цей процес допомагає Софії виразити свої почуття та знайти спосіб релаксації та самовираження. Арт-терапія допомагає дітям знизити рівень тривожності, бо дозволяє їм осмислити свої емоції та реагувати на них конструктивно.

Проективні методики - це спеціальні інструменти, що дозволяють дитині виразити свої думки, почуття та уявлення шляхом використання проєкційних образів чи ситуацій. Ці методики дозволяють терапевту аналізувати дитячі реакції та отримувати інсайти про їх психічний стан. Один із прикладів проєктивної методики - це "Малюнок родини", де дитина малює свою родину, і цей малюнок може вказувати на її сприйняття та відносини вдома.

Нехай уявимо, що вихователь помітив, що Максим часто проявляє агресивну поведінку у дитячому садку. Використовуючи проєктивну методику "Малюнок родини", терапевт може запропонувати Максиму намалювати свою родину та показати, як він відчуває себе удома.

Терапевт може використовувати цю інформацію для розв'язання проблем у сімейному середовищі та допомогти Максиму розібратися зі своїми емоціями.

Поєднання арт-терапії та проєктивних методик може бути особливо корисним для зниження тривожності у дітей 5-6 років. Обидва підходи сприяють експресії та осмисленню емоцій, проте вони роблять це різними способами.

- Арт-терапія дозволяє дітям виразити свої почуття та емоції через мистецтво, що може бути особливо корисним для тих, хто важко знаходить слова для виразу свого стану.
- Проєктивні методики надають можливість дитині розглянути та рефлексувати щодо своїх думок і почуттів у вигляді символів або образів, що може сприяти глибшому розумінню та внутрішньому розвитку.

Висновки. Таким чином, можемо зробити висновок, що проєктивні методики більше підходять для діагностики емоційного стану дітей, після їхнього застосування потрібно, аби психолог мав певний досвід та вмів правильно проаналізувати результати дитячої творчості. З іншого боку, арт-терапія допомагає дітям висловити те, про що ще не можуть розповісти, що не дає спокою, але, в силу свого віку, дитина ще не може проаналізувати.

Зниження тривожності у дітей є важливим завданням для батьків, вихователів та психологів. Процес творчого самовираження та рефлексії може сприяти загальному психічному здоров'ю та розвитку дошкільнят. Важливо мати на увазі, що результати арт-терапії та проєктивних методик можуть варіюватися для кожної дитини, і індивідуальний підхід завжди є ключем до успіху в цій області.

### Список використаних джерел

1. Брушневська І.М. Корекційно-педагогічні проекти в роботі з дітьми з особливими потребами // Логопед, 2015 - №8 с. 34- 40
2. Квітка Н. Музикотерапія. Програмно-методичний комплекс – Київ: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти, 2013 80с.(Бібл. «Шк.світу») – Бібліогр. С.73-75
3. Керик О.Є. Використання ігрових та арттерапевтичних засобів у педагогічній роботі з дітьми з особливими потребами // Імідж сучас.педагога. – 2015 №5 с.49-51
4. Креативна педагогіка: Наук.метод.журнал.// Акад.міжнар.співробітництва з креатив.педагогіки – Вінниця, 2011
5. Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: Методичний посібник. – Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2015. – 160 с.
6. Проективні методи в діагностиці порушень розвитку особистості в дитячому віці. Режим доступу: <http://psih.pp.ua/proektivni-metodi-v-diagnostitsi-porushen-rozvitku-osobistosti-v-dityachomu-vitsi.html>
7. Романюк Л. Хочу бути успішним. Корекційно-розвивальні вправи для дітей дошк. і мол.шк.віку / К. Шкільний світ, 2009 -126с. (Бібл. «Шкільного світу») (Психолог бібл.) с.96-116
8. Скрипник Т.В. Комплексна програма розвитку дітей з аутизмом (на доп.фахівцям): наук.-метод.посіб./Нац.акад.пед.наук України,/н-т спец.педагогіки НАПН України.-Київ; Кіровоград:/мекс-ЛТД, 2013 – 53с. Бібліогр.: с.52-53