

АРТТЕРАПІЯ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ: ШЛЯХ ДО ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Зусьва А. П.

*студентка за спеціальністю 053 – Психологія
факультету соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Арттерапія є одним із найефективніших методів психологічної підтримки школярів, що дозволяє не лише покращити їх емоційний стан, але й сприяє розвитку творчих здібностей. У даній статті розглядаються основні принципи арттерапії, її вплив на психологічне благополуччя учнів, а також практичні аспекти впровадження арттерапевтичних методик у навчальний процес.

Сучасні школярі стикаються з численними стресовими ситуаціями, які можуть негативно впливати на їх психологічне здоров'я. Арттерапія, як форма психологічної допомоги, надає можливість дітям виразити свої емоції через творчість, що є особливо важливим у період навчання та соціалізації [3].

Основні принципи арттерапії.

Арттерапія базується на кількох ключових принципах, серед яких:

1. Творчість як засіб самовираження.
2. Безпечне середовище для вираження емоцій.
3. Інтеграція мистецтва в терапевтичний процес [2].

Вплив арттерапії на психологічне благополуччя.

Дослідження показують, що арттерапія може значно знизити рівень тривожності та депресії у школярів. Заняття мистецтвом допомагають дітям розвивати емоційну інтелігентність, покращують комунікативні навички та сприяють формуванню позитивного самообразу [1].

Арттерапія, як форма психологічної підтримки, має значний вплив на психологічне благополуччя школярів. Дослідження в цій галузі підтверджують, що заняття мистецтвом можуть суттєво знизити рівень тривожності та депресії у дітей, що є особливо важливим у сучасному світі, де молодь стикається з численними стресовими факторами [3].

Зниження тривожності та депресії.

Арттерапія надає дітям можливість виразити свої емоції та переживання через творчість. Це може бути малювання, ліплення, музика або театральні вистави. В процесі творчої діяльності діти можуть вивільнити накопичені емоції, що часто призводять до тривожності та депресії. Наприклад,

дослідження показують, що учні, які регулярно займаються арттерапією, демонструють зниження рівня стресу, покращення настрою та загальне підвищення емоційного комфорту.

Розвиток емоційної інтелігентності.

Арттерапія також сприяє розвитку емоційної інтелігентності у школярів. Діти вчаться розпізнавати та виражати свої емоції, а також розуміти емоції інших. Це важливий аспект соціальної взаємодії, який допомагає формувати здорові стосунки з однолітками та дорослими. Заняття мистецтвом дозволяють дітям експериментувати з різними емоційними станами, що, в свою чергу, сприяє їхньому емоційному розвитку.

Поліпшення комунікативних навичок.

Арттерапія також позитивно впливає на комунікативні навички учнів. У процесі групових занять діти вчаться взаємодіяти один з одним, обговорювати свої роботи, ділитися думками та почуттями. Це допомагає їм розвивати навички активного слухання, співпраці та конструктивного спілкування. Такі навички є критично важливими для успішної соціалізації та подальшого навчання.

Формування позитивного самообразу.

Заняття арттерапією також сприяють формуванню позитивного самообразу у школярів. Коли діти створюють щось власними руками, вони відчують гордість за свої досягнення, що підвищує їхню самооцінку. Арттерапія дозволяє дітям бачити себе в новому світлі, розвивати свої таланти та здібності, що, в свою чергу, формує впевненість у собі та позитивне ставлення до власної особистості.

Практичні аспекти впровадження арттерапії.

Впровадження арттерапії в освітній процес може здійснюватися через:

- організацію арттерапевтичних груп;
- включення елементів арттерапії в уроки мистецтва;
- проведення семінарів та тренінгів для вчителів [3].

Арттерапія є потужним інструментом для покращення психологічного благополуччя школярів. Її впровадження в освітній процес може суттєво підвищити рівень емоційного комфорту учнів, що, в свою чергу, позитивно вплине на їх навчальні досягнення.

Література:

1. Коваленко О.В. Арттерапія в системі психологічної допомоги дітям. Київ: Видавництво, 2020. 256 с.
2. Петрова І.М. Психологічне здоров'я дітей: теорія та практика. Львів: Видавництво, 2019. 312 с.
3. Сидоренко Т.А. Творчість як засіб розвитку особистості. Харків: Видавництво, 2021. 198 с.