Яланська С.П., Атаманчук Н.М. Подолання страхів у дітей: ресурс арт-технік. Theoretical and practical scientific achievements: research and results of their implementation: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 4), February 12, 2021.Р.22-24. Pisa, Italian Republic: NGO European Scientific Platform.

ISBN 978-1-63752-710-8

 DOI 10.36074/12.02.2021.v4

**ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ: РЕСУРС АРТ-ТЕХНІК**

 **Яланська Світлана Павлівна**

 ОRCID.ORG: 0000-0003-3289-5331

 доктор психологічних наук, професор

 завідувач кафедри психології тапедагогіки

Національний університет«Полтавська

 політехніка імені Юрія Кондратюка»

 **Атаманчук Ніна Михайлівна**

ORCID.ORG: 0000-0023-8332-0756

 кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології та педагогіки

 Національний університет «Полтавська

 політехніка імені Юрія Кондратюка»,

 *Україна*

Більшість дитячих страхів обумовлені віковими особливостями розвитку та мають тимчасовий характер. Як відомо, страх – це реакція на небезпеку, загрозу. Якщо близькі дорослі правильно відносяться до дитячих страхів вони найчастіше зникають. Якщо ж дитячі страхи зберігаються тривалий час, це сигнал для близьких дорослих, на який їм варто звертати увагу та шукати причину їхньої появи.

Переконані, арт-техніки є потужним засобом роботи з дитячими страхами. Адже основою арт-технік є мистецтво – діяльність, що розкриває дійсність у конкретно-чуттєвих образах. Використання арт-технік сприяє вираженню емоцій, почуттів, розкриттю творчого потенціалу. Творче самовираження має спрямовуватися на [розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) дитиною відносин з самою собою та оточуючим світом.

Арт-техніки сприяють вираженню емоцій, почуттів, розкриттю творчого потенціалу, розвитку навичок роботи в колективі, тому арт-технології доцільно використовувати в роботі як з дітьми, так і дорослими, адже вони базуються на творчості [2]. Отже, арт-техніки можуть активно використовуватися психологами, педагогами, близькими рідними у роботі, спрямованій на подолання страхів у дітей.

Під арт-техніками ми розуміємо поєднання прийомів, які необхідно здійснити для активізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва[1].

Пропонуємо опис ізо-техніки та казко-техніки для використання батьками з метою подолання страхів у дітей.

Американський психолог К. Маховер вважав, що центральним механізмом образотворчої діяльності є проекція. Оперуючи матеріалами образотворчої діяльності, людина відображає на ньому особливості свого внутрішнього світу. Немає сумнівів у тому, що використання арт-вправ є досить дієвим у подоланні дитячих страхів.

Кожне заняття з ізо-техніки повинно проходити в спокійній обстановці. На початку заняття бажано у формі гри з'ясувати те, чого боїться дитина. Потрібно підбадьорювати дитину. Запитуйте: «Скажи, ти боїшся або не боїшся?» (попросіть малюка відповідати не «так» чи «ні», а розгорнуто, наприклад «я не боюся тварин»).

Після бесіди, дайте дитині аркуш паперу й кольорові олівці, фломастери, фарби (за бажанням).

Запропонуйте намалювати малюнок (наприклад: «Що страшне мені сниться?», «Чого я боюся вдень?», «Що було зі мною найгірше?» тощо). Після закінчення малювання попросіть дитину розповісти про те, що вона намалювала, тобто вербалізувати свій страх.

Зверніться до дитини із запитаннями «Чи важко було малювати малюнок?»; «Який настрій у страху?»; «Що потрібно зробити, щоб позбутися страху?» тощо.

Запропонуйте порвати малюнок на дрібні клаптики та позбутися страхів.

Аналізуючи малюнок дитини зверніть увага на те, що намальовано, а також на кольори, використані під час малювання. Переважання сірих тонів і домінування чорного кольору в малюнках підкреслює відсутність життєрадісності, велику кількість страхів, з якими дитина не може впоратися.

На наступному занятті запропонуйте дитині придумати казку з хорошим кінцем, у якій вона смілива, відважна, хоробра (якщо дитина вміє писати – нехай напише сама, а якщо не вміє писати то записує дорослий). Діти люблять фантазувати, користуйтеся цим.

Обговоріть казку вигадану дитиною. Зверніться до дитини із запитаннями: «Чого боїться головний герой?»; «Як йому перебороти страх?»; «Хто йому допоможе»; «Що потрібно зробити, щоб перебороти страх?» тощо.

І на останок запропонуйте дитині порвати записану казку на дрібні клаптики, і тим самим позбутися страхів.

Таким чином, малюючи, придумуючи казку дитина дозволяє внутрішнім ресурсам змінити напрямок із деструктивного на конструктивний процес особистих змін та безболісно зустрічається з деякими страхами, що травмують.

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у створенні унікальних творчих продуктів (казок, малюнків тощо) до неї приходить впевненість, що вона не одна зі своїми страхами – вони виходять назовні, втрачають свою винятковість після їхнього попереднього зображення в творчих продуктах. Близькі дорослі створюють психічно сприятливу підтримку, віру в здатність дитини справитися зі страхами.

**Список використаних джерел:**

1. Атаманчук Н. М. Розвиток творчості в дітей: психологічний ресурс арт-технік // Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей Х наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С.9. Режим доступу: <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7632>

2. Яланська С.П. Арт-технології у професійній та дослідницько-інноваційній діяльності психолога. Інноваційний потенціал та правозабезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу. Матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. Київ: Університет «Україна». С.146-149.