

Lidia Mykhailivna Bachynska, Director of Ternopil Secondary School I-III Grade No. 19, Teacher-Methodologist, Ternopil, Ukraine, lida\_bm@ukr.net, ORCID

The EdCamp Movement in Ukraine: An Example of Implementation

In the context of establishing and developing the EdCamp movement in Ukraine, which aims to develop soft skills in learners and the pedagogical community, the article highlights the experience of teacher professional development within the EdCamp model using the example of an event initiated and organized by Ternopil Secondary School I-III Grade No. 19 in the format of a (un) conference.

The tasks of the event (mini-EdCamp Ternopil 2024 "Psychological Lecture "Hear Me") were: exchanging experiences and practices (in the format of "peer-to-peer") in the formation of soft skills: achieving mutual understanding in the community, supporting and sustaining community members; forming interactions and partnerships between the school and the community; and developing communication among students, parents, and teachers. The tasks of the event included providing methodological support: in the development of key, professional, and managerial competencies of teachers and school leaders; in the development of individual self-education and self-development trajectories of participants according to the concept of lifelong learning; creating a safe, non-discriminatory, and inclusive educational environment; planning and organizing the educational process in conditions of war and post-war situations; improving participants' physical and emotional resilience skills; developing public speaking and self-presentation skills, information literacy, etc.

The mini-EdCamps model is implemented through open space technology, which facilitates the participants' ability to self-manage and produce results and includes mandatory elements: special expert sessions, discussion panels, teacher sessions, and workshops. The event had a structure and consisted of blocks: a motivational block, a content part, an intellectual warm-up, and a meaningful summary. Throughout all the blocks, active interaction among teachers, students, parents, and experts was envisaged, all set to demonstrate critical thinking and a creative approach to solving assigned tasks and problem issues. As a result, there was an exchange of modern progressive experiences, processing of psychological relief, and assistance practices.

Future research perspectives on the EdCamp movement in Ukraine are promising. We aim to study the ability of EdCamp participants to generate new ideas, make effective decisions in their professional activities, and take a responsible attitude toward duties, thereby forming leadership competence.

**Keywords:** mini-EdCamp Ternopil, psychological lecture, EdCamp (un)conference, teachers.

Стаття надійшла до редакції 27.04.2024 р.

DOI [https://doi.org/10.32405/2308-8885-2024-3\(113\)-45-50](https://doi.org/10.32405/2308-8885-2024-3(113)-45-50)  
УДК 37.091.3:[615.85:7.011]

**Юлія Миколаївна Жданович,**

кандидат педагогічних наук, магістр психології, керівник Школи арттерапії та духовного розвитку, м. Київ, Україна, julli\_zd@meta.ua, <http://orcid.org/0000-0003-1677-189X>

## ЕЛЕМЕНТИ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ ПЕДАГОГІВ

*У статті представлено можливості використання арттерапії у роботі педагогів закладів загальної середньої, позашкільної і початкової мистецької освіти. Розкрито вплив методів тілесно-орієнтованої терапії, вокалотерапії, музикотерапії на емоційний та фізичний стан учнів, особливості їх використання у роботі педагогів в умовах війни. Описано техніки, які педагоги можуть застосовувати в роботі з учнями під час занять, а також під час повітряних тривог з метою стабілізації, зниження тривожності, покращення психоемоційного стану учнів, ментального здоров'я, підвищення мотивації до навчання.*

**Ключові слова:** педагоги, учні, вихованці, заклади загальної середньої освіти, заклади позашкільної освіти, заклади початкової мистецької освіти, арттерапія, методи арттерапії, арттерапевтичні техніки, психоемоційний стан.

У період повномасштабної війни, який зараз переживає Україна внаслідок вторгнення росії, освітній процес в українських школах неабияк ускладнюється. Це пов'язано з об'єктивними чинниками, зокрема: частина дітей разом із батьками чи одним членом родини вимушені переселитися в інші регіони України або за кордон, рятуючись від агресора, і тепер можуть навчатися лише дистанційно; через постійні обстріли учні, які навчаються очно, змушені переривати навчання і спускатися в укриття під час повітряних тривог; через руйнування ворогом критичної інфраструктури, зокрема електростанцій, міста і села часто залишаються без світла та інтернету, що значно обтяжує навчання в різних режимах.

Слід врахувати, що попередньо учні й вихованці різних освітніх закладів мали значний період дистанційного навчання через «COVID-19». Різкий

перехід на дистанційне навчання був неочікуваним і для учнів, і для вчителів, які виявилися не готовими до цього. Тому період адаптації низив мотивацію до навчання у багатьох дітей та актуалізував інші проблеми – з комунікацією між однолітками і дорослими, самоорганізацією навчання, опануванням умінь навчатися дистанційно та ін. Початок повномасштабного вторгнення загострив ці проблеми, до яких додалися постійне перебування у стані невизначеності й постійного стресу, страху за життя рідних, втрати домівки, боязні перед завтрашнім днем, що знижує мотивацію до навчання в учнів.

Варто зауважити, що в здобувачів освіти зараз знижена як внутрішня, так і зовнішня мотивація. Внутрішня мотивація передбачає виконання певної діяльності через внутрішню потребу, інтерес до неї, відчуття її внутрішньої цінності – у результаті такої діяльності особистість отримує задоволення від

процесу, внутрішній спокій, можливість самовираження тощо. Зовнішня мотивація базується на зовнішніх стимулах і винагородах, таких як похвала, грошова винагорода, досягнення певної цілі, яка важлива для суспільства і схвалюється ним, тощо.

У період війни дуже складно створити для здобувачів освіти зовнішню мотивацію, адже відсутнє визначення певної загальної цілі в навчанні («навіщо потрібно навчатися зараз – яка перспектива цього відкривається, чому це так важливо»). Це зрозуміло, оскільки в глобальному масштабі в умовах воєнного стану пріоритетними стають інші цінності – так, збереження життя є важливішим, ніж досягнення успіху в навчанні. Також слід зважати на ускладнення навчання через психоемоційний стан самих дітей, які переживають постійний стрес, стають свідками або самі переживають травматичні події, – внаслідок цього у них порушується концентрація уваги, погіршується пам'ять, спостерігаються часті зміни настрою, що не на користь навчальній мотивації. Підвищена тривожність та напруга також призводять до швидкої втомлюваності та погіршення дисципліни під час занять.

І все ж навіть у таких складних обставинах навчальний процес у різних закладах освіти відбувається. Тому педагог може допомогти учням і вихованцям практикувати й отримати стан внутрішнього спокою, відшукати інтерес та задоволення від процесу навчання, розгледіти можливості самовираження, що підвищуватиме їхню мотивацію.

Одним із дієвих засобів впливу на учнів є арттерапія.

Дослідженню психотерапевтичного впливу арттерапії на особистість присвячено роботи науковців – і вітчизняних (Н. Калька [2], З. Ковальчук, О. Колпакчи, В. Назаревич, Г. Одинцова [2], О. Тараріна, Т. Яценко та ін.), і зарубіжних (Е. Крамер, М. Лібман [11], М. Наумбург, Дж. Рубін [12] та ін.).

Протягом останніх років багато теоретиків і практиків України зосередилися на дослідженні впливу арттерапії на особистість в умовах війни, зокрема: О. Вознесенська [1; 3], І. Ендеберя, О. Львов, Н. Мрака, Н. Панасенко, І. Сер-

гієнко та ін. Всі дослідники доходять висновку про ефективність методів арттерапії у роботі з негативними психоемоційними станами, пережитим травматичним досвідом та посттравматичним стресовим розладом.

Використанню методів арттерапії, зокрема музикотерапії і вокалотерапії, звичайними педагогами та вихователями в навчально-виховному процесі присвячено роботи С. Бакай, І. Малашевської [6], Г. Побережної [7], О. Федій, К. Щедролосоєвої та інших науковців, які зазначають, що музикотерапію доречно використовувати як здоров'язбережувальну технологію в навчанні й вихованні. Досвід роботи з дітьми науковці і практики висвітлюють у посібниках [1; 5; 9].

Ефективність арттерапії в час війни було доведено на практиці в роботі Школи арттерапії та духовного розвитку (далі – Школа). До початку повномасштабного вторгнення росії арттерапевти Школи здійснювали роботу з дітьми вимушених переселенців щодо відновлення психоемоційного стану та успішної адаптації в новому середовищі. З початком повномасштабної війни психологи та арттерапевти Школи беруть активну участь у діючих всеукраїнських проєктах з допомоги дітям та дорослим, які постраждали внаслідок воєнних дій та зазнали травматичного досвіду, це зокрема: хібукі-терапії, Toy Therapy Room, а також реалізують власні проєкти, створені авторкою статті – як керівницею Школи. Одним із таких проєктів, що переконує в ефективності арттерапії у роботі з травматичним досвідом, був реабілітаційний табір для дітей з деокупованих територій на Київщині, який проводився влітку 2022 р., тривав 5 змін і охопив 75 дітей. Розроблена нами реабілітаційна програма базувалася на використанні інтегративної арттерапії, психологічної підтримки та відновлювальних заходів. Проходження реабілітації дозволило дітям подолати травматичний досвід, відновити психоемоційний стан та наповнитися ресурсом.

Вважаємо необхідним забезпечити педагогів закладів загальної середньої, позашкільної і початкової мистецької освіти такими засобами та техніками

арттерапії, які допоможуть їхнім вихованцям впоратися зі стресом (зменшувати рівень напруги та тривожності), покращити психоемоційний стан, що своєю чергою підвищуватиме зацікавленість дітей навчальною роботою, стимулюватиме допитливість, бажання пізнавати і творчо проявляти себе. Це і становить **мету даної статті**.

**Виклад основного матеріалу.** Арттерапія – це вид психотерапії, психокорекції та метод зцілення особистості за допомогою мистецтва та творчого самовираження. Як зазначає О. Вознесенська, зцілення – досягнення цілісності – пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу й тіла [3, с. 94].

Основна мета арттерапії полягає у вирішенні внутрішніх конфліктів, знаходженні та активізації внутрішніх ресурсів, гармонізації особистості через самовираження і самопізнання. Арттерапія дозволяє дати соціально прийнятний вихід агресії та інших негативних почуттів, полегшити процес лікування (психотерапії) в якості допоміжного методу, отримати матеріал для психодіагностики, опрацювати пригнічені думки і почуття, встановити контакт з клієнтом, розвинути самоконтроль, сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях, розвинути творчі здібності і підвищити самооцінку [5, с. 12].

Зауважимо, що *арттерапія є найбільш екологічним способом надання допомоги дітям та дорослим*, зокрема в час війни. Вона дає можливість стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривоги, стресу, виплеснути накопичені емоції, зрозуміти власні почуття. При цьому слід розуміти, що **з терапевтичною метою арттерапевтичні сесії може проводити тільки фахівець** (психолог, арттерапевт), до того ж таких сесій має бути декілька (їх кількість визначається залежно від глибини проблеми, з якою звернувся клієнт).

Педагоги без відповідної освіти арттерапевта не можуть використовувати арттерапію як психологи чи арттерапевти, – тобто саме в терапевтичному (лікувальному) плані. Проте **педагоги можуть використовувати окремі елементи арттерапії або певні її напрями** (зокрема, елементи тілесно-орієнтованої терапії, вокалотерапії, музикотерапії) з метою

підтримки та наповнення внутрішнього ресурсу учнів – як у ході освітнього процесу, так і у позаурочний час.

Розглянемо **можливості використання елементів арттерапії у роботі педагогів** закладів загальної середньої, позашкільної і початкової мистецької освіти та висвітливо окремі прийоми їхньої роботи з дітьми.

Отже, як попередньо зазначалося, використання елементів арттерапії педагогами в урочній і позаурочній роботі дозволить знизити рівень напруги, агресії, зменшити страх, тривожність учнів – це першочергове завдання. Крім цього – сприятиме розвитку емоційного інтелекту, підвищенню самооцінки дітей та їхньому самовираженню; допоможе працювати з відчуттям власних кордонів.

Важливо, що арттерапія дозволяє вивільнити витіснені емоції. Діти, які пережили травматичні події, дуже часто замикаються і починають уникати подібних емоцій, щоб не завдавати собі повторного болю. Це призводить не лише до погіршення психічного стану, а й до подальших труднощів у навчанні. Тому за допомогою арттерапії діти зможуть виразити і переосмислити те, про що вони не хочуть говорити, намагаючись уникати своїх почуттів. Відповідно, це призводить до покращення самопочуття, віднайдення врівноваженості внаслідок самовираження в процесі таких мистецьких занять.

У період воєнного стану внаслідок переживання стресу в дітей накопичується багато негативних емоцій, агресії, що є природною реакцією. Але такий стан позначається на якості життя і негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я учнів, заважає реалізовуватися в освітньому процесі, взаємодіяти з його учасниками. Методи арттерапії дозволяють знайти соціально прийнятний вихід негативним емоціям та почуттям, а також наповнитись позитивними емоціями.

Через страх, який в умовах війни притаманний не лише дітям, які залишилися в Україні, а й тим, хто виїхав за кордон, у них змінюється світосприйняття, з'являється почуття невизначеності й невпевненості. Разом із тим, багато хто з дітей, особливо молодших

підлітків, не хочуть визнавати і приймати свої страхи, що породжує інший страх: несприйняття однолітками, висміювання тощо. Арттерапія дозволяє визнати, прийняти і знизити або подолати ці страхи.

Окрім того, арттерапія, активізуючи творче самовираження та самопізнання, сприяє підвищенню мотивації до навчання та активності в ході занять.

Зупинимось детальніше на практичному застосуванні арттерапії у процесі занять з дітьми, а саме на напрямах та техніках арттерапії, які можуть бути використані педагогами закладів загальної середньої, позашкільної і початкової мистецької освіти.

#### **Техніки заземлення та стабілізації.**

Коли під час заняття лунає повітряна тривога або поруч чути вибухи, голосні звуки, в учнів можуть виникнути сильні стресові реакції, обумовлені фізіологічно, з'являється відчуття «втраченого ґрунту під ногами». Лобові ділянки головного мозку відмовляються працювати, тому неможливо сфокусуватися, ясно мислити чи приймати раціональні рішення. У цей момент необхідно виконати техніки заземлення (допоможуть заспокоїти учнів, повернути в сьогодення «тут і зараз» та створюватимуть «острівце» стабільності) та стабілізації (допоможуть опанувати емоції, пов'язані зі стресом, розвивати навички регуляції емоцій, виявляти та залучати ресурси, які є в учнів).

Згідно з полівагальною теорією Стівена Порджеса [8] людська фізіологія є ключовим елементом у регулюванні рівня стресу та тривоги. Тому з допомогою тілесних вправ і технік можна самостійно регулювати емоційні реакції на стрес, здійснюючи заземлення та стабілізацію. Зокрема, особлива увага приділяється технікам, які дозволяють активізувати блукаючий нерв (вагус), який з'єднує мозок і тіло, допомагаючи привести тіло у стан релаксації.

Враховуючи фізіологічні процеси, щоб зберегти ясну свідомість у стані важкого стресу, необхідно не втратити контакт зі своїм тілом [9]. Арттерапевти всього світу наголошують на необхідності застосування в час війни тілесних практик на стабілізацію, заземлення, центронування, контейнування та ро-

боту з ритмами, зокрема визначають важливість вивільнення затиснутих почуттів страху, гніву тощо через тілесні рухи, які засновані на активізації м'язів, «відповідальних» за ці емоції [2, с. 49].

З цією метою найкраще виконати техніки та вправи тілесно-орієнтованої терапії, які сприяють зниженню напруги, тривожності та стресу. Ефективність цих технік посиляться, якщо додати до них елементи вокалотерапії, музикотерапії, а щоб підвищити зацікавленість учнів – ввести ігровий момент, перетворюючи техніки стабілізації та заземлення на гру.

Цими вправами варто починати заняття або виконувати їх під час повітряних тривог. Також слід зазначити, що вправи на заземлення та стабілізацію будуть корисними не лише для учнів і вихованців, а й для педагогів, які теж мають бути в ресурсі. Адже під час стресової ситуації дуже важливо, щоб поруч був той, хто демонструє стабільність і впевненість, стаючи для інших опорою, яка стримує паніку.

Наведемо приклади.

**Техніка заземлення «5-4-3-2-1»** дозволяє повернутися в «тут і тепер» і полягає в тому, щоб назвати певну кількість предметів, спираючись на свої відчуття: п'ять речей, які можна побачити; чотири речі, які можна торкнутись; три речі, які можна почути; дві речі, які можна понюхати; і одну річ, яку можна скуштувати. Для цього запропонувати дітям пограти в гру **«Знайди і опиши»**. Наприклад, кожному з учасників гри можна запропонувати:

- знайти 5 предметів і назвати їх;

- відшукати 4 предмети, які можна тактильно обстежити і вони мають різну текстуру, та описати свої відчуття від дотику;

- прислухатися і назвати 3 звуки, які учні чують; можна також визначати джерело звуку;

- відчутти два запахи і один смак (*Примітка:* із запахом та смаком може бути складніше, але все ж варто зосередитися і спробувати це зробити. Якщо довкола немає нічого, що можна скуштувати, навіть води, то пропонуємо дітям облизати губи). Оскільки мета вправи – активізувати всі чуттєві рецептори, щоб запустити роботу неокортексту.

**Техніки дихання.** Надзвичайно важливе значення для зниження стресу мають дихальні техніки. Дихання – це той інструмент, який присутній завжди в кожного і не потребує додаткових матеріалів. Глибоке та медитативне дихання допомагає заспокоїтись та зосередитись. Таким чином, тіло повідомляє мозку, що все гаразд, і рівень стресу зменшується.

Існують різні дихальні вправи та техніки, які можуть допомогти заспокоїтись та стабілізуватися. Пропонуємо ті, що найкраще зарекомендували себе в роботі з дітьми, зокрема з дітьми вимушених переселенців та дітьми з деокупованих територій під час занять у Школі, у тому числі під час проведення реабілітаційних таборів.

Техніка «Дихання по квадрату» нормалізує процес дихання, який у стресі стає нерівномірним. Коли дитина дуже налякана або переживає гострий стрес, – вона може задихатися, хапати повітря, як риба, швидше дихати. Від глибокого дихання концентрація кисню в крові збільшується, що призводить до підвищеної збудливості. Тому для заспокоєння необхідно нормалізувати дихання, переключити дитину на виконання певної техніки.

Для виконання цієї техніки прибрати зручну позу, стоячи або сидячи. Ноги обов'язково мають торкатися підлоги, щоб виникло відчуття опори. Зробити вдих на 4 секунди (можна рахувати про себе: один, два, три, чотири). Затримати повітря на 4 секунди. Повільно видихнути на 4 секунди. Знову затримати дихання, рахуючи до чотирьох. Далі цикли повторюються. Тобто дихати за схемою 4 – 4 – 4 – 4. Для зручності можна стежити очима за будь-яким предметом квадратної чи прямокутної форми. Для заспокоєння необхідно так дихати 3–5 хвилин.

Можна використовувати інші варіанти цієї вправи, якщо дихати по квадрату некомфортно. Важливо досягти саме рівномірності дихання. Тому можна дихати за прямокутником, за схемою 4 – 2 – 4 – 2, тобто вдих і видих на 4 секунди, а затримка дихання на 2 секунди.

Техніка «Дихання по трикутнику» є більш ефективною для заспокоєння. Ця техніка активізує блукаючий нерв,

парасимпатичну нервову систему, що сприяє швидшому заспокоєнню. Для виконання необхідно прибрати зручну позу, стоячи або сидячи, та відчуті опору. Далі вдихнути, повільно і рівномірно видихнути, щоб видих був довший за вдих, а потім затримати дихання. Можна дихати за схемою 4 – 6 – 4, або так, як зручно, з умовою, що видих буде довший, ніж вдих.

Техніка «Дихання через трубочку» природнім чином сповільнює процес дихання. Виконуючи техніки дихання по квадрату чи по трикутнику, запропонуйте учням уявити, що їхні губи перетворюються на трубочку, або вони тримають в губах трубочку для коктейлю. Тоді вдих здійснюється через ніс, а видих через рот, ніби «через трубочку». Це сприяє подовженню видиху, а отже, покращує стабілізацію.

Іншим варіантом техніки є дихання лише ротом «через трубочку», тобто вдих і видих здійснювати через рот.

Діафрагмальне дихання, яке також називають глибоким диханням, або диханням животом, допомагає заспокоїтись, зняти напругу і впоратися зі стресом; сприяє збагаченню киснем клітин організму, включаючи головний мозок; покращує концентрацію уваги.

Техніка «Діафрагмального дихання». Для виконання вправи необхідно прибрати зручне положення, уникаючи напруги в м'язах та хребті, щоб дихати вільно. Учні мають сісти, поставивши ноги на підлогу, і відчуті опору. Покласти одну руку на груди, а іншу – на живіт. Під час дихання рука на животі має виконувати рух, а на грудях залишатися нерухомою.

Слід вдихати повільно і глибоко через ніс приблизно чотири секунди, намагаючись спрямовувати повітря в нижню частину живота, відчуваючи, як розширюється («надувається») живіт. Затримати дихання на дві секунди. Потім дуже повільно і плавно видихати через трохи відкритий рот протягом приблизно шести секунд, відчуваючи, як повітря виходить з легень, живіт при цьому буде спадати («здуватися»). Таку вправу необхідно робити 3–5 хвилин; починати можна з кількох циклів дихання.

Техніку «Дихання з додаванням ритму» можна провести в ігровій формі.

Запропонувати учням, виконуючи техніку дихання по трикутнику, додати ритмічне постукування пальцями лівої та правої руки почергово під час дихання. Треба схрестити руки на грудях і легенько стукати пальцями по плечах або по ліктях. Якщо учні сидять, то стукати можна долоньями по колінах.

Також бажано, щоб вчитель указував, який ритм учні будуть відстукувати. Ось такі варіанти можна пропонувати, чергуючи їх між собою:

- 1 раз ліва долоня, 1 раз права долоня, і так повторювати;
- 2 рази ліва долоня, 2 рази права долоня, і так повторювати;
- 1 раз ліва долоня, 2 рази права долоня, і так повторювати;
- 2 рази ліва долоня, 1 раз права долоня, і так повторювати.

Така вправа дозволяє синхронізувати півкулі головного мозку та відновити внутрішній спокій.

Розглянемо **вправи вокалотерапії та музикотерапії**, які дозволяють відреагувати емоції, знизити емоційну напругу, покращити ментальне здоров'я. Цінність цих вправ також у тому, що вони сприятимуть покращенню навчальної мотивації. Адже їх виконання вносить певні несподіванки, змінюється звичний процес навчання, а щось нове для учня викликає зацікавлення. Також учні мають можливість самовиражатися мистецькими засобами.

Ці вправи краще виконувати після того, коли виконали з учнями техніку, що дозволила їм заспокоїтись, нормалізувати дихання.

Вправа «Дихання з додаванням голосу». Цю вправу можна виконувати як наступний етап техніки дихання з додаванням ритму або ж як окрему вправу, виконуючи лише дихання з голосом без постукування.

Для виконання техніки необхідно зручно сісти або стати, почати дихати животом (діафрагмальне дихання). Потім на видиху додати голосний звук і тягнути його якомога довше. Учні виконують цикли з додаванням голосу за схемою: вдих на 4 секунди – видих зі співом голосно – затримка дихання на 2 секунди.

Вправу можна повторювати з різними голосними звуками по черзі, напри-

клад: [а], [о], [у], [и], [і], [е], або співати приголосний звук [м].

Зазначимо, що ця вправа буде корисна не лише для стабілізації, а й під час занять музикою для зміцнення дихальної системи, імунної системи, всіх життєво важливих органів та відновлення фізичних сил. Кожен проспіваний звук пов'язаний з функціонуванням органів і систем організму людини, а саме:

«а» – знімає будь-які спазми, лікує серце, жовчний міхур;

«о» – живить діяльність підшлункової залози, усуває проблеми з серцем;

«у» – поліпшує дихання, стимулює роботу нирок, сечового міхура, передміхурової залози (у чоловіків), матки та яєчників (у жінок);

«и» – лікує вуха, покращує дихання;

«і» – лікує очі, вуха, тонку кишку, стимулює серцеву діяльність, пробиває ніс;

«е» – поліпшує роботу головного мозку;

«м» – лікує серцеві захворювання [4, с. 74].

Вправа «Проспівай або зіграй свій настрій» спрямовується не лише на зниження тривожності, а й покращення ментального здоров'я та розвиток емоційного інтелекту. Адже діти вчать-ся розпізнавати свої емоції, виражати та зображати їх, а також розпізнавати емоції оточуючих. Це важливо, щоб усвідомлювати, як саме реагувати на ті чи інші свої емоції та емоції інших людей, а також як екологічно «працювати» власні емоції після розпізнавання у різний спосіб, зокрема, й з допомогою мистецьких засобів (звуків, фарб та ін.).

**Варіант 1.** Для виконання вправи запропонувати вихованцям за допомогою голосу зобразити свій настрій. Для цього необхідно сісти, зробити кілька циклів дихання (видих-вдих), відчути своє тіло, розпізнати емоцію, яка присутня в даний момент, і назвати її. Обрати голосну, яку хочеться використати, і за допомогою сили звуку та висоти звучання зобразити наявну емоцію під час видиху. При цьому, як силу звуку, так і висоту можна змінювати. Можна зображати емоцію, використовуючи кілька звуків, важливо зробити це лише протягом одного видиху.

**Варіант 2.** Далі завдання можна урізноманітнити: запропонувати вихо-

ванцям зобразити настрій, який вони хотіли б зараз відчувати. Якщо робота відбувається з групою, то можна працювати в парах: зобразити настрій один одного, який вони «зчитують» з партнера. Потім кожен називає, що він зобразив, а партнер називає, що насправді він відчував. Таке вокальне вираження сприяє відреагуванню емоцій. Також вправа покращує настрій і взаємодію у групі.

**Варіант 3.** Під час заняття з музики можна виконувати цю вправу способом виконання музичного твору на музичному інструменті (учень має знати цей твір). Виконання техніки полягає в тому, що учень сідає, робить кілька циклів дихання (видих-вдих), розпізнає емоцію, яка присутня в даний момент, і називає її. Потім починає виконувати музичний твір на інструменті, виражаючи емоцію через музику, використовуючи засоби музичної виразності – темп, динаміку, характер виконання.

**Варіант 4.** Інший варіант виконання техніки передбачає вираження емоції через музику за допомогою музичної імпровізації. Необхідно зіграти свій настрій (виразити свою емоцію) на музичному інструменті, інтуїтивно використовуючи під час музикування мову музичного мистецтва і його засоби (темп, ритм, динаміку, гармонію). При цьому не йдеться про рівень музичної імпровізації, головне – самовираження учня, в якому він проявляє свої емоції і стани.

**Варіант 5.** Якщо педагоги під час своїх занять з учнями чи вихованцями використовують шумові інструменти, то така імпровізація може відбуватися з їх використанням, а отже, буде ще більш доступною учням.

Техніка «Коливання під музику» дозволяє зняти напругу та заспокоїтись через виконання рухової релаксації і злиття з ритмом музики.

**Варіант 1.** Для використання техніки діти стають так, щоб між ними була відстань трохи більше витягнутої руки. Під спокійну релаксативну музику вони виконують музичноритмічні рухи – це можуть бути ритмічно-танцювальні імпровізовані рухи коливального характеру. При цьому можна просто розгойдуватися зі сторони на сторону під ритм

музики, здійснюючи імпровізовані рухи руками.

**Варіант 2.** Для виконання техніки необхідно сісти на підлогу або на стілець в позу ембріона, притуливши коліна до грудей та охопивши їх руками. Під спокійну релаксативну музику розгойдуватися з боку на бік або вперед-назад, ніби заколисуючи себе. Такі рухи нагадують перебування в утробі матері й дають сигнал головному мозку про безпеку і захист, що дозволяє стабілізуватися під час тривоги.

Для виконання обох варіантів техніки найкраще підійдуть твори: Е. Гріг «Колискова», Ф. Ліст Ноктюрн №3 «Мрії кохання», Г. Гендель «Пасакалія», Ф. Шопен «Весняний вальс» («Mariage D'Amour») або подібні за характером.

Вправа «Малювання музики». Цю вправу можна виконувати для зняття напруги та релаксації. Для її проведення необхідно підібрати нарізку фрагментів музичних творів, тривалістю по 10–15 секунд. Музика кожного фрагмента повинна мати різне емоційне забарвлення: агресивна, тривожна, героїчна, сумна, триумфальна, танцювальна, спокійна, медитативна. Фрагменти мають чергуватися і за характером, і за швидкістю. Загальна тривалість музичної композиції має бути 2–4 хвилини, при цьому вона має починатися і закінчуватися повільною медитативною музикою, бажано, щоб це були кілька фрагментів спокійної музики.

Для виконання техніки діти мають зосередитися на слуханні музики, поринути в свої емоції та почуття, які викликає кожен музичний фрагмент. При цьому зображати свої емоції за кольоровими олівцями у вигляді каракулів, кольорових плям, символів; це може бути і цілісний малюнок. По завершенню вправи важливо, щоб діти проговорили, що вони зобразили; які емоції та почуття викликали у них різні музичні фрагменти; як почувалися вони по завершенню вправи.

**Висновки.** Як засвідчують дослідження вчених і власна практика роботи з дітьми, використання арттерапії дає позитивні результати. Тож застосування педагогами закладів загальної середньої, позашкільної і початкової мистецької освіти елементів арттера-

пії з метою підтримки та наповнення внутрішнього ресурсу учнів допоможе покращити їхній психоемоційний стан, сприятиме підвищенню навчальної мотивації, а отже, покращенню результатів освітнього процесу.

Запропоновані у статті техніки з різних напрямів арттерапії можна використовувати і в процесі «живого» навчання, і в дистанційному форматі. Також вони будуть надзвичайно ефективними під час повітряних тривог, коли рівень напруги та тривожності у дітей значно підвищується.

**Перспективними** вважаємо розробку й апробацію на практиці інших напрямів арттерапії у роботі педагогів з метою покращити концентрацію уваги, пам'ять, психоемоційного стану учнів, що сприятиме ефективності освітнього процесу.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ:

1. Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2023.
2. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Коллективна монографія]. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6082>
3. Вознесенська О. Л. Арттерапія в Україні: стан та перспективи розвитку / Олена Вознесенська. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. Вип. 2. 2014. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. P. 93-103. URL: <https://bit.ly/3yXrHzP>
4. Гаснюк В. В. Вокалотерапія як метод регулювання емоційного стану та техніка корекції самовираження особистості. *Науковий вісник Львівської академії*. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 8. С. 71–76. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sbfaspas\\_2020\\_8\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sbfaspas_2020_8_11)
5. Кошель А. П., Кульбако Н. П. Використання елементів арттерапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти : навч.-метод. посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернівці : ФОП Баликіна О. В., 2020. 90 с.
6. Малашевська І. А. Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії : дис. ... д-ра пед. наук за спеціальністю 13.00.02. Київ, 2017. 455 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/30720>
7. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часопис. 2010. №3. С. 87–97. URL: <https://www.muzterapia.com/wp-content/uploads/2024/03/Inovaciyna-tehnologia.pdf>
8. Порджес С. Поливагальная теория : нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции : пер. с англ. С. В. Бабанин. Киев : Мультиметод, 2020. 463 с.
9. Сміт П., Дирерров Е., Юле У. Діти і війна: навчання технік зцілення : посібник. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. Львів ; Інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2014. 96 с. URL: [https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity\\_fin\\_issp-1.pdf](https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_issp-1.pdf)
10. Gantt L. Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 2009. Vol. 36. P. 148–153. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.12.005>
11. Liebmann M. *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises*. Cambridge, M. A : Brooklyn Books, 1986.
12. Rubin J. A. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique* / J. A. Rubin. NY; London : Routledge, 2016. 511 p.
- References
1. Voznesenska, O., Lutsenko, O., & Perun, M. (Eds.). (2023). *Art-terapiia ditei u chasy viiny* [Art therapy for children in times of war]. Kyiv: FOP Nazarenko T.V.
2. Kalka, N., & Odyntsova, H. (Eds.). (2023). *Art-terapiia i viina: konteksty i dosvid praktichnoi roboty* [Art therapy and war: contexts and experience of practical work]. Lviv: LvDUVS. Retrieved from <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6082>
3. Voznesenska, O. L. (2014). *Art-terapiia v Ukraini: stan ta perspektivy rozvytku* [Art therapy in Ukraine: State and prospects of development]. Lvivsko-Riashivski naukovy zoshyty: Kultura – Mystetstvo – Osvita – Terapiia v mizhdystyplinarnii perspektivi, 2, 93–103. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Retrieved from <https://bit.ly/3yXrHzP>
4. Hasniuk, V. V. (2020). *Vokaloterapiia yak metod rehulivannia emotsiinoho stanu ta tekhnika korektsii samovyrazhennia osobystosti* [Vocal therapy as a method of emotional state regulation and a technique for correcting personality self-expression]. Naukovy visnyk Lotnoi akademii. Seriya: Pedagogichni nauky, 8, 71–76. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sbfaspas\\_2020\\_8\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sbfaspas_2020_8_11)
5. Koshel, A. P., & Kulbako, N. P. (2020). *Vykorystannia elementiv art-terapii v umovakh osvithnoho protsesu zakladiv doshkilnoi osvity: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv spetsialnosti «Doshkilna osvita», metodystiv, vykhovateliv zakladiv doshkilnoi osvity ta batkiv ditei doshkilnoho viku* [Using elements of art therapy in the conditions of the educational process of preschool education institutions: Educational and methodological manual for students of the specialty "Preschool Education", methodologists, educators of preschool education institutions and parents of preschool children]. Chernihiv: FOP Balykina O.V.
6. Malashevskaya, I. A. (2017). *Teoriia i praktika navchannia muzyky ditei doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku z vykorystanniam muzykoterapii* [Theory and practice of teaching music to children of preschool and primary school age using music therapy] (Doctoral dissertation, Kyiv). Retrieved from <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/30720>
7. Poberezhna, H. I. (2010). *Muzykoterapiia yak innovatsiina tekhnolohiia osobystisnoho rozvytku* [Music therapy as an innovative technology of personal development]. *Vyshcha osvita Ukrainy: teoretychni ta naukovo-metodychni chasopysy*, 3, 87–97. Retrieved from <https://www.muzterapia.com/wp-content/uploads/2024/03/Inovaciyna-tehnologia.pdf>
8. Pordzhes, S. (2020). *Polivagalnaia teoriia: neurofizyologicheskie osnovy emotsii, privyazannosti, obshchennia i samorehuliatcii* [The Polyvagal Theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, self-regulation]. Kyiv: Multimethod.
9. Smit, P., Dyrehrov, E., & Yule, U. (2014). *Dity i viina: navchannia tekhnik ztsilennia* [Children and war: Teaching healing techniques]. Instytut psykichnoho zdorovia Ukrainskoho katolytskoho universytetu. Lviv: Instytut kohnityvno-povedinkovoi terapii. Retrieved from [https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity\\_fin\\_issp-1.pdf](https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_issp-1.pdf)
10. Gantt, L. Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 148–153. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.12.005>
11. Liebmann, M. (1986). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises*. Cambridge, MA: Brooklyn Books.
12. Rubin, J. A. (2016). *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. NY; London: Routledge.

**Yuliia Mykolaivna Zhdanovych, PhD in Pedagogy, Master of Psychology, Head of the School of Art Therapy and Spiritual Development, Kyiv, Ukraine, [julli\\_zd@meta.ua](mailto:julli_zd@meta.ua), <https://orcid.org/0000-0003-1677-189X>**

#### Elements of Art Therapy in the Work of Educators

The article highlights the issue of using art therapy elements in educators' work in institutions of general secondary, out-of-school, and primary art education. It explores the possibilities and specifics of using elements of art therapy as the most ecological way to assist children and adults in the educational process in various educational institutions, particularly in the context of martial law in Ukraine. The article reveals the purpose of educators using elements of art therapy: supporting and filling the internal resources of students, which will help improve the students' psycho-emotional state, enhance their learning motivation, and therefore improve the outcomes of the educational process.

The possibilities of using art therapy elements in educators' work in institutions of general secondary, out-of-school, and primary art education are presented. The article discusses the impact of body-oriented therapy methods, vocal therapy, and music therapy on students' emotional and physical state and the peculiarities of their use by educators during the war.

Educators can use techniques during classes and air raid alarms in their work with students. These techniques aim to stabilize and reduce anxiety, improve students' psycho-emotional state and mental health, and increase motivation to learn. These techniques include grounding and stabilization techniques, breathing techniques, breathing exercises combined with vocal and music therapy, music-rhythmic movements, and combining music and drawing.

Based on scholars' research and the author's own experience, the article concludes that the proposed art therapy techniques have a positive impact on children during the war in Ukraine, allowing for the reduction of tension, aggression, fear, and anxiety; understanding of personal experiences and memories; expression and rethinking of hidden emotions; release of repressed emotions; practicing socially acceptable outlets for negative emotions and feelings, and filling oneself with positive emotions.

**Keywords:** educators, students, institutions of general secondary education, institutions of out-of-school education, institutions of primary art education, art therapy, art therapy methods, art therapy techniques, students' psycho-emotional state.

*Стаття надійшла до редакції 18.07.2024 р.*