

На другому етапі з кола «Я» через коло стресів і страхів проведи нейролінії до неба. Знову подивись і округли всі кутки та куточки, які виникли. З радіуса кола «Я» за годинниковою стрілкою намалюй спіраль на розгортання. Коментар: кола спіралі мають збільшуватися та займати все більший простір на аркуші, пронизуючи коло стресів і страхів, розгортаючись аж до неба. Цю спіраль варто малювати іншим, яскравим кольором. Цей процес є маніфестацією «Я», яке стає більше, ніж усі стреси, страхи та проблеми, і єднається з величним Всесвітом. Навкруг великої спіралі можна додати хвилову спіраль, яка надасть великій спіралі «Я» об'єму.

На завершення можна додати малюнку кольорів. Обов'язково надати об'єму колу «Я» та зафарбувати його.

Список використаних джерел

1. Майя Цоколенко. *Нейрографіка – більше, ніж просто малювання*. URL: <https://stud-point.com/blog/self-development-and-motivation/neirografika-bilshe-nizh-prosto-malyuvannya/>
2. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

Психоемоційна підтримка засобами арт-практик: роль візуального самовираження в емоційній регуляції особистості

*Разводова Тетяна,
старша викладачка кафедри виховання й розвитку особистості,
секції спеціальної та інклюзивної освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
tr1362028@gmail.com*

У статті розглядається візуальна творчість як ефективний інструмент емоційної стабілізації та психосоціальної підтримки особистості в умовах зростання стресових навантажень. Акцент зроблено на практичному потенціалі арт-методів, зокрема тих, що базуються на образотворчій діяльності як способу емоційного самовираження, саморегуляції та відновлення внутрішнього ресурсу. Представлено добірку простих і доступних технік, які можуть бути використані педагогами, психологами та соціальними педагогами в роботі з дітьми, підлітками й дорослими. Окреслено умови ефективного застосування арт-методів в освітньому середовищі, а також їхній вплив на розвиток емоційної компетентності та стійкості.

Ключові слова: візуальна творчість, емоційна стабілізація, арт-методи, психосоціальна підтримка, саморегуляція, внутрішній ресурс, арт-техніки, емоційна компетентність

Актуальність. У сучасних соціально-психологічних умовах, що характеризуються підвищеним рівнем стресу та невизначеності, особливої важливості набуває пошук ефективних засобів емоційної регуляції. Візуальна творчість як один із напрямів арт-методів стає доступним і водночас потужним інструментом психосоціальної підтримки, здатним сприяти відновленню внутрішнього ресурсу, зниженню тривожності та розвитку емоційної компетентності. Ураховуючи зростаючу потребу у психологічній підтримці в освітньому середовищі та в інших сферах, дослідження практичного потенціалу

візуальної творчості є актуальним і важливим для розвитку ефективних педагогічних і психотерапевтичних практик.

Мета статті: проаналізувати теоретичні основи та практичні можливості застосування візуальної творчості як засобу емоційної стабілізації та психосоціальної підтримки, а також представити конкретні арт-техніки, що можуть бути впроваджені в освітньому процесі та психологічній практиці.

Виклад основного матеріалу. У контексті сучасної соціокультурної ситуації, що супроводжується збройним конфліктом, нестабільністю в різних сферах життєдіяльності, високим рівнем невизначеності та інформаційного перевантаження, психоемоційний стан особистості зазнає суттєвих трансформацій. Домінуючими характеристиками емоційного фону є хронічна тривога, емоційна нестабільність, підвищена вразливість до стресу, симптоми виснаження, зниження мотивації та когнітивних функцій [3, с. 25; 7, с. 19].

Учасники освітнього процесу, зокрема здобувачі освіти, педагогічні працівники, а також батьківська спільнота, виявляють зростаючу потребу в психоемоційній підтримці. Це зумовлено впливом багатьох чинників: регулярними стресогенними подіями, порушенням звичного ритму життя, соціальною ізоляцією, тривожністю за майбутнє, а також підвищеним навантаженням, зумовленим як об'єктивними умовами (наприклад, дистанційне навчання), так і суб'єктивними переживаннями [6, с. 78].

В освітньому середовищі це проявляється у зниженні адаптивного потенціалу, частих емоційних коливаннях, послабленні саморегулятивних механізмів, зростанні конфліктогенності, а також у збільшенні випадків професійного вигорання серед педагогів [4, с. 44]. Часто емоційна виснаженість поєднується з апатією, відчуттям безсилля, втратою смислу професійної діяльності, що негативно впливає не лише на якість освітнього процесу, а й на загальну атмосферу в навчальному середовищі.

Такі психоемоційні порушення не лише ускладнюють повсякденне функціонування учасників освітнього процесу, а й вимагають системної та цілеспрямованої допомоги, що базується на сучасних теоретико-методологічних засадах. У цьому контексті особливого значення набуває поняття психоемоційної підтримки як цілісного підходу до забезпечення емоційного здоров'я та стійкості особистості [7, с. 55].

У сучасній психолого-педагогічній науці психоемоційна підтримка розглядається як система науково обґрунтованих заходів, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення емоційного благополуччя особистості в умовах психоемоційного напруження, кризових ситуацій або тривалого стресового впливу. Вона передбачає формування сприятливого соціально-психологічного середовища, розвиток навичок емоційної регуляції та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості [3, с. 49].

Психоемоційна підтримка передбачає реалізацію декількох ключових напрямів.

- **Профілактичний напрям** – передбачає створення умов для запобігання дезадаптації, посилення стресостійкості, формування позитивного мікроклімату в колективі.
- **Психокорекційний напрям** – спрямований на зниження впливу негативних емоційних станів, подолання кризових реакцій, відновлення емоційного балансу.

- **Психоосвітній напрям** – включає підвищення емоційної грамотності, обізнаності в питаннях ментального здоров'я, розвиток навичок самодопомоги та взаємодопомоги.
- **Ресурсний напрям** – активізує позитивні внутрішні ресурси, такі як творчість, віра в себе, відчуття підтримки, надає досвід емоційного відновлення.

Психоемоційна підтримка в контексті діяльності учасників освітнього процесу виконує профілактичну та інтервенційну (корекційну) функції, забезпечуючи умови для подолання деструктивного впливу стресових чинників і сприяючи адаптації до нових умов. Її реалізація є важливим компонентом освітнього простору, що орієнтований на гуманістичні цінності, психологічну безпеку й розвиток особистості [6, с. 123–125; 7, с. 65–66].

До основних цілей психоемоційної підтримки належать:

- забезпечення базової емоційної безпеки й довіри в міжособистісній взаємодії;
- активізація внутрішніх ресурсів для подолання психоемоційних труднощів;
- розвиток емоційної компетентності (усвідомлення, вираження та регуляція емоцій);
- зниження рівня тривожності, напруження, дезадаптивних реакцій;
- профілактика емоційного вигорання, особливо в умовах професійної діяльності педагогічних працівників;
- підтримка психологічної стабільності у кризових ситуаціях (зокрема в умовах війни, утрат, соціальної турбулентності);
- створення умов для формування культури психічного здоров'я в освітньому середовищі.

Важливими принципами психоемоційної підтримки є:

- **Безпечність** – створення простору довіри, у якому учасники можуть вільно висловлювати емоції.
- **Доступність** – забезпечення можливості звернення по допомогу для всіх учасників освітнього процесу.
- **Індивідуальний підхід** – урахування вікових, особистісних, соціальних особливостей.
- **Комплексність** – поєднання різних методів і засобів психологічної допомоги.
- **Ресурсність** – фокус не лише на проблемі, а й на потенціалах особистості.

Як інструменти психоемоційної підтримки ефективно використовуються не лише вербальні методи взаємодії (консультування, бесіди, тренінги), але й арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані, ігрові, релаксаційні техніки, які забезпечують доступ до глибших шарів емоційного досвіду та сприяють його м'якій трансформації [1, с. 23–24; 5, с. 48–50].

Таким чином, психоемоційна підтримка постає як міждисциплінарне, гнучке й ціннісно-орієнтоване поняття, що здатне відповідати на виклики сьогодення та забезпечувати сталість психологічного функціонування людини в умовах турбулентного соціального середовища.

Як інструменти психоемоційної підтримки ефективно використовуються не лише вербальні методи взаємодії, але й арт-терапевтичні підходи, що дають змогу

особистості залучити ресурс невербального емоційного самовираження, візуалізувати внутрішній стан, знизити напругу та інтегрувати психоемоційний досвід у безпечний формат переживання [2, с. 4].

Арт-методи як напрям психотерапії та психокорекції

Арт-терапія як окремий напрям психотерапевтичної та психокорекційної роботи сформувалася на перетині психології, мистецтвознавства, педагогіки та медицини. В її основі лежить ідея про мистецтво як універсальний засіб невербальної комунікації, що надає можливість вираження глибинних емоційних переживань, які іноді є недоступними для вербалізації. Цей метод базується на природній здатності людини до творчості та її потребі в символічному самовираженні, що особливо актуально в періоди психоемоційної нестабільності, стресу, травматичного досвіду чи втрати.

Сутність арт-терапевтичного впливу полягає не так в естетичному результаті, як у самому процесі створення художнього образу. ***Візуальні арт-практики – один із найпоширеніших різновидів арт-терапії – передбачають*** використання різноманітних технік і матеріалів: малювання, живопису, ліплення, колажування, створення мандал, графічного дизайну, фототерапії тощо. Ці засоби дають можливість особистості трансформувати внутрішній психоемоційний досвід у зриму, матеріалізовану форму, яка, у свою чергу, стає об'єктом рефлексії та внутрішньої роботи.

У теоретичному контексті арт-терапія поєднує елементи гуманістичної, психодинамічної, когнітивно-поведінкової, тілесно-орієнтованої та інтегративної психотерапії. Так, у психоаналітичній традиції (М. Кляйн, А. Фройд, Е. Крамер) творча діяльність трактується як спосіб проєкції несвідомого змісту, який можна символічно опрацювати через інтерпретацію візуального продукту. У гуманістичному підході (К. Роджерс, Н. Роджерс) мистецтво розглядається як простір безумовного прийняття, самоактуалізації та внутрішнього розвитку особистості. Когнітивно-поведінкові терапевти (Д. Фідлер, М. Рубін) застосовують образотворчі практики для модифікації деструктивних переконань і розвитку позитивного мислення.

У психокорекційній площині арт-методи успішно застосовуються для розв'язання широкого спектра завдань: зниження тривожності, подолання психоемоційного напруження, покращення емоційної регуляції, формування позитивного образу «Я», активізація внутрішніх ресурсів, підвищення самооцінки, покращення адаптації в соціальному середовищі. Особливо важливою є здатність арт-практик активізувати процеси інтеграції когнітивного та емоційного досвіду, що сприяє формуванню нових моделей реагування на стрес і покращенню психоемоційної гнучкості.

Перевагою арт-методів є їх доступність і універсальність. Вони ефективні як у роботі з дітьми, так і з підлітками, дорослими та людьми похилого віку, незалежно від рівня освітньої підготовки, комунікативних можливостей чи мовного бар'єра. Арт-практики можуть бути використані як у контексті індивідуального консультування, так і в групових форматах, що підсилює ефект взаємної підтримки, резонансу й колективного рефлексування.

Окреме значення арт-терапія набуває в роботі з особами, які пережили психотравмуючі події: внутрішньо переміщеними особами, військовими, дітьми з досвідом насильства або втрати. Через символічне відтворення травматичного досвіду створюється можливість його психічної переробки,

десенсибілізації та побудови нових смислів, що має велике значення для емоційного зцілення.

Таким чином, арт-методи посідають важливе місце в системі сучасної психотерапевтичної допомоги та психосоціальної підтримки. Застосування їх базується на глибокому розумінні потреб особистості в самовираженні, безпечному переживанні емоцій та пошуку внутрішньої рівноваги, що робить їх надзвичайно актуальними в умовах соціальних викликів і психологічної напруги в суспільстві [1, с. 101; 5, с. 122].

Особливості впливу візуальної творчості на психоемоційний стан

Візуальна творчість – це потужний засіб зовнішньої репрезентації внутрішнього стану, який відкриває особистості безпечний простір для вираження складних емоцій, страхів, надій та внутрішніх конфліктів. У цьому процесі центральну роль відіграє здатність художнього образу віддзеркалювати психоемоційні стани, які не завжди можуть бути виражені словами. На відміну від вербальних форм комунікації, що часто блокуються через дію психологічних захисних механізмів (наприклад, витіснення, раціоналізація, заперечення) або обмеження емоційного словника, візуальні образи дозволяють «говорити» символічною мовою, минаючи свідомий контроль.

Однією з ключових особливостей візуальної творчості є її здатність стимулювати емоційне розвантаження. У процесі малювання, ліплення, створення колажів або інших видів образотворчої діяльності активізується неокортекс і водночас знижується напруга в лімбічній системі, що сприяє зменшенню тривоги, агресії, емоційної пригніченості. Візуальна репрезентація почуттів, навіть хаотичних або страхітливих, дозволяє об'єктивувати їх, тобто винести за межі «Я» і побачити зі сторони, що створює передумови для інтроспекції та рефлексії.

Важливою особливістю візуальної творчості є її функція катарсису – «очищення» емоцій через безпечне символічне відтворення внутрішнього досвіду. Водночас цей процес має й ресурсну функцію: за допомогою образотворчої діяльності особистість може не лише «вивільнити» пригнічені емоції, але й створити нові значення, збудувати позитивні образи, відчувати контроль над внутрішнім світом. Це особливо важливо для осіб, які пережили травматичні події, мають труднощі із саморегуляцією або демонструють високий рівень психоемоційної вразливості [2, с. 53; 5, с. 85].

Фізіологічні дослідження показують, що під час занять образотворчою творчістю активуються зони мозку, відповідальні за задоволення, у тому числі виділяється дофамін – нейромедіатор, що відповідає за мотивацію, відчуття задоволення та зменшення стресу [3, с. 66].

Крім того, візуальна творчість виступає ефективним інструментом символізації несвідомих конфліктів. Через метафору, образ, колір, лінію, форму можлива вербалізація та трансформація глибинних емоційних шарів досвіду. Цей механізм особливо актуальний для дітей, підлітків, осіб із мовленнєвими або когнітивними труднощами, а також для тих, хто перебуває у стані посттравматичного стресу або втрати сенсу.

Важливо й те, що процес візуальної творчості не потребує попередньої художньої підготовки чи спеціальних навичок – він орієнтований не на створення естетичного продукту, а на сам процес як форму самовираження. Це створює атмосферу безоціночності та безпеки, де клієнт може вільно експериментувати зі своїми емоціями, не боячись осуду чи критики.

Таким чином, вплив візуальної творчості на психоемоційний стан особистості проявляється в кількох ключових аспектах:

- **емоційне розвантаження** – через символічне вираження напружених переживань;
- **усвідомлення внутрішнього стану** – завдяки візуалізації та рефлексії;
- **трансформація емоційного досвіду** – через створення нових образів і змістів;
- **підвищення рівня саморегуляції** – через відновлення внутрішньої гармонії;
- **зміцнення психічної резильєнтності** – шляхом активізації ресурсних переживань і позитивного образу «Я».

Візуальна творчість виступає не лише як допоміжний психотерапевтичний засіб, а як повноцінна форма психологічної самопомоги, яка розкриває глибинний потенціал людини до зцілення [4, с. 97].

Психологічні механізми емоційної регуляції через образотворчу діяльність

Арт-практики як засіб емоційної регуляції базуються на цілісній взаємодії психічних процесів, що активуються в безпечному творчому середовищі. Ефективність їх пояснюється дією низки психологічних механізмів, які сприяють переробці, усвідомленню та трансформації емоційного досвіду [5, с. 41; 6, с. 55].

- **Катарсис** – це процес емоційного «очищення», який відбувається внаслідок вивільнення пригнічених почуттів через символічне творче самовираження. Коли людина передає свої емоції у візуальний образ (агресія, страх, біль або смуток), відбувається своєрідне перенесення емоційної напруги з внутрішнього на зовнішній план. Цей механізм полегшує емоційний стан, відкриваючи можливості для глибшої рефлексії та переробки внутрішнього конфлікту.
- **Сублімація** – це трансформація деструктивних імпульсів (агресія, тривога, імпульсивність, фрустрація) у соціально прийнятну форму – зокрема в художню творчість. Образотворча діяльність у цьому контексті виступає не лише каналом самовираження, а й способом конструктивної переробки внутрішнього напруження. Через творчість руйнівна енергія перенаправляється на створення – і це не лише стабілізує емоційний стан, а й підвищує відчуття внутрішнього контролю та самоповаги.
- **Проекція** як захисний і водночас діагностичний механізм дає змогу людині «перенести» несвідомі переживання на створюваний художній образ. Наприклад, дитина, яка не може описати свої страхи словами, здатна зобразити їх у вигляді фантастичних істот, темних кольорів або тривожних сюжетів. Такий проєктивний вихід дозволяє не лише проявити «заборонені» або складні почуття, а й побачити їх зовні – з певної дистанції, що полегшує їх усвідомлення, контроль і поступову трансформацію.
- **Інтеграція досвіду.** Образотворча діяльність сприяє об'єднанню фрагментованих, хаотичних або конфліктних елементів психоемоційного досвіду в єдину, цілісну картину. Завдяки символізації (наділенню змістом через образи, метафори, колір) і

подальшому осмисленню результатів творчого процесу особистість має змогу переосмислити події, знайти нові смисли, «зшити» роз'єднані частини переживань у наратив, що підвищує внутрішню узгодженість і стресостійкість. Така інтеграція є важливим фактором психологічного відновлення після травм, утрат або глибоких криз.

Крім зазначених феноменів, варто звернути увагу на **нейропсихологічну основу** впливу творчого процесу [2, с. 64; 7, с. 110]:

- Участь у художньо-творчій діяльності активує **праву півкулю мозку**, відповідальну за емоційно-образне мислення, інтуїцію, уяву, а також за обробку невербальної інформації.
- Водночас лівопівкульні структури (що відповідають за аналітичне мислення, мову, логіку) залучаються у процесі осмислення створених образів, що сприяє **інтеграції когнітивного й емоційного** компонентів психіки.
- Така взаємодія двох півкуль забезпечує **більш гармонійну регуляцію емоцій**, відновлення внутрішнього балансу та зниження симптомів емоційного дистресу.

Таблиця 1

Психологічні механізми емоційної регуляції у візуальній творчості

Механізм	Суть	Прояв у творчості	Психологічний ефект
Катарсис	Емоційне очищення через вивільнення напруги	Вираження негативних емоцій через колір, форму, експресивні лінії	Полегшення, зниження внутрішнього тиску, доступ до пригнічених емоцій
Сублімація	Перетворення імпульсів у соціально прийнятну творчу форму	Перенесення агресії чи тривоги у створення символічних зображень або абстракцій	Емоційна стабілізація, конструктивне самовираження
Проекція	Перенесення внутрішнього стану на зовнішній об'єкт	Зображення страхів, мрій, конфліктів через метафори, казкових героїв, тіні	Усвідомлення емоцій, дистанціювання, саморефлексія
Інтеграція	Об'єднання фрагментів досвіду в цілісний емоційний і смисловий образ	Створення мандал, автопортретів, наративних колажів	Формування нових смислів, зниження хаосу в переживаннях

Таким чином, механізми катарсису, сублімації, проєкції та інтеграції є центральними у процесі емоційної регуляції через образотворчу діяльність. Вони забезпечують безпечний шлях до вираження, усвідомлення та трансформації переживань, сприяють розвитку емоційної компетентності, внутрішньої психологічної стійкості особистості

Техніки візуальної творчості є ефективним інструментом у роботі практичного психолога, оскільки дозволяють м'яко й ненав'язливо занурити клієнта в процес самопізнання та емоційного вираження. Завдяки образному мисленню, символіці, творчому самовираженню психолог отримує доступ до глибинних переживань клієнта, навіть якщо ті не усвідомлюються або важко вербалізуються. Такі техніки особливо цінні в роботі з дітьми, підлітками, людьми, які переживають травматичні події, або мають труднощі у вербалізації своїх почуттів [5, с. 102; 6, с. 165].

Практичні техніки візуальної творчості як інструмент емоційної підтримки

Техніка «Безпечне місце»

Мета: створення образу простору, який дарує відчуття безпеки, затишку, контролю та спокою. Зниження тривожності.

Вік: від 5 років.

Тривалість: 20–30 хвилин.

Інструменти/матеріали: аркуш А4 або більше, кольорові олівці, фломастери, пастель, фарби (на вибір).

Хід роботи:

1. Запропонуйте дитині/учасникові уявити місце, де вона/він почувається у повній безпеці. Це може бути реальне місце (кімната, ліс, бабусина хата) або вигадане (замок, чарівний острів).
2. Попросіть описати словами: яке це місце, що там є, які запахи, звуки, кольори.
3. Після короткої уявної подорожі перейдіть до малювання цього місця на аркуші.
4. У процесі підтримуйте: «Що хочеться додати ще?», «А хто поруч у цьому місці?», «Що робить це місце безпечним для тебе?».
5. Завершіть обговоренням: «Як ти почуваєшся зараз?», «Що ти можеш зробити, коли тобі страшно або сумно, щоб згадати про це місце?».

Техніка «Кольори мого настрою»

Мета: розвиток емоційної свідомості, уміння розпізнавати й називати емоції; зменшення внутрішнього напруження.

Вік: від 6 років.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструменти/матеріали: аркуші, олівці, фломастери, воскові крейди або фарби.

Хід роботи:

1. Запропонуйте подумати, який зараз настрій у дитини/учасника.
2. Виберіть кольори, що найбільше підходять до цього настрою. Наприклад, сум може бути сірим, злість – червоною, радість – жовтою.
3. Намалюйте абстрактну пляму, лінії, форми чи символи, які відповідають цьому настрою – без обмежень чи шаблонів.
4. Можна дати завдання: «Намалюй кольорову мапу свого настрою».
5. Після виконання проговоріть: «Які кольори ти обрав(-ла) ? Чому?», «Що ти відчуваєш, дивлячись на малюнок?», «Чи хочеш щось змінити в цьому настрої?».

Техніка «Дерево сил»

Мета: підвищення самооцінки, усвідомлення власних ресурсів і сильних сторін.

Вік: від 7 років.

Тривалість: 30–40 хвилин.

Інструменти/матеріали: аркуш паперу, кольорові олівці або фломастери.

Хід роботи:

1. Поясніть, що дерево – це символ особистості. Коріння – підтримка (родина, друзі), стовбур – мої риси, гілки – мої вміння, листя чи плоди – досягнення.

2. Почніть із коріння: запропонуйте дитині намалювати корені й підписати, хто чи що її підтримує.
3. Далі – стовбур: запишіть якості характеру, наприклад, «добрий», «смілива».
4. Намалуйте гілки – це навички: «вмію малювати», «добре рахую», «доглядаю за тваринами».
5. І останнє – листя або плоди: це результати, чим можна пишатися.
6. Обговоріть: «Що ви дізналися про себе?», «Що допомагає тобі справлятися з труднощами?».

Техніка «Мій емоційний монстрик»

Мета: зовнішнє зображення «важкої» емоції, її осмислення, зниження напруги та страху.

Вік: від 5 до 10 років.

Тривалість: 20–25 хвилин.

Інструменти/матеріали: кольоровий папір, фломастери, ножиці, клей, олівці, глина (за бажанням).

Хід роботи:

1. Запитайте: «Яку емоцію тобі складно переносити? Страх? Злість? Сум?»
2. Запропонуйте уявити, що ця емоція – це монстрик. Як він виглядає? Який у нього колір, форма, очі, рот?
3. Намалуйте або зліпіть цього монстрика. Дозвольте дитині проявити фантазію.
4. Можна дати йому ім'я.
5. Запитайте: «Що він хоче сказати?», «Чого він боїться?», «Що його заспокоює?», «Як ми можемо з ним подружитися?».
6. Завершіть тим, що монстрика можна посадити в «будиночок» (конверт, коробку), узяти під контроль або перетворити на щось позитивне.

Техніка «Мандала емоцій»

Мета: стабілізація емоційного стану, медитативне зосередження, вивільнення внутрішнього напруження.

Вік: від 10 років (можна спрощено – від 7).

Тривалість: 30–40 хвилин.

Інструменти/матеріали: циркуль або шаблон кола, олівці, фломастери, фарби.

Хід роботи:

1. Намалуйте коло. Поділіть його на сектори, як шматочки пирога.
2. Кожен сектор – це певна емоція. Запропонуйте учаснику обрати, які емоції в ньому живуть зараз (радості, тривога, злість тощо).
3. Нехай кожна емоція отримає свій колір і візерунок.
4. Заповнюйте мандалу посекторно, повільно, зосереджено, дозволяючи собі відчувати і виражати.
5. Після завершення роботи обговоріть: «Яких емоцій більше?», «Що допомагає збалансувати малюнок?», «Що змінилося всередині під час роботи?».

Техніка «Лист самому собі» (з елементами колажу)

Мета: підтримка, формування позитивного внутрішнього діалогу, розвиток самоспівчуття.

Вік: від 10 років.

Тривалість: 30–45 хвилин.

Інструменти/матеріали: аркуш паперу, клей, ножиці, журнали, олівці, маркери.

Хід роботи:

1. Поясніть, що сьогодні учасник напише та створить «лист підтримки» самому собі – ніби від друга, який дуже добре знає його.
2. У першій частині – текст: «Я знаю, що тобі було важко, коли...», «Я пишаюся тобою за...», «Пам'ятай, що ти...» – добір теплих, підтримувальних фраз.
3. У другій частині – створення візуального послання: добір образів, слів, кольорів, що підсилюють послання.
4. Заохотьте прикрасити лист, скласти його та заховати в «таємну скриньку» або лишити в доступному місці.
5. Обговоріть, як це – говорити добре про себе? Чи важко? Чи хочеться ще повторити таку практику?

Висновки. Візуальна творчість має надзвичайно важливе значення в контексті психоемоційної підтримки. Вона виступає своєрідним «мовчазним діалогом», який допомагає людині передати внутрішні переживання, зняти емоційне напруження, опанувати стрес і відновити психічну рівновагу. Через колір, форму й образ людина знаходить шлях до самовираження, самопізнання та зцілення.

Особливо важливо інтегрувати візуальну творчість у сучасний освітній процес. Вона сприяє не лише розвитку креативності й естетичного мислення, а й формуванню емоційної грамотності, стресостійкості та навичок емоційної регуляції в дітей і підлітків. Творчі практики створюють умови для безпечного самовираження, підтримують психологічне здоров'я та покращують загальну якість освітнього середовища.

Однак ефективне використання візуальної творчості в освітньому та психологічному просторі можливе лише за умови належної професійної підготовки педагогів і психологів. Фахівці повинні володіти методами арт-терапії, знати основи психології творчості та вміти адаптувати ці підходи до вікових, а також індивідуальних особливостей дітей і молоді. Підвищення кваліфікації в цьому напрямі є важливою умовою для створення освітнього простору, чутливого до емоційних потреб здобувачів освіти.

«Творчість вимагає сміливості» – цей крилатий вислів відомого французького художника, скульптора, графіка, майстра декоративного мистецтва Анрі Матісса актуальний і сьогодні, адже саме через творчість ми маємо змогу зцілювати душу, відкривати нові горизонти та будувати гармонійне майбутнє.

Список використаних джерел

1. Гриньова О. В. Арт-терапія: теорія і практика психокорекції. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2019. 256 с.
2. Ковальчук Н. В. Візуальні арт-техніки в психотерапії: методичний посібник. Львів: Центр психологічної підтримки, 2021. 148 с.
3. Мартинюк І. С. Психоемоційна підтримка в освітньому середовищі: психологічні аспекти. Харків: Основа, 2020. 180 с.

4. Савчук Л. Психологічна допомога у кризових ситуаціях: сучасні підходи. Київ: Наукова думка, 2018. 200 с.
5. Середа Т. В. Арт-терапія у роботі з дітьми та підлітками: методика і практика. Львів: Піраміда, 2022. 220 с.
6. Чумаченко О. В., Петренко В. В. Психосоціальна підтримка в умовах соціальних криз: теорія і практика. Київ: Вища школа, 2021. 256 с.
7. Шаповалова Н. В. Емоційна компетентність у навчальному процесі: розвиток і підтримка. Харків: Фоліо, 2023. 192 с.

Фрактальне малювання як метод ефективної стабілізації психоемоційного стану

*Олена Тимченко,
психолог КУ ЦПРПП Наталинської сільської ради
Берестинського району Харківської області
elenatimch@ukr.net*

Стаття присвячена фрактальному малюванню як ефективному арт-терапевтичному методу для стабілізації психоемоційного стану дітей і дорослих в умовах війни та стресу. Метод має діагностичну та корекційну мету, оскільки аналіз ліній, кольорів, розмірів фігур (фракталів або «віконець») дає змогу оцінити емоційний стан, рівень тривожності та внутрішню гармонію особистості. Регулярна робота з фрактальними малюнками сприяє зниженню напруги, покращенню самооцінки та загальній гармонізації психічного стану.

Ключові слова: *фрактальне малювання, психоемоційний стан, корекція стресу, підсвідомість, гармонізація.*

Актуальність. Війна в Україні стала потужним викликом для всіх учасників освітнього процесу. Тому на цей час актуальною є проблема психологічного стану дітей та дорослих. Ситуація в країні вплинула на позитивне зростання особистості, уміння керувати своїми емоціями, соціалізацію, здатність долати стрес і приймати відповідальні рішення. Наразі є багато методів і заходів, спрямованих на подолання стресу, зокрема це арт-терапевтичні методи, що допомагають долати стреси та стабілізувати психоемоційний стан людини. Крім того, арт-методи допомагають людині розкрити свій потенціал, розвинути творчі здібності, стати на шлях духовного зростання та трансформації. Вони є найбільш доступними й ефективними в корекції психоемоційного та особистісного стану як для дитини, так і для дорослого.

Фрактальне малювання є одним із різновидів арт-методів. За допомогою цього методу відбувається стабілізація, корекція, лікування мистецтвом. Фрактал (лат. fractus – подрібнений, дробовий) – нерегулярна, самоподібна структура. У широкому розумінні фрактал означає фігуру, малі частини якої в довільному збільшенні є подібними до неї самої. Тобто фрактали розуміють як безліч подібних частин, із яких складається зображення повністю. Майже всі предмети природи складаються з фракталів.