

УДК 159.98.942

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.10>

**О. В. Завгородня**

доктор психологічних наук,  
провідний науковий співробітник  
Інститут психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України

**Л. Б. Макіна**

психолог  
Дошкільний навчальний заклад № 541 м. Києва

**Т. С. Сущинська**

кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри прикладної психології та логопедії  
Бердянський державний педагогічний університет

## ЕКСПРЕСИВНІ ПРАКТИКИ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОШКІЛЬНИКА

*У статті представлено дослідження емоційної сфери дітей дошкільного віку 5-6 років, особливостей їх експресивної практики, визначення психологічних умов, сприятливих для емоційного розвитку дітей та способів запобігання його деформації з урахуванням впливу родини. Для вивчення особливостей емоційної сфери дітей та виявлення випадків їх емоційних проблем використовувались такі методи: спостереження, бесіда, тест «Будинок-Дерево-Людина» (Дж. Бук), тест «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен), модифікована карта спостереження (Д. Скотт), модифікації тесту А. Прихожан, тесту М. Люшера, шкали Т. Дембо – С. Рубінштейн. Для вивчення можливостей невербальної експресії дітей застосовано діагностичну процедуру, розроблену Т. Сущинською.*

*Виявлено, що серед досліджуваних дітей кількість осіб із високим рівнем емоційного благополуччя у два рази менша, ніж кількість дітей, які мають емоційні проблеми. В останньому випадку спостерігаються відносно високі показники негативних емоцій, низькі показники позитивних емоцій. Показано, що здатність дітей виражати свої переживання доволіно і творчо має різні рівні розвитку. Майже половина дітей демонструє низький рівень здатності доволіно невербальної тілесно-рухової експресії (вираження за допомогою міміки та рухів тіла).*

*Встановлено позитивний зв'язок між розвитком доволіно невербального вираження та рівнем емоційного благополуччя дитини. Розроблено програму творчої експресивної практики для дітей за участю членів родини. Довільне і творче вираження, зокрема негативних емоцій, може бути внутрішнім механізмом подолання емоційних проблем. У цьому процесі відбувається якісна зміна емоційного стану дитини. Отримані дані узгоджуються з гіпотезою, яка пояснює феномен «міцних дітей». Особливої уваги потребують діти з високим рівнем тривожності, агресивності, депресії, а також діти з елементами розладів аутичного спектру. Ці діти мають значні труднощі у визначенні власних почуттів, не розрізняють почуття та тілесні відчуття, виявляють алекситимію. Участь у програмі членів родини цих категорій дітей дасть змогу батькам більш впевнено та ефективно допомагати своїм дітям взаємодіяти з соціальним оточенням та інтегруватися в нього.*

**Ключові слова:** тривожність, агресивність, алекситимія, емоційне благополуччя дитини, емоційний розвиток, експресивні практики родини, експресивні творчі ігри, психологічна підтримка.

**Постановка проблеми.** Психологічне благополуччя дитини передбачає її повноцінний психічний розвиток, зокрема емоційний, на всіх етапах дитинства [1]. У цьому контексті постає проблема підтримки емоційного розвитку дітей та запобігання його деформації [2; 3; 4; 5]. Одним із чинників порушення емоційного розвитку дитини є неконструктивні експресивні практики родини, в якій дитина зростає. Ці практики можуть бути традиційними для родини, постійно відтворюватися, передаватися від старшого покоління до молодшого, а також

можуть бути надбані внаслідок травматичного досвіду дорослих членів родини [2; 4].

**Мета статті** – вивчення емоційної сфери дошкільнят 5-6 років, визначення особливостей їх емоційно-експресивних практик, визначення сприятливих психологічних умов для емоційного розвитку дітей і шляхів запобігання його деформації.

**Виклад основного матеріалу.** Емоційне благополуччя дитини ґрунтується на стійкому позитивному самопочутті, пов'язаному з довірою дитини до світу та почуттям власної цінності, і є важли-

вим складником загального психологічного благополуччя. Зростання емоційних проблем дитини пов'язане з появою (або хронічною наявністю) непосильних для неї зовнішніх перешкод та внутрішніх ускладнень на шляху її розвитку [1; 6].

Вікові характеристики дітей дошкільного віку охарактеризовані багатьма авторами [7 та іншими]. У цей період інтенсивно формуються емоційний та соціальний складники дитячої ідентичності [8]. Слід зазначити, що необхідність адаптації дитини до дисгармонійного мікросоціального середовища, обтяженого значними соціальними та психологічними проблемами, може призвести до втрати нею автентичності, сповільнити її розвиток, а також деформувати її емоційність [9]. Форсування підготовки до школи також має негативний вплив на емоційне благополуччя дитини. Батьки можуть знецінювати необхідні для дитини рухову активність, гру, казку, ставити завдання перед дитиною, які не пов'язані з її бажаннями та ініціативою. Я. Корчак підкреслював цю небезпеку: «...Крок за кроком ми намагаємося придушити, знищити волю дитини, свободу її духу, силу її вимог і намірів» [1, с. 18].

Автори розглядають емоційний розвиток дитини як процес ускладнення та збагачення її емоційної сфери у змістових та інструментальних вимірах, включаючи розширення експресивних можливостей [6]. Емоційне благополуччя – це стійке домінування позитивних емоційних станів (щастя, радості), яке не виключає негативних емоцій, якщо вони конструктивно виражені (наприклад у творчій грі). У свою чергу, емоційне неблагополуччя – це стійке переважаювання негативних емоційних станів дитини, пов'язане з недовірою до самого себе і світу [6; 9].

Для вивчення особливостей емоційної сфери дітей та виявлення випадків їхніх емоційних проблем було досліджено 108 дітей (52 хлопчики, 56 дівчаток), які відвідували дошкільні заклади (№ 541 м. Київ, № 1 та № 41 м. Бердянськ). Використовувалися такі методи: спостереження, бесіда, тест «Будинок-дерево-людина» (Дж. Бук), тест «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен), модифіковані варіанти карти спостереження (Д. Скотт), тесту М. Люшера, тесту «Намалюй себе» (А. Прихожан), шкали Т. Дембо – С. Рубінштейн [10; 11], а також діагностична процедура для вивчення здатності до довільного тілесно-рухового вираження дітей, розроблена Т. Сущинською [12] на основі [13].

Дані, отримані в емпіричному дослідженні, вказують на такі тенденції: у 36% дітей спостерігається високий рівень тривожності, у 22% – агресії, у 23% – пригніченості, лише у 20% дітей – високий рівень емоційно позитивних станів. У дівчаток дещо частіше спостерігалися більш високі показники пригніченості, у хлопчиків – агресії. У показ-

никах позитивних емоцій хлопчики і дівчатка не виявили суттєвих відмінностей.

Узагальнення даних дало змогу окреслити такі рівні емоційного благополуччя у дітей: високий (емоційно благополучні діти, які мають відносно низькі показники негативних емоційних станів та відносно високі показники позитивних емоційних станів) у 20,4%; середній (недостатньо емоційно благополучні діти без високих показників тривоги, депресії, агресії, але з низькими показниками позитивних емоцій, а також діти з перевагою амбівалентних станів) у 37%; низький (діти з емоційним неблагополуччям – із високими показниками стеничних чи астенічних емоційно-негативних станів та відносно низькими показниками позитивних) у 42,6%.

Також автори вивчали тілесно-рухову експресію дітей як невербальну експресію, найбільш природну для дитини, доступну без спеціальної підготовки (музичної, художньої тощо). Щоб визначити особливості невербальної експресії дошкільників, автори звернулися до діагностичної процедури Т. Сущинської [12]. Щоб визначити здатність дитини виражати свої почуття у рухах, дитині пропонують грати в гру, де дитина – актор, дослідник – глядач. Дитина повинна показати за допомогою виразу обличчя і рухів тіла персонажів у різних емоційних станах (гнів, смуток, страх, здивування, спокій). Виконання записувалося на відео та оцінювалося експертами (мінімальна оцінка – 0, максимальна – 3). Здатність дітей виражати свої почуття має різні форми і рівні розвитку. У цьому дослідженні 20,4% дітей показали високий рівень здатності довільної невербальної експресії, 30,6% – середній, 49,2% – низький.

Діти з низьким рівнем вміння до довільного невербального вираження часто демонструють рухи, які не відповідають завданню; для них важко показати (на прохання психолога) певну емоцію; уникають самовираження в іграх, можуть відмовлятися від завдань, пов'язаних із виявленням себе; часто відчують страх або байдужість; їхні рухи переважно мимовільні та несвідомі, репертуар рухів обмежений.

Діти з середнім рівнем вміння довільного невербального вираження показують недостатню виразність, бідність пантомімних засобів; Використовується лише міміка обличчя, тіло часто залишається нерухомим. Рухи не повністю відповідають заданому дослідником образу та його емоційному змісту, але про це можна здогадатися; лише часткове входження у роль, непослідовність рухів, міміки, пантоміми. До середнього рівня експерти часто зараховували дуже рухливих нестримних дітей. Такі діти часто мають суперечливі результати: одні завдання виконують добре, але інші їм зовсім не вдаються (загальні результати мають тенденцію до середніх значень).

Діти з високим рівнем вміння до довільного невербального вираження показують різноманітне, оригінальне вираження емоцій за допомогою виразів обличчя, пантоміми, вокалізації; Вони використовують зрозумілі в культурі або нестандартизовані індивідуальні засоби, які відповідають творчому завданню, виявляють емоційний стан зображуваного персонажа; перформанс здійснюється засобами всього тіла. Діти виявляють пластичну творчість, артистизм, яскравість створюваних образів. Вони здатні сприймати власні емоції та реакції власного тіла, символізувати переживання засобами тілесної експресії, таким чином передаючи інформацію про свій досвід іншим. Показані авторами на прохання психолога емоційні стани персонажів легко зрозуміти.

Виявлена позитивна залежність спонукала до розробки та апробації програми занять із дітьми та їхніми сім'ями з метою сприяння їх емоційному благополуччю через збагачення їхньої експресивної практики, застосування експресивно-творчих ігор для дітей та дорослих. Автори спиралися на вже існуючі розробки [6; 9; 12], модифікуючи їх відповідно до вікових характеристик дітей та поставлених завдань. Особливу увагу було приділено вираженню негативних переживань дітей. Був використаний широкий спектр різноманітних форм роботи: слухання казок та їх виконання, моделювання ситуацій, що викликають різні емоції; входження в незвичні емоційні ролі (наприклад роль агресивного персонажа для дитини із «забороною» проявляти гнів); народні ігри для подолання різних страхів, танцювально-рухові, музично-ритмічні ігри, створення масок тощо. Робота з дітьми в процесі такої діяльності була спрямована не тільки на зниження високого рівня тривоги, агресії, депресії у дітей з емоційними проблемами, але й на їх особистісний розвиток, зміцнення впевненості в собі, оволодіння виразними засобами, подолання страху перед самовираженням. Детально програму охарактеризовано в (14).

Розвиток емоційної сфери в процесі експресивно-ігрової практики дітей і дорослих – це, з одного боку, поглиблення і збагачення змістовних компонентів емоційної сфери (змісту переживань), з іншого боку – збагачення і розширення інструментальних компонентів (засобів вираження). В цьому випадку особлива увага приді-

ляється здатності дітей довільно висловлювати свій досвід у творчих формах. Включення дітей до експресивно-ігрових занять, які здійснюються в рамках впровадження здоров'язберігаючих технологій у програмі дитячого садка і бажано вдома з батьками, може сприяти не тільки успішній соціалізації, а й бути необхідною передумовою для індивідуалізації, розкриття пізнавальних і творчих можливостей дітей.

Участь членів сім'ї дуже важлива, адже ми прагнули допомогти їм (до участі залучалися не тільки батьки, а й інші члени сім'ї: старші сестри, брати, бабусі, дідусі) усвідомити свою індивідуальну і традиційну сімейну практику емоційного вираження і важливість її корекції, збагачення та розвитку творчих форм. Беручи до уваги велику зайнятість і комп'ютерну грамотність сучасних батьків, при роботі з сім'єю використовувалися як очні форми роботи (за можливості для учасників), так і дистанційні – за допомогою сучасних інформаційних технологій (флеш-тренінги, відео творчої гри тощо).

Для перевірки ефективності програми були сформовані чотири експериментальних і дві контрольних групи. Формування груп проводилося з урахуванням принципу еквівалентності (щодо показників емоційного благополуччя дітей). Експериментальні групи 1а (9 дітей) і 1б (10 дітей) склалися з дітей-учасників програми, чії сім'ї брали участь у програмі; експериментальні групи 2а (8 дітей) та 2б (11 дітей) склалися з дітей-учасників, батьки яких не брали участі в програмі; 2 контрольні групи (по 10 дітей) включали дітей, які не брали участі в програмі.

Заняття проводилися частково з усією групою, частково – індивідуально, з однією сім'єю і невеликими підгрупами, щоб враховувати індивідуальні характеристики кожної дитини, в доступних і цікавих для учасників формах, програма проводилася протягом шести місяців. На початку і вкінці програми, щоб визначити її можливості та ефективність, була проведена діагностична робота, в якій основна увага приділялася порівнянню двох важливих показників стану емоційного благополуччя: «переживання печалі (пригніченості)» і «переживання щастя» в експериментальних і контрольних групах. Вимірювання в контрольних групах проводилися в ті ж терміни, що і в експериментальних. Дані представлені в табл. 2.

Таблиця 1

**Особливості невербальної експресії емоцій залежно від емоційного благополуччя дитини**

Рівень здатності до довільної невербальної експресії	Діти з емоційним благополуччям (n=24)		Діти з емоційним неблагополуччям (n=42)	
	№	%	№	%
Високий	14	58,33	2	4,76
Середній	8	33,33	12	28,56
Низький	2	8,33	28	66,64

Таблиця 2

**Динаміка показників емоційного благополуччя дітей  
експериментальних груп та контрольної групи**

Група	Переживання щастя		Переживання печалі	
	До початку програми	Після завершення програми	До початку програми	Після завершення програми
Експериментальна 1а	1,57	2,49	2,06	1,2
Експериментальна б	1,62	2,32	2,05	1,18
Експериментальна 2а	1,64	2,12	2,04	1,25
Експериментальна б	1,59	2,09	2,01	1,34
Контрольна а	1,63	1,62	2,06	1,98
Контрольна б	1,58	1,64	2,04	1,92

В експериментальних групах 1а і 1б у дітей, які брали участь у програмі разом зі своїми батьками (або іншими членами сім'ї), збільшилися показники «переживання щастя», а показники «переживання печалі» стали нижчими. За спостереженнями, діти ставали більш розслабленими, їх бажання і здатність спонтанно висловлювати себе збільшувалася. Ті ж тенденції спостерігалися в експериментальних групах 2а і 2б, хоча вони були менш очевидні. У контрольних групах зміни були також менш вираженими: показники «переживання печалі» стали трохи нижчими, а показники «переживання щастя» майже не змінилися.

Творче вираження емоцій, зокрема негативних, може бути внутрішнім механізмом збереження психологічного благополуччя. У цьому процесі дитина визначає та позначає, символізує свої почуття через створення певного образу. Перебуваючи в образі, входячи у роль, дитина дистанціюється від негативних емоцій, переживає радість через задоволення творчих прагнень та особливі (естетично-творчі) почуття. В емоційному стані дитини відбуваються якісні зміни. Отримані результати узгоджуються з концепціями [15; 16; 17], які підкреслюють терапевтичні можливості творчої практики та узгоджуються з гіпотезою, яка пояснює феномен «міцних» дітей [18]. «Міцні діти» виховуються у складних родинних умовах і, незважаючи на це, домагаються значних успіхів у своєму житті. Характерною особливістю цих дітей є їх творче ставлення до себе, до довкілля, оточення, що дозволяє їм справлятися із сильним стресом.

Н. Роджерс вважає, що експресивні практики – це шлях до внутрішньої інтеграції, а також шлях до єдності з іншими людьми і ефективний засіб міжкультурної комунікації. Розвиваючи цю ідею, автори підкреслюють важливість виразних творчих практик для спілкування між представниками дитячої культури і культури дорослих, для досягнення порозуміння між людьми різних поколінь, для удосконалення сімейної комунікації.

Розроблена програма може слугувати ефективним засобом розвитку емоційної сфери дітей, запобігання її деформації, а також засобом психо-

логічної підтримки дітей з емоційними проблемами для поліпшення їх загального психологічного стану і налагодження гармонійного емоційного розвитку.

При застосуванні отриманих результатів у практичній роботі особливої уваги потребують діти з високим рівнем тривожності, агресивності та депресії. Ці діти часто відчують труднощі у визначенні власних почуттів, не розрізняють почуття та тілесні відчуття, виявляють алекситимію. Розуміння власних емоцій і почуттів є важливим чинником формування особистості дитини, а також соціальної взаємодії. Розвитку соціальної та комунікативної компетентності дітей з елементами розладів аутичного спектру сприяє використання психогімнастики, розігрування етюдів; піктограми (вправи на називання і впізнавання, а також вираження і зображення емоцій); різні ігри на виразність і узгодженість рухів у заданій ігровій ситуації; розігрування сюжетних ситуацій. Їх психомоторні функції удосконалюються, яскравішає міміка, пантоміміка, жестикуляція. Вони починають краще розуміти мову рухів тіла, емоцій; стають більш впевненими в ситуаціях взаємодії. Участь у програмі членів родини цієї категорії дітей допоможе їм більш впевнено та ефективно допомагати своїм дітям взаємодіяти з соціальним оточенням та інтегруватися в нього.

**Висновки.** Апробація програми занять із дітьми та членами їх родин, спрямована на підтримку емоційного благополуччя дітей шляхом збагачення їх експресивно-творчої практики, засвідчила свою ефективність. Досвід авторів показав, що творче вираження емоцій може бути внутрішнім механізмом збереження психологічного благополуччя; практика, в якій діти розвивають здатність до творчого вираження в найрізноманітніших формах, доступних їм, може стати основою їх стресостійкості і здатності справлятися з багатьма проблемами.

Перспектива дослідження – вивчення типів сімейних експресивних практик у контексті їх впливу на розвиток і емоційне благополуччя дитини, розробка програм психологічної підтримки сімей із дітьми, які відчують емоційні проблеми різного типу.

**Література:**

1. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. М. : Издательский центр «Академия», 1995. 102 с.
2. Holte A. et al. (2014) Psychology of Child Well-Being In book: Handbook of Child Well-Being. Theories, Methods and Policies in Global Perspective, Publ : Springer Netherlands, pp. 555–631 (DOI: 10.1007/978-90-481-9063-8\_1).
3. Fiorelli J.A. & Russ S.W. (2012). Pretend play, coping, and subjective well-being in children: A follow-up study. *American Journal of Play*, 5(1), P. 81–103.
4. Casas F., Coenders G., González M. et al. Testing the Relationship Between Parents' and Their Children's Subjective Well-Being // *J Happiness Stud* (2012) 13: 1031. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9305-3>.
5. Sorrento A. Dance/Movement Therapy Support for Children Who Have Witnessed // *Domestic Violence : Therapist Perspectives* / Aug., 2009. С. 95–99.
6. Завгородня О.В., Курганська Л.О. Психологічне здоров'я людини: теоретичні та прикладні аспекти. Монографія. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. 167 с.
7. Пироженко Т.О. Особистість дошкільника: перспективи розвитку : Науково-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 140 с.
8. Яблонська Т.М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин. Суми, 2013, 444 с.
9. Завгородня О.В., Гордова О.В. Психологічне здоров'я першокласника: емоційний аспект // Проблеми загальної та педагогічної психології / За ред. С.Д. Максименка. Т. XII, част. 5. К. : Гнозис. 2010. С. 136–144.
10. Большая энциклопедия психологических тестов / Сост. А. Карелин. М. : Эксмо, 2005. 416 с.
11. Истратова О.Н. Психологическое тестирование детей от рождения до 10 лет. Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. 317 с.
12. Сушинська Т.С. Танцювально-ігрова діяльність дитини старшого дошкільного віку як чинник формування образу «Я». Дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.07. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. 243.
13. Лабунская В.А. Теоретико-эмпирические основания создания методики «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» и ее модификаций // *Практична психологія та соціальна робота*. № 11, 2010. С. 4–19.
14. Завгородня О.В., Макина Л.Б., Сушинська Т.С. Психологічний супровід емоційного розвитку дитини за допомогою творчих експресивних практик // *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості : колективна монографія* / відп. ред. Н.І. Тавровецька, Херсон : вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. С. 308–317.
15. Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств. М. : Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2015. 336 с.
16. Rogers N. The Creative Connection for Groups Person-Centered Expressive Arts for Healing and Social Change. *Science & Behavior Book*, 2011. 445 p.
17. Goodill W. An Introduction to Medical Dance/ Movement Therapy: Health Care in Motion. Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers, 2005. 240 p.
18. К. Флэйк-Хобсон Б.Е. Робинсон П. Скин. Развитие ребенка и его отношений с окружающими / [Пер. с англ. В.В. Солодниковой]. М. : Центр общечеловеч. ценностей, 1993. 511с.

**Zavhorodnia O. V., Makina L. B., Sushchinska T. S. Expressive practices as a factor in the emotional well-being of a preschooler**

*The article presents the study of the emotional sphere of children of preschool age (5-6 years old), the features of their expressive practices, the definition of psychological conditions favorable for the emotional development of children and ways to prevent its deformation, taking into account the influence of the family. To explore the features of emotional sphere of children and to identify cases of their emotional problems several methods are used: observation, conversation, test "House-Tree-Man" (J. Buk), "Anxiety" test (R. Temple, M. Dorky, V. Amen), modified map of observations (D. Scott), modifications of test of A. Prykhozhan, M. Luscher's test, the scale of T. Dembo – S. Rubinstein. For studying the ability to nonverbal expression of children the diagnostic procedure of T. Sushchinska was used.*

*It was found that the number of children with high levels of emotional well-being was twice as low as the number of children with emotional problems among the children studied. In the last case, there are higher rates of negative emotions, low rates of positive emotions. It is shown that the ability of children to express their experiences arbitrary and creatively has different levels of development. Almost half of the children show the low level of ability to an arbitrary nonverbal expression by body-movements means. A positive relationship has been established between the development of an arbitrary nonverbal expression and the level of emotional well-being of a child.*

*A program of expressive practice in creative forms for children with the participation of family members has been developed. Arbitrary and creative expression, in particular, of negative emotions, can be an internal*

---

*mechanism for overcoming emotional problems. In this process, a qualitative change in the emotional state of the child is carried out. The data obtained are consistent with the hypothesis that explains the phenomenon of "strong children". Particular attention should be paid to children with high levels of anxiety, aggression, depression, as well as children with elements of the autism spectrum disorder. These children have significant difficulties in determining their own feelings, do not distinguish between feelings and bodily sensations, exhibit alexithymia. Participation in a program for family members of these categories of children will allow parents to more confidently and effectively help their children interact with and integrate with the social environment.*

**Key words:** *anxiety, aggressiveness, alexithymia, emotional well-being of the child, emotional development, expressive family practices, expressive creative games, psychological support.*