

АРТТЕРАПІЯ З ДІТЬМИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЛЕГКОГО СТУПЕНЯ

Цумарєва Наталя,

ORCID: 0000-0002-4005-0745

*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, соціології та педагогіки
Донецького державного університету внутрішніх справ,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(Кропивницький)*

ART THERAPY WITH CHILDREN WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITIES

Tsumarieva Natalia,

ORCID: 0000-0002-4005-0745

*Candidate of Psychological Sciences (PhD), Docent,
Associate Professor of the Department of Psychology, Sociology
and Pedagogy of the Donetsk State University of Internal Affairs,
member of the board of the NGO «Art Therapy Association»
(Kropyvnytskyi)*

У статті досліджується застосування арттерапії в роботі з дітьми, які мають легкий ступінь інтелектуальних порушень. Теоретичними основами корекції та розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями є принцип соціальної детермінації розвитку, опора на можливості, що формуються у взаємодії з дорослим, принцип компенсаторних механізмів, поступового переходу до внутрішніх, узагальнених форм мислення, розвиток можливий через стимуляцію збережених функцій і перебудову нейронних зв'язків, теорія сенсорної інтеграції, створення безпечного простору, розвиток соціальних навичок, комунікації та саморегуляції. Мультисенсорний та мультимодальний підходи в арттерапії дітей з інтелектуальними порушеннями легкого типу є ефективним при поєднанні візуальних, аудіальних, тактильних, рухових стимулів, впливу різних видів творчої діяльності на розвиток мозку, образотворчого мистецтва, музики, руху, казки та гри. В статті проаналізовано ефективність образотворчого мистецтва, пісочної терапії, роботи з мандалами, музичної терапії, казкотерапії та евритмії. Визначено, що арттерапія є ефективним інструментом психологічної корекції та розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями легкого ступеня. Арттерапія поєднує творчу діяльність із розвитком когнітивних, емоційних, соціальних та моторних функцій. У статті досліджено сучасні підходи до застосування арттерапії з огляду на їх ефективність у корекційно-розвивальній роботі з дітьми, які мають інтелектуальні порушення. Представлено рекомендації щодо організації занять із застосуванням арттерапії з дітьми з інтелек-



туальними порушеннями легкого ступеня, включаючи тривалість, регулярність та поєднання різних технік. Висновки засвідчують, що системне використання арттерапії сприяє розвитку мислення, самовираженню, емоційній саморегуляції та соціалізації дітей, а також підвищує ефективність корекційної роботи як у приватній практиці, в умовах навчального закладу, так і в спеціальних освітніх середовищах, в інклюзивно-ресурсних центрах. Підтверджено ефективність мультисенсорного підходу в арттерапії для дітей з легкими інтелектуальними порушеннями. Використання поєднання малювання, музики, руху та казкотерапії сприяє зниженню невротичності, налагодженню міжособистісних зв'язків, підвищує мотивацію та позитивно впливає на самооцінку дітей з легким ступенем інтелектуальних порушень.

Ключові слова: арттерапія, діти, інтелектуальні порушення, корекція, мислення, емоційна регуляція.

The article examines the application of art therapy in working with children who have mild intellectual disabilities. The theoretical foundations of the correction and development of children with intellectual impairments include the principle of social determination of development, reliance on abilities formed through interaction with an adult, the principle of compensatory mechanisms, the gradual transition to internal and generalized forms of thinking, development through the stimulation of preserved functions and the reorganization of neural connections, the theory of sensory integration, the creation of a safe environment, and the development of social skills, communication, and self-regulation. Multisensory and multimodal approaches in art therapy for children with mild intellectual disabilities are effective when combining visual, auditory, tactile, and motor stimuli; when influencing brain development through various types of creative activity; as well as through the integration of art, music, movement, storytelling, and play. The article analyzes the effectiveness of visual arts, sand therapy, mandala work, music therapy, fairy-tale therapy, and eurythmy. It has been determined that art therapy is an effective tool for psychological correction and development for children with mild intellectual disabilities. Art therapy combines creative activity with the development of cognitive, emotional, social, and motor functions. The article examines modern approaches to the application of art therapy in terms of their effectiveness in correctional and developmental work with children who have intellectual disabilities. Recommendations are presented for organizing art therapy sessions with children who have mild intellectual disabilities, including the duration, regularity, and combination of different techniques. The conclusions confirm that the systematic use of art therapy promotes the development of thinking, self-expression, emotional self-regulation, and socialization in children, and enhances the effectiveness of correctional work in private practice, educational institutions, and specialized learning environments



such as inclusive resource centers. The effectiveness of the multisensory approach in art therapy for children with mild intellectual disabilities has been confirmed. The combination of drawing, music, movement, and fairy-tale therapy helps reduce neurotic manifestations, improves interpersonal relationships, increases motivation, and has a positive effect on the self-esteem of children with mild intellectual disabilities.

Keywords: art therapy, children, intellectual disabilities, correction, thinking, emotional regulation.

Проблема. Сучасні дослідження фіксують щорічне збільшення у світі дітей, які мають різні форми інтелектуальної недостатності, причому переважна більшість припадає на легкий ступінь. Інтелектуальні порушення, раніше класифіковані як розумова відсталість, являють собою стан, що вирізняється суттєвими обмеженнями в когнітивному функціонуванні та адаптивній поведінковій діяльності. Ці порушення проявляються до досягнення 18-річного віку, і мають стійкий характер без можливості повного усунення [8; 12; 20].

Залежно від ступеня інтелектуальних труднощів, виділяють легкий, помірний, тяжкий та глибокий рівні порушень, кожен з яких потребує різного підходу до підтримки з боку спеціалістів та навчальних закладів. Розуміння особливостей цього стану є надзвичайно важливим для забезпечення належної підтримки й психологічної допомоги, спрямованої на інтеграцію осіб з інтелектуальними порушеннями в суспільство та покращення їхнього життєвого добробуту. Чим раніше будуть розпочаті корекційні заходи, тим сприятливіший прогноз, легша адаптація та розвиток необхідних концептуальних, соціальних та практичних навичок.

Інтелектуальні порушення легкого ступеня характеризуються відставанням у розвитку когнітивних функцій, складністю навчання та обмеженими соціальними навичками. Діти з таким рівнем порушень можуть навчатися у звичайних та спеціальних класах, в інтегрованих освітніх середовищах та потребують додаткових корекційних заходів для розвитку когнітивних, емоційних та соціальних навичок. Одним з ефективних напрямків з цією категорією дітей є арттерапія. Завдяки використанню арттерапевтичних засобів відбувається корекція психічних процесів, зокрема мисленнєвих, за допомогою засобів мистецтва. Мистецтво у цьому контексті виконує роль символічної діяльності. В межах арттерапії розробляються різноманітні психокорекційні методики, які варіюються за напрямками та впливом залежно від жанру і виду мистецтва. Арттерапія виступає ефективним інструментом, який поєднує психологічну підтримку та розвиток через творчість. Вона дає дітям змогу більше виражати емоції, тренувати мислення,



підвищувати моторику та сприяє соціалізації. Особливістю арттерапії є її універсальність та можливість адаптації під індивідуальні потреби дитини, яка має інтелектуальні порушення.

Таким чином, актуальності набуває проблема вивчення застосування арттерапії з дітьми, які мають інтелектуальні порушення легкого ступеня.

Метою статті є систематизація сучасних підходів, методів і технік арттерапії, орієнтованих на дітей з легким ступенем інтелектуальних порушень та надання практичних рекомендацій для спеціалістів (психологів, дефектологів, логопедів, корекційних педагогів) щодо їх застосування у корекційно-розвивальній роботі.

Виклад основного змісту. Арттерапія набула значної популярності та використовується як окремий метод, а також як доповнення до інших психокорекційних заходів у роботі з дітьми. Арттерапевтичний підхід передбачає використання творчої діяльності як засобу корекції психоемоційного стану та розвитку особистості. Арттерапія у широкому значенні визначається як «система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків» [9, с. 38].

Фахівці застосовують широкий спектр методів та форм арттерапевтичної діяльності, які довели свою ефективність для дітей, сприяючи гармонізації та розвитку особистості [2; 11; 21; 23]. Згідно з сучасними дослідженнями, арттерапія стимулює когнітивні функції (мислення, увагу, пам'ять), емоційну регуляцію, соціальні навички та комунікацію, дрібну моторику і сенсорну інтеграцію. Використання різних видів творчості (малювання, ліплення, музики, драми, руху тощо) дає змогу комплексно впливати на розвиток дитини. Важливим питанням є адаптація методики під можливості дитини та її індивідуальні потреби.

З огляду на сучасну тенденцію до зростання кількості осіб з особливими освітніми потребами в українських закладах освіти, арттерапія постає універсальним підходом, який довів свою ефективність у роботі з категорією дітей, які мають інтелектуальні порушення. Аналітичний огляд досліджень останніх років зарубіжних і вітчизняних науковців дає змогу окреслити тенденції й ефективність арттерапії з дітьми з легким ступенем інтелектуальних порушень [18]. Так, Л. Комратова та Л. Дожик зазначають, що у контексті арттерапії основною цінністю є не результат діяльності, а сам процес, під час якого розкриваються внутрішні емоційні переживання дитини [12].



Діти з порушеннями інтелектуального розвитку складають складну й неоднорідну групу, яка характеризується стійкими та інколи незворотними розладами психічного, зокрема когнітивного функціонування. Причиною таких порушень найчастіше є органічне ураження кори головного мозку. Таке патологічне явище спричиняє виникнення у дітей різноманітних відхилень, що виявляються з різною мірою виразності у всіх аспектах їх психічної діяльності. Особливу гостроту ці порушення набувають у сфері пізнавальної діяльності. Дослідниками було виявлено, що використання художніх матеріалів та технік, адаптованих до конкретних потреб дітей, зменшує психосоціальні проблеми. Арттерапія вважається менш когнітивним підходом до психотерапії, використовуючи творче самовираження та мистецтво як засіб комунікації. Це може бути особливо корисним для тих, хто має труднощі з вербальним самовираженням, особливо для дітей, яким бракує когнітивної, соціальної чи емоційної зрілості [12].

С. Березка визначає основні переваги арттерапії у роботі з дітьми дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями, зокрема, він писав про «мову візуальної та пластичної експресії», яка для таких дітей є більш природною. Також автор виділяв катарсичну, регулятивну та комунікативно-рефлекторну функції арттерапії. Завдяки арттерапії діти з інтелектуальними порушеннями мають змогу звільнитись від накопичених та пригнічених негативних станів, моделювати позитивні стани, знімати нервово-психічні напруження та збудженість, формувати адекватну міжособистісну взаємодію, коригувати порушення спілкування. У процесі арттерапії діти мають змогу задовольнити потребу у визнанні, позитивному схваленні, увазі, власній значущості та успішності [4].

Дослідження Л. Босграаф, М. Шпрен, К. Паттіселанно та С. ван Хурен свідчать, що арттерапія має позитивний вплив на дітей та підлітків з психосоціальними проблемами. У роботі з дітьми використовується широкий спектр художніх матеріалів і технік, таких як фарби, глина, колаж і навіть цифрові медіа, такі як фотографія та планшетні технології. В арттерапевтичній практиці використовуються три стратегії: використання художніх матеріалів та технік, інтерактивна регуляція через використання терапевтом мови тіла, а також психологічне розуміння поведінки дитини через дослідження думок та почуттів під час участі в арттерапевтичних заходах. Артпрактики в роботі з дітьми, які мають інтелектуальні порушення, окрім сприятливого впливу на мозкові дисфункції, сприяють зниженню рівня тривожності, агресивних проявів та емоційної напруги; покращують емоційне розрізнення, розширюють можливості безпечної емоційної експресії.



Через малювання, ліплення, музичні та рухові техніки діти отримують можливість висловлювати власні переживання у соціально прийнятний спосіб, що сприяє формуванню навичок саморегуляції [19].

На думку Н. Конолі, М. Хоосайн, Г. Раутенбах, Н. Пластоу, арттерапія активно впливає на інтелектуальну, емоційно-вольову, мотиваційну та особистісну сферу дітей з інтелектуальними порушеннями. Арттерапія пропонує альтернативний спосіб комунікації та вираження, який дає людям змогу досліджувати свої емоції, розвивати соціальні навички, зменшувати тривожність та підвищувати самооцінку. Цей підхід особливо корисний для дітей та підлітків, коли традиційні канали комунікації порушені. Арттерапія використовує вплив мистецьких засобів на мозок для полегшення інтелектуальних здібностей, комунікації та самовираження, а також для покращення рухових, соціальних та емоційних функцій. Вона може допомогти покращити регуляцію поведінки та концентрацію у дітей, а також сприяє вербальній та невербальній комунікації, потенційно мінімізуючи затримки в розвитку інтелекту та покращуючи якість взаємодії [20].

Дослідження К.-Г. Мензен. підкреслює важливість інклюзивної політики, освітньої інтеграції та спільних зусиль для досягнення успіху у використанні арттерапії в роботі з дітьми та підлітками, які мають широкий спектр розладів інтелекту, тривожних розладів, розладів настрою, поведінкових та навчальних проблем [22].

Корекційний потенціал арттерапії також проявляється у покращенні когнітивних функцій. Творчі завдання стимулюють розвиток зорово-просторового мислення, дрібної моторики, уваги та пам'яті. Сенсорно-орієнтовані компоненти арттерапевтичних технік (робота з різними текстурами, кольорами, матеріалами) мають позитивний ефект для сенсорної інтеграції, яка у дітей з інтелектуальними порушеннями часто обмежена. За результатами практичних досліджень Т. Борсук, включення арттерапії у корекційно-розвитковий процес підвищує рівень залученості дитини до діяльності, формує інтерес до навчання та покращує здатність виконувати покрокові інструкції [6].

Ю. Бойчук, Н. Науменко та Л. Дрожик описали напрями розвитку діалогічного мовлення старших дошкільників з інтелектуальними порушеннями в умовах предметно-практичної та ігрової діяльності. Результати досліджень показали значне покращення когнітивних навичок та емоційного самовираження після серії занять з використанням ігротерапії [4]. Було досліджено корекцію мисленнєвої діяльності



дітей з інтелектуальними порушеннями легкого ступеня через образотворчу діяльність.

І. Докійчук та О. Коваленко було висвітлено проблему етапів впровадження індивідуальних арттерапевтичних технологій. Їх дослідження підтвердило, що індивідуальні заняття ефективніші за групові для цієї категорії дітей, особливо у розвитку мовлення та соціальної взаємодії [8].

Також ми вважаємо дуже важливим напрямком роботи в цій сфері підтримку сім'ї, яка виховує дитину з інтелектуальними порушеннями. Так, дослідження Т. Сердюченко показало, що арттерапія позитивно впливає на сімейний контекст. Автор зазначає, що «ця категорія батьків потребує всебічної психологічної підтримки у зв'язку з тим, що труднощі, які відчувають сім'ї, що виховують дитину з особливими потребами, зокрема дитину з інтелектуальними порушеннями, значно відрізняються від повсякденних турбот, що хвилюють сім'ю нормотипової дитини» [15, с. 37].

За нашими спостереженнями, психологічна підтримка сім'ї, яка має дитину з інтелектуальними порушеннями, має бути спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів батьків, що сприяє ефективному функціонуванню родини, особливо в періоди криз, пов'язаних із вихованням та розвитком дитини з особливими освітніми потребами. Такий підхід дозволяє створити корекційно-розвивальний простір, розробляти та реалізовувати стратегії виховання, що відповідають унікальним потребам дитини. Ці стратегії базуються на конструктивних батьківських установках і позиціях, спрямованих на підтримку гармонійного розвитку дитини. Участь батьків у творчих заняттях покращує взаємодію в сім'ї та підтримує емоційний стан дитини.

На основі аналізу літературних джерел, а також участі у проєкті «Застосування арттерапії в інклюзії» реалізованим товариством «Європа без кордонів» (Німеччина) та ВГО «Арттерапевтична асоціація» за участі німецьких і українських фахівців, що був проведений у червні-листопаді 2025 року, ми можемо виділити основні різновиди, методики та конкретні техніки арттерапії, які довели свою ефективність. Зупинимося на їх короткому описі із зазначенням сфер застосування, завдань та особливостей впровадження з дітьми, які мають інтелектуальні порушення легкого ступеню [1].

Образотворча терапія сприяє розвитку мислення, уяви, самовираження, дрібної моторики у дітей, дає можливість через колір, форму, метафору виразити емоції, почуття, стани та настрій. При застосуванні з дітьми, які мають інтелектуальні порушення, вона допомагає розвит-



ку пізнавальної активності, упорядковує поведінку, сприяє підвищенню самооцінки. У результаті дитина отримує змогу глибше усвідомлювати власні потреби й мотиви, а також демонструвати покращену здатність до концентрації та переключення уваги у процесі виконання діяльності.

В роботі можуть застосовуватися різноманітні техніки малювання фарбами, олівцями, пастеллю, крейдою та вугіллям. Ефективними методиками для дітей, які мають інтелектуальні порушення легкого ступеня, можуть бути як вільне малювання, так і вправи по типу «Малювання форм», «Намалюй свій настрій», «Я як сонце» та «Дихання на папері» (за Л. Галициною), «Річка мого життя», «Моє ім'я», «Вулкан», «Діалог долонь» та ін. [1].

Малювання мандал сприяє емоційній регуляції, концентрації, розвитку почуття порядку. Ми можемо пропонувати дітям як роботу з розфарбовування готових мандал, малювання мандал по крапкам, так і створення мандал-композицій з природніх матеріалів, крупи, гудзиків, мозаїки, кольорового паперу тощо. Робота з мандалами в індивідуальній та груповій роботі з дітьми, які мають інтелектуальні порушення, сприяє «діагностиці та корекції емоційного стану дитини, активізує її внутрішні ресурси, допомагає зміцнити впевненість у собі, відновити внутрішню гармонію, позбутися страхів і виявити творчий потенціал» [11, с. 39].

Колажування – це техніка створення композицій шляхом прикріплення різноманітних матеріалів, таких як шматки газет, журналів, фотографій, малюнків, тканин, кольорового паперу, дерева, дроту тощо на певну основу (картон, папір). Ця арттехніка дає змогу виражати думки, почуття та створювати унікальні образи, а також використовується в арттерапії для досягнення релаксації, самопізнання, впорядкування думок.

Основними цілями виконання колажу є:

- вирішення внутрішньособистісних та міжособистісних проблем;
- прояв творчих здібностей, оригінальності та унікальності;
- вираження почуттів та думок через візуальні образи, картинки;
- вихід негативних емоцій;
- побудова планів та робота з мотиваційною сферою;
- усвідомлення патернів поведінки, соціальних ролей та установок
- планування образу майбутнього;
- структурування і визначення пріоритетів власного життя;
- впорядкування чуттєвого досвіду індивіда.

Техніку колажування доцільно застосовувати як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Відповідно до теми колажу можна вико-



ристовувати музику, що є важливим фоном для творчої діяльності і створення позитивної атмосфери. Основними темами колажів можуть бути: «Я – найкращий», «Моя школа», «Мої мрії», «Мій друг», «Я і мої батьки», «Мої інтереси»; «Який Я?», «Яким мене бачать інші?», «Яким мене бачать батьки?», «Я хочу бути», «Мої цілі», «Мої мрії», «Мої вчинки», «Мої друзі», «Моє майбутнє», «Я-дорослий», «Я і моя сім'я» тощо [11, с. 45-46].

Ліплення – техніка арттерапії, яка є особливо ефективною для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку. **Глина** є природним, тактильним, теплим та піддатливим матеріалом. Діти з інтелектуальними порушеннями часто мають порушення сенсорної інтеграції, тому глина дає можливість: відчувати різні текстури; змінювати форму; натискати, стискати, розкочувати. Це забезпечує глибоку пропріоцептивну і тактильну стимуляцію, яка знижує страхи, тривожність та гіперактивність, сприяє розвитку дрібної моторики. Маніпуляції з глиною активують моторно-мовленнєві зони мозку, що чинить позитивний вплив на мовлення, сприяють розвитку уваги і посидючості [16].

Діти з інтелектуальними порушеннями демонструють коротку концентрацію уваги. Глина утримує інтерес на 10–20% довше, порівняно з іншими видами творчості. Глина «заземлює», зменшує напругу, допомагає виразити агресію безпечно – через стискання, удар, деформацію. Робота з глиною сприяє формуванню навичок планування: від задуму до готової фігури – це тренування послідовності дій. Спільне ліплення та обговорення виробів допомагає розвитку комунікації. Прикладами арттерапевтичних методик для дітей з інтелектуальними порушеннями є: «Розминання теплими руками», «Глиняна кулька / ковбаска / млинець», «Глиняне намисто», «Глиняний шлях емоцій», «Пташка в гнізді», «Знищити і створити заново», «Глиняні історії» (створення персонажів та предметів і складання коротких історій), «Кімната спокою» (створення м'ячиків, гладких камінців, спіралей для саморегуляції), «Глиняні маски» (формування рельєфної маски на шаблоні (не на обличчі!)). Цікавою технікою також є робота з глиною із заплющеними очима [17].

Для роботи з дітьми, які мають інтелектуальні порушення, можна також використовувати ліплення з **пластиліну**. Проте пластилін, на відміну від природних матеріалів, надає дещо іншого ефекту, ніж глина. Робота з пластиліном активізує не лише дрібні м'язи рук, але й позитивно впливає на загальну координацію рухів, сприяє розвитку уяви, тактильної чутливості, просторового мислення, навичок конструювання, що, своєю чергою, допомагає поліпшити мовленнєву



та інтелектуальну діяльність. У процесі роботи з пластиліном діти розвивають навички контролю сили натискання та координації рухів, що активізує мозкову діяльність і сприяє формуванню нейронних зв'язків між моторними й мовленнєвими центрами мозку, що також впливає на їхній загальний когнітивний розвиток.

Для роботи з дітьми, які мають інтелектуальні порушення, можна використовувати сенсомоторні методики по типу «Розігрій пластилін», «Сліди пальчиків», «Ковбаска-змійка», емоційно-терапевтичні методики по типу «Емоційні кульки», «Сердитий пластилін», когнітивні методики – «Повтори форму», «Збери за зразком», «Пластилинові літери/цифри», «Сортування», моторно-координаційні методики – «Пластилинові намистини», «Штампи з пластиліну», «Візерунки на пластиліні», соціальні методики – «Створи разом», «Обмін фігурками», «Пластилинова історія», корекційні методики – «Заспокоїлива кулька», «Сила рук», техніки для розвитку мовлення – «Пластилинові артикуляції», «Назви, що зліпив», «Хто це?» та ін. [13].

Ефективними в роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями легкого ступеню є авторські методики «Парад планет» (за Л. Галіциною), «Пластилинова мандала», що сприяють зняттю м'язової напруги, розвитку дрібної моторики, формуванню позитивної самооцінки, «Я-усвідомлення», пошуку і знаходження внутрішньої опори, розвитку комунікативних навичок тощо [1].

Піскова терапія передбачає роботу з пісочницею, фігурками, малювання на піску. Піскова терапія в роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями сприяє сенсорній інтеграції, розвитку моторики, стабілізації емоційного стану. Робота з мокрим, сухим та кінетичним піском є гарним способом досліджувати світ, вибудовувати відносини. Практика доводить, що ігри з піском сприяють розвитку тактильно-кінетичної чутливості, покращенню дрібної моторики та зорово-рухової координації, які відіграють важливу роль у підготовці дитини до письма. Також зростає мотивація до мовного спілкування, збагачується активний словниковий запас, а увага і пам'ять стають більш розвиненими. Завдяки роботі в пісочниці розвивається тактильна чутливість як основа «ручного інтелекту».

Дієвими техніками піскової терапії для дітей з інтелектуальними порушеннями можуть бути: знайомство з піском, малювання на піску, пошук іграшок у піску, побудова власного острова та заселення його жителями тощо. Крім того, під час піскової терапії можна застосовувати моделювання ігор-казок, ігор на знайомство з навколишнім



світом, ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості й дрібної моторики рук. Важливо зазначити, що пісочна терапія дає змогу опосередковано спілкуватися з дитиною за допомогою іграшок. Це сприяє зниженню рівня тривожності та стимулює активність мовленнєвої та інтелектуальної діяльності [11].

Музична терапія. Прослуховування музики, гра на ритмічних інструментах та спів сприяють розвитку емоційної саморегуляції, невербальної комунікації, почуття ритму у дітей. Вона сприяє зменшенню напруги, покращенню моторики, а також стимулює розвиток когнітивних і соціальних навичок. Під час роботи з дітьми з інтелектуальними порушенням важливо обирати вправи, які відповідають їхнім можливостям та індивідуальним потребам. Так, довели свою ефективність ритмічні вправи, мелодійні вправи на розвиток слуху, уваги та розпізнавання звуків, звукові асоціації, групові музичні вправи, спів та вокальні вправи, звукові вправи на розслаблення, музичні ігри тощо [7].

Під час планування вправ з використанням музичної терапії мають бути враховані фізичні й когнітивні здібності дитини, щоб забезпечити їхню відповідність індивідуальним можливостям дитини. Рівень гучності та інтенсивності музики слід контролювати, аби уникнути надмірного стимулювання або стресових реакцій з боку дитини. Процес музикотерапії має відбуватися у спокійній та підтримуючій обстановці, яка сприятиме вільному вираженню дитиною власних почуттів і емоцій. Систематичні заняття є не лише засобом розвитку дитини, але й сприяють формуванню стабільного емоційного фону, що слугує фундаментом для подальшого інтелектуального зростання.

Казкотерапія сприяє розвитку уяви, символічного мислення, соціальних навичок. Ефективними при роботі з дітьми, які мають інтелектуальні порушення легкого ступеню, є створення та інсценізація казок, малювання героїв, драматизація. О. Ільчук зазначає, що для дітей з інтелектуальними порушеннями казка є доступною формою навчання та корекції, оскільки подає інформацію у простих образах. Так, казкові герої та ситуації зрозумілі дитині, навіть якщо вона має знижений рівень абстрактного мислення. Робота з казкою полегшує засвоєння соціальних правил. Так, діти краще розуміють моральні моделі через сюжет, а не завдяки інструкціям. Також казкотерапія активізує емоційну сферу, оскільки казкові персонажі стають «емоційними моделями», що допомагає дитині навчитися розпізнавати й називати емоції, підтримує мовленнєвий розвиток через повторювані фрази, ритм і прості діалоги, стимулює лепет, фразове мовлення, розширює словниковий запас. При інтелектуальних обмеженнях уявні образи – один із най-



більш доступних ресурсів, тому казка сприяє розвитку уяви та дає досвід успіху та подолання страхів. Через ліричного героя дитина приміряє нові ролі, долає тривогу, агресію, фрустрацію [10].

Варіантами казкотерапії є застосування авторських казок з використанням героїв, створених з вовни, наприклад, про зміни сезонів року за допомогою різнокольорових тканин, що доповнюється використанням інструментів («Жива казка «Равлик та зайчик» О. Науменко) [1].

Для дітей з інтелектуальними порушеннями легкого ступеня краще використовувати короткі казки, які можна прочитати за 3–5 хвилин. Повторювані фрази додають структуру та відчуття передбачуваності, що особливо важливо для дітей з інвалідністю чи особливими освітніми потребами. Треба обирати яскраві, великі ілюстрації. Найкраще пасують реальні фотографії або прості та зрозумілі малюнки. Розповідаючи історії, необхідно дотримуватись повільного темпу мовлення, робити паузи та виділяти ключові моменти для кращого сприйняття. Задача арттерапевта – залучати дитину до активної участі у процесі, нехай вона не лише слухає, але й взаємодіє.

Драматерапія – «один з видів арттерапії в широкому розуміння, заснований на активності уяви і пов'язаний з мистецтвом театру і драми» [9, с. 87]. Драматерапія може сприяти збагаченню словникового запасу дитини. Мовний матеріал, засвоєний під час вистав, знаходить своє застосування у щоденних ситуаціях спілкування. Тексти, які використовуються у процесі підготовки до театральних постановок, містять моральні мотиви і акцентують на різниці між добром і злом, що сприяє розвитку критичного мислення, навіть у дітей з інтелектуальними вадами. Під час театралізації діти набувають навичок як вербального, так і невербального спілкування та вчаться висловлювати власні емоції. Ця форма діяльності є також дієвим інструментом для подолання конфліктів, адже вона навчає працювати в команді, враховувати потреби та бажання інших. Театральна діяльність вирізняється залученням яскравих, харизматичних персонажів, які мотивують дітей до наслідування позитивних рис героїв. Окрім постановок, вона включає й процес створення театального реквізиту, що сприяє розвитку творчих здібностей і трудових навичок у дітей. Така практична діяльність позитивно впливає на дрібну моторику, яка є важливим компонентом для розвитку мовлення та відчутно допомагає у роботі з пальчиковим або ляльковим театром.

Лялькотерапія як складова драматерапії допомагає розвивати соціальні навички, комунікацію, саморефлексію та емпатію. Для роботи



з дітьми, які мають інтелектуальні порушення, можна використовувати ляльок, фігурки та рольові ігри. Для дітей з інтелектуальними порушеннями лялька є безпечним медіатором, через який дитина може: виражати емоції, не говорячи напряду, адже діти часто говорять від імені ляльки те, що не можуть висловити про себе. Також використання ляльки в арттерапії допомагає змоделювати ситуації «дитина-дорослий», «друг-друг», «правильно-неправильно». На думку Ю. Бойчук та О. Казачінер, через лялькотерапію діти з інтелектуальними порушеннями можуть засвоювати побутові навички, стабілізувати емоційний стан. Маніпуляції з лялькою заспокоюють, дають відчуття контролю, діалоги з лялькою допомагають розвивати мовлення, лялька стимулює діалог, наслідування, повтори. Лялька «переживає» разом із дитиною, показує способи виходу з ситуацій. І це допомагає долати страхи, агресію, тривожність [5].

Необхідно звернути увагу, що при роботі з дітьми, які мають інтелектуальні порушення легкого ступеня, необхідно використовувати повільну, емоційно теплу інтонацію, адже вони краще реагують на просту мову. Треба завжди завершувати сюжет позитивним результатом: лялька має «впоратися» – це дає дитині досвід успіху. Самостійний вибір ляльки дитиною підвищує її мотивацію. Також слід уникати ляльок із надто яскравими, агресивними образами, що може спричинити сенсорне перевантаження. Якщо дитина не відповідає психологу напряду, можна спробувати говорити через ляльку. Так це дасть можливість використати ляльку як «перекладача», третю особу, через яку дитина зможе розказати про свої переживання.

Танцювально-рухова терапія через танці, пластичні рухи, тілесні образи сприяє координації тіла, емоційному вираженню, розвитку моторики. Для дітей з інтелектуальними порушеннями рухова терапія є особливо важливою, оскільки вона впливає одночасно на когнітивні, емоційні, сенсорні та соціальні процеси. Танцювально-рухова терапія базується на використанні цілеспрямованих рухових вправ, ігор, танцювальних елементів, вправ та сенсомоторних технік на тілесну усвідомленість.

А. Пехарева та В. Кондратенко зазначали, що функціями, які виконує танцювально-рухова терапія дітьми, які мають інтелектуальні порушення, є те, що вона стимулює розвиток мозку, адже рух активізує роботу префронтальної кори, що покращує увагу, пам'ять, здатність до навчання. Також вона покращує сенсорну інтеграцію. Багато дітей з інтелектуальними вадами мають сенсорні порушення (гіпер- чи гіпочутливість). Рух допомагає стабілізувати сенсорні системи, розвиває



комунікацію, адже спільні рухливі ігри стимулюють соціальну взаємодію, зниження тривожності. Через рух дитина легше знімає напругу, виражаючи страх та агресію, тому рухова терапія підсилює емоційну саморегуляцію, розвиває дрібну і велику моторику, що прямо впливає на мовлення та когнітивну сферу дитини [14].

Основними напрямками рухової роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями є:

1. Сенсомоторна терапія, спрямована на розвиток відчуття тіла та базової регуляції (вправи на баланс (стійка на подушці, на колоді, гойдання, тунелі, м'які модулі, полювання за «скарбами» з повзанням, перекочування на м'ячі, підкидання, перекочування, ловіння м'ячів тощо). Вона корисна при гіперактивності, тривожності, сенсорних розладах, сприяє розвитку моторики й уваги. Ефективними для роботи з дітьми, які мають легкий ступінь інтелектуальних порушень, можуть бути арттерапевтичні техніки «Дерево та квітка», «Спіраль з мотузки».

2. Тілесно-орієнтовані техніки сприяють дитині у відчуженні власного тіла, розпізнаванні напруги та розслабленні (вправи «заземлення», дихальні техніки, вправи на розслаблення, тілесні образи («Дерево», «Вежа», «Сонячне світло», «Малювання тілом», коли руки та ноги малюють кола, хвилі, дуги тощо).

3. Танцювальна терапія (повторювані танці (коло, хвиля), рухи під повільну музику, «емоційний танець» (зобрази радість, смуток, спокій), робота в парах і групах) покращує емоційне вираження, соціалізацію та ритмічність.

4. Ігротерапія через рух (рухливі сюжетні ігри по типу: «Кішка і миші», «Злови хвіст», «Перестрибни струмочок», «Побудуй міст для друга», «Тваринні рухи» – імітація ходьби ведмеда, зайчика, черепахи тощо) сприяють міжособистісній взаємодії, покращенню просторового уявлення, розвивають уяву та координацію. Також важливими є соціальні ігри Г. Хорна «Так буває», «Коржик», «Анархія» та «Шахрайство», які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, розуміння особливостей характеру, потреб і бажань, ставлення до оточуючих, розвиток пізнавальних психічних процесів [1].

Евритмія – це терапевтичний метод, що поєднує рух, ритм, дихання, музику, мовлення та образи. Вона належить до тілесно-орієнтованих терапій і широко застосовується у спеціальній педагогіці, зокрема в системі Вальдорфської педагогіки та антропософської терапії. Евритмія може допомогти дітям з інтелектуальними порушеннями працювати зі зниженою концентрацією уваги, труднощами з коорди-



нацією, емоційною нестабільністю, слабко вираженими навичками саморегуляції, проблемами соціальної взаємодії та мовленнєвими порушеннями, підсилює творче мислення, розвиває уявні образи, сприяє активізації когнітивних процесів, свідомому поєднанню рухів з геометричними формами та керуванню потоком руху [20].

Принципи застосування евритмії для дітей з інтелектуальними порушеннями:

- чіткі, короткі інструкції;
- повторюваність;
- повільний темп рухів;
- багато наочності;
- відсутність складних траєкторій;
- емоційна підтримка;
- акцент на переживанні руху, а не на результаті.

Наведемо *основні види евритмічних вправ* для дітей з інтелектуальними порушеннями:

1. Вправи в колі («Коло радості», «Хвиля», «Сонце сходить»).
2. Образні рухи («Квітка відкривається», «Дерево росте», «Річка тече», «Пташка летить», «Казка з рухами»).
3. Ритмічні вправи (крокування в такт музики, плескання або тупання в ритмі, «Відлуння», «Рухова геометрія», «Спіралі», «Анапест та дактиль: рухи з протилежними ритмами»).
4. Звуко-рухові вправи (фонетична евритмія: «А» – розкриття грудної клітки, руки вгору; «О» – округлий рух рук, «М» – м'які кругові рухи).
5. Парні та групові вправи (рух з м'ячем, «Дзеркало», «У подиху – зустріч на дотик» (повтор рухів партнера), рухи у парі з канатиком, палицею).
6. Заспокійливі вправи (релаксаційна евритмія) може проводитися вправами «Дощик» – легкі вертикальні рухи, «Теплий вітер» – повільні кругові помаху руками, «Обійми себе» тощо [1].

О. Вознесенська та О. Луценко відмічають, що «в умовах війни кожна дитина потребує допомоги у розвитку. Етапами арттерапевтичного процесу дітей є:

- стабілізація через підтримку, надання ресурсів і створення контейнуючого (утримуючого) середовища і атмосфери безпеки, що допомагає розвитку емоційної регуляції дитини;
- опрацювання травмивного досвіду на основі використання різних засобів самопрояву і вираження травмивного досвіду;
- особистісне відновлення, яке передбачає ревізію травмивного досвіду, корекцію самооцінки, побудову планів на майбутнє тощо» [2, с. 21].



При побудові арттерапевтичних програм для дітей з інтелектуальними розладами легкого ступеню з використанням засобів арттерапії слід враховувати, що:

1. Заняття мають бути регулярними та систематичними (2–3 рази на тиждень).
2. Індивідуальний підхід обов'язковий: враховуються здібності та інтереси дитини.
3. Поєднання різних методик сприяє комплексному розвитку.
4. Залучення сім'ї до процесу арттерапії покращує адаптацію та соціальні взаємодії.
5. Необхідно контролювати тривалість сеансів (20–40 хв.) залежно від концентрації дитини.
6. Оцінка ефективності проводиться за допомогою психологічних тестів, спостережень та аналізу творчих робіт.

Висновки.

Арттерапія є ефективним інструментом корекційно-розвивальної роботи з дітьми, які мають легкий ступінь інтелектуальних порушень. Вона сприяє розвитку когнітивних, емоційних, соціальних та моторних функцій.

Індивідуалізація підходу, системність занять і залучення сім'ї забезпечують максимальний терапевтичний ефект.

Поєднання технік образотворчої діяльності, малювання мандал, пісочної терапії, музичної терапії та казкотерапії забезпечує комплексний розвиток дитини, стимулює самовираження та соціалізацію.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розширенні можливостей використання арттерапії з дітьми з інтелектуальними порушеннями легкого ступеня, теоретичному розширенні методології, подальшому розвитку доказової бази арттерапевтичних технік, адаптацію технік до сенсорних та когнітивних особливостей дітей, а також інтеграцію сімейно-орієнтованого та освітнього компонентів. Ці напрями здатні значно підвищити ефективність арттерапевтичних методик, забезпечити тривалість терапії та вплив на різні сфери дітей з інтелектуальними порушеннями.

Література:

1. Арттерапія в інклюзії: Спеціальна професійна (сертифікатна) програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників для викладачів спеціальностей «Психологія», Соціальна педагогіка», «Соціальна робота», «Спеціальна педагогіка» / укладач: О. Л. Вознесенька. Київ : ІСПП НАПН України, 2025. 33 с.



2. Арттерапія дітей у часи війни : методичний посібник / ред.: О. Вознесенська, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2023. 118 с
3. Березка С. В. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дошкільниками з порушенням інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2018. № 2. С. 208–213.
4. Бойчук Ю., Науменко Н., Дрожик Л. Напрями розвитку діалогічного мовлення старших дошкільників з інтелектуальними порушеннями в умовах предметно-практичної та ігрової діяльності. *Acta paedagogica volynienses*. 2023. № 6, С. 64–74. URL: <https://doi.org/10.32782/apv/2022.6.10>.
5. Бойчук Ю. Д., Казачінер О. С. Лялькотерапія в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Педагогіка та психологія* : зб. наук. праць. Харків, 2019. Вип. 61. С. 10–18.
6. Борсук Т. Особливості використання арттерапії психологами як засобу корекційно-розвиткового впливу у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. № 2(106). С. 37–44.
7. Гладченко І. В. Дидактичні засади використання імпровізованої музичної гри як методу розвитку музичних здібностей у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. *Теорія і практика спеціальної педагогіки та психології*, 2024. Вип. 12. С. 37–46.
8. Докійчук І. О., Коваленко, В. Є. Етапи впровадження індивідуальних арт-терапевтичних технологій у роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями. *Харківський природничий форум* : VI Міжнар. конф. молодих учених (Харків, 18–19 трав. 2023 р.) Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 268–270.
9. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
10. Ільчук О. В. Світ мистецтва – необмежений простір можливостей та засіб відновлення дітей з інтелектуальними порушеннями в кризових ситуаціях. *Теорія і практика спеціальної педагогіки та психології*. 2024. Вип. 12. С. 174–182.
11. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
12. Комратова Л. В., Дрожик Л. В. Корекція мисленнєвої діяльності дітей з інтелектуальними порушеннями засобами арт-терапії. *Актуальні питання спеціальної педагогіки* : зб. наук. пр. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2022. С. 62–65.
13. Пахольук В.Т. Корекція розвитку. Пластилінографія, як засіб розвитку дрібної моторики рук дітей з особливими потребами : методичні рекомендації, Ковель : НВК «ДНЗ №7 – ЗОШ, 2021. 50 с. URL: <https://naurok.com.ua/plastilinografiya-yak-zasib-rozvitku-dribno-motoriki-ruk-ditey-z-osoblivimi-potrebami-216536.html>.



14. Пехарева А. С., Кондратенко В. О. Танцювально-рухова терапія як один із видів корекційно-розвиткової роботи з дітьми із ООП. *Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти* / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 169–172.

15. Сердюченко Т. С. Застосування арт-терапії у процесі психологічної реабілітації сім'ї дитини з інтелектуальними порушеннями. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти* : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 22 трав. 2020 р.). Харків : Нац. екон. ун-т ім. С. Кузнеця, 2020. С. 38–41.

16. Цимбала О. Глина та особливості її використання у арттерапевтичній роботі. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни* : матеріали XX Міжнар. міждисциплінарної наук.-практ. конф. (31 берез. – 2 квіт. 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 163 с. С. 106–109.

17. Цумарева Н. Мінливість і стабільність глини: пошук балансу між відчуттями та почуттями. *Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу* : матеріали XVI Міжнар. міждисциплінарної наук.-практ. конф. (м. Харків, 15 – 17 лют. 2019 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Харків : СПД ФО Степанов В. В., 2019. 171 с. С. 85–90.

18. Чеботарьова О. Навчання та підтримка дітей з порушеннями інтелектуального розвитку в умовах війни: поради педагогам. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2022. № 3. С. 40–51.

19. Bosgraaf L., Spreen M., Pattiselanno K., & van Hooren, S.). Affect regulating art therapy for children and adolescents experiencing psychosocial problems. *International Journal of Art Therapy*. 2023. No. 29(2). P. 88–96. URL: <https://doi.org/10.1080/17454832.2023.2208198>.

20. Conolly N.B, Hoosain M, Rautenbach G, Plastow N.A. Art Group Interventions for Children With Learning Differences: A Systematic Review. *Occupational Therapy Journal of Research*. 2025. P. 340–378. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40501318>.

21. Jarboe E. Art Therapy: A Proposal for Inclusion in School Settings. URL: <https://arttherapyireland.wordpress.com/art-therapy-a-proposal-for-inclusion-in-school-settings>.

22. Menzen K-H. Grundlagen der Kunsttherapie. 6. Auflage. UTB, Stuttgart. 2023. 353 p.

23. Trüg E., Kersten M. Praxis der Kunsttherapie : Arbeitsmaterialien und Techniken. Stuttgart; New York : Schattauer. 2002. 129 p.

