

# Деякі результати дослідження за проектом «Корисна розмальовка»

Дослідження психоемоційного стану дітей в контрольній групі до та після заняття з використанням розмальовки «Шлях героїв» проведено в рамках проекту «Корисна розмальовка», що реалізується ГО «Центр розвитку громад» за підтримки Програми «U-LEAD з Європою».

Дослідження було проведено в серпні-вересні 2021 р. Дати проведення контрольних занять – 3 та 25 вересня 2021 р.

**Виконавець дослідження:** психолог Надія Величко.

**Використана методика:** для заміру рівня тривожності дітей до та після заняття використано тест «Шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS)» в адаптації А.М. Прихожан.

**Мета проекту «Корисна розмальовка»:** сприяння подоланню психологічних наслідків пандемії COVID-19 серед близько 4000 дітей віком 6-10 років шляхом проведення в 1-4 класах навчальних закладів Боярської громади близько 130 занять із залученням волонтерів та з використанням дитячої розмальовки, що містить психологічну та інформаційну складову.

**Актуальність проекту «Корисна розмальовка» та даного дослідження як органічної складової проекту:** Під час пандемії COVID-19 кількість негативних емоцій та важких вражень у суспільстві зашкалює. Загальний рівень тривожності та напруги в окремих сім'ях та загалом у громаді є достатньо високий. За спостереженнями психологів, з психологічної точки зору чи не найбільше страждають маленькі діти. Адже малюки багато що сприймають на інтуїтивному рівні. Дорослі можуть говорити позитивні заспокійливі слова, але якщо при цьому вони самі перебувають у стресовому стані, діти напругу «зчитують» емоції дорослих, мимоволі переймаючи їх тривоги й страхи.

Найбільшу загрозу дитячій психіці несе невідомий незрозумілий страх. Страх невидимого вірусу може закріпитися в підсвідомості дитини на все життя. Дорослі, на жаль, не завжди знають, як поговорити з дитиною так, щоб дійсно заспокоїти її. Самі діти 6-9 років ще не вміють вдаватися до самоаналізу, відстежувати свої страхи й тривоги, формулювати їх, щоб мати змогу поділитися з дорослими. Пандемія COVID-19 спричиняє руйнівну дію на дитячу психіку.

Психологічна служба в Україні має низький рівень розвитку. У селах взагалі немає психологічних служб. Шкільні психологи не мають змоги приділити увагу кожному учневі. Волонтери здебільшого фокусуються на інформуванні дорослих про необхідність дотримуватися безпечної поведінки та на роздачі засобів індивідуального захисту. Психологічні наслідки пандемії вимагають окремих зусиль і залучення відповідних фахівців.

#### **Про розмальовку «Шлях героїв».**

Розмальовка «Шлях героїв» призначена для зменшення рівню дистресу у дітей віком 6-10 років у період всесвітньої пандемії COVID-19, зокрема в умовах часткової чи повної ізоляції дітей від спілкування з однолітками, знаходження у відносно закритому просторі в атмосфері підвищеної тривоги.

Над розмальовкою працювала творча група у складі: Ольга Доманіна (голова правління організації-виконавця «Центр розвитку громад» та керівниця проекту), Марія Кириленко (керівниця інформаційно-аналітичної служби ЦСПР, членкиня правління ЦРГ), психологиня Надія Величко, художниця Ганна Кшановська.

Робота з розмальовкою має на меті надання базової інформації дітям про безпечну поведінку під час пандемії COVID-19, формування у них розуміння, що здоровий спосіб життя, засоби, що підвищують імунітет, використання засобів захисту – це реальний шлях до збереження здоров'я. Ефективно донести це до дітей можна лише за умови використання інструментів, що розраховані на вік цільової аудиторії (6-9 років). Таким інструментом, з точки зору авторів та виконавців проекту стала і дитяча книжка-розмальовка «Шлях героїв».

Відомо, що найкраще діти сприймають інформацію, що подається в ігровій формі, з використанням різних засобів сприйняття інформації: аудіального (розповідь учителя), візуального (малюнки та підписи під ними). А процес розфарбовування малюнка знімає внутрішні бар'єри до сприйняття тривожної інформації, закріплює отримані знання в образах та кольорах. Розмальовка містить базову інформацію про вірусні інфекції загалом і про COVID-19 зокрема. Інформація подана у підписах до кожного малюнка й у вигляді цікавої вікторини, що міститься в кінці розмальовки.

### **Робота дітей з розмальовкою «Шлях героїв»**

Діти знайомляться з розмальовкою і починають із нею працювати під час занять у школі. Учителі отримують розроблені психологом заняття та рекомендації з його проведення. Співпраця з Управлінням освіти та науки Боярської міської ради та навчальними закладами громади, сформована команда волонтерів дозволяє одночасне проведення занять у 13 навчальних закладах 7 населених пунктів Боярської громади: місто Боярка, села Дзвінкове, Забір'я, Княжичі, Малютянка, Новосілки, Тарасівка. Усього буде проведено близько 130 занять для близько 3800 дітей 1-4 класів. Крім дітей, розмальовку отримують освітяни, які проводять заняття, та волонтери.

Крім проведення спеціально розробленого у рамках проекту заняття та роботи з розмальовкою на уроці, передбачається виконання дітьми домашнього завдання, спілкування дітей за темою вдома з батьками та іншими членами сім'ї з наступним проведенням вікторини.

**Об'єкт дослідження** – учні 3-Є класу Боярського академічного ліцею «Гармонія» (педагог – Ольга Красота) м. Боярка, Фастівського району, Київської області.

**Мета дослідження** – виміряти зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку (8-9 років) після занять з використанням розмальовки «Шлях герої».

**Гіпотеза** – після занять із розмальовкою загальна тривожність та страхи у дітей молодшого шкільного віку знизяться на 6% з урахуванням усіх додаткових факторів, що можуть вплинути на

дітей на момент проведення дослідження.

### **Загальні спостереження.**

Уже під час першого заняття можна було спостерігати відчутне зменшення рівня стресу у дітей. Якщо на початку заняття діти були напружені та демонстрували занепокоєння, під кінець заняття, вони були розкутішими, більш веселими, залюбки працювали з розмальовкою. Це була прогнозована реакція на те, що їм стали зрозуміліші причини загальної тривоги та напруги, яка зараз панує в суспільстві та в сім'ях, а також вони зрозуміли, що значною мірою можуть власними силами протистояти вірусам.

### **Аналіз кольорової гама розмальованих дітьми малюнків.**

Додатково був проведений аналіз вже опрацьованих дітьми розмальовок. Аналіз вибору кольорів для розмальовування, характер ліній заштриховування засвідчив, що діти спокійно і з задоволенням завершували роботу вдома. Можна відстежити, що малюнки, розфарбовані уже вдома після загального знайомства з розмальовкою на уроці, свідчать про зниження рівня тривожності: кольорова гама була обрана не така агресивна, діти завершували розмальовування світлішими олівцями чи фломастерами, аніж на початку. Дехто доповнював розмальовки своїм текстом.

## **ВИСНОВКИ**

Для проведення розробленого в рамках проекту заняття з використанням розмальовки були виділені навчальні години на уроках малювання. Робота з розмальовування проходила під наглядом та за активної участі вчителя, який проводив інтерактивні бесіди, вікторину. Діти жваво відгукнулися на такий вид роботи.

Діти відчували себе долученими до важливих процесів, що панують у суспільстві. Вони розуміли, що беруть участь у загальній важливій справі. Вони відчували себе дорослими, оскільки значущі для них особи (учителі, батьки) нічого не замовчують, говорять з ними відверто і на рівних про загрози й про те, як їх можна уникнути. Це підіймає самооцінку дітей і сприяє їх

самоідентифікації як повноцінних членів суспільства.

Батьки отримали можливість звернути увагу на те, як впливає їх власний емоційний стан на тривожність дітей. Діти ділилися з батьками своїми новими знаннями.

Розмальовка «Шлях героїв» була розроблена таким чином, щоб кожна дитина відчула себе героєм, переможцем.

Дослідження показало, що після роботи з розмальовкою «Шлях героїв» за фактором «Загальна тривожність та страхи» відбулося зменшення рівня тривоги у дітей на близько 8% (7,65%), а зниження загальної тривожності – майже на 4% (3,96%).

Окремо варто наголосити, що на час проведення дослідження на дітей впливали додаткові фактори. Зокрема, саме на цей час припала інформаційна кампанія у ЗМІ щодо нового штаму Дельта, його більшої небезпечності, необхідності масової вакцинації тощо. Одночасно у ЗМІ обговорювалося питання щодо переходу регіону, в якому проводилось дослідження, до «червоної» зони. Загальна напруга та тривожність у суспільстві у цей період суттєво зросла. Але діти не лише не показали зростання рівня тривожності, але, навпаки, продемонстрували відчутне зниження рівня загальної тривожності та страхів. Якби дослідження відбувалося у відносно стабільний період, цифри зменшення рівня тривожності були б ще відчутніші.

Таким чином, можна стверджувати, що мета проєкту «Корисна розмальовка» досягнута. Розмальовка «Шлях героїв», в якій органічно поєднані інформаційне наповнення, психологічна складова та засоби образотворчого мистецтва, дійсно знижує загальне емоційно-тривожне навантаження на дітей в умовах світової пандемії COVID-19.