МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
Факультет «Дизайн середовища»
Кафедра міжкультурної комунікації в креативних індустріях

Панасовська Марія Дмитрівна

ВІЗУАЛЬНІ ДИЗАЙНЕРСЬКІ РІШЕННЯ У СТВОРЕННІ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОЗМАЛЬОВКИ

Кваліфікаційна робота на здобуття СВО «Магістр»
зі спеціальності 022 Дизайн
ОПП «Арт-терапія та комунікативні практики»

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

 М.Д. Панасовська

Науковий керівник: Єрмакова Тетяна Сергіївна
доктор педагогічних наук, професор

Харків 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СТВОРЕННЯ РОЗМАЛЬОВКИ 9
1.1. Розмальовка як продукт дизайну 9
1.2. Візуально-естетичні принципи у створенні арттерапевтичних продуктів 12
1.3. Аналіз прототипів розмальовок 14
1.4. Висновки до розділу 1 22
РОЗДІЛ 2. РОЗРОБЛЕННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ВІЗУАЛЬНОГО ДИЗАЙНЕРСЬКОГО РІШЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОЗМАЛЬОВКИ 23
2.1. Концепція та художньо-образна ідея. 23
2.1.1 Обґрунтування вибору теми, метафора та алегорія у візуальних образах 23
2.2. Психологічні принципи вибору кольору, форми та ритму. 26
2.2.1. Кольоротерапія у роботі з дитячими страхами 27
2.3. Етапи створення візуального рішення: ескізування, композиція, деталізація. 29
2.3.1. Moodboard та пошук стилістичних рішень 34
2.3.2. Структура арттерапевтичної розмальовки (кількість аркушів, логіка, подачі) та опис серії ілюстрацій36
2.3.3. Варіанти використання розмальовок 46
2.3.4. Екологічність як принцип сучасного дизайну 48
2.4. Висновок до 2 розділу 49
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 51
ДЖЕРЕЛА 55

Анотація. Панасовська Марія. Візуальні дизайнерські рішення у створенні арттерапевтичної розмальовки. Кваліфікаційна робота на отримання ступеня вищої освіти «Магістр» за спеціальністю 022 Дизайн. Харківська державна академія дизайну і мистецтв, Харків, 2025.

Вступ. Арттерапевтичні розмальовки посідають важливе місце у сучасних практиках підтримки психоемоційного стану, розвитку творчого потенціалу та самовираження. Їх застосування вимагає не лише художньої майстерності, а й усвідомленого підходу до побудови візуального образу, що здатний стимулювати асоціативне мислення, рефлексію й м'який терапевтичний вплив. **Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити візуальні дизайнерські рішення для створення арттерапевтичної розмальовки, спрямованої на зниження рівня тривожності та подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці (6–10 років)[30]. **Матеріали і методи.** Дослідження ґрунтується на аналізі літературних джерел з теорії дизайну, арттерапії, психології творчості, що дозволило визначити ключові поняття та простежити історичну еволюцію розмальовок як інструменту психоемоційної підтримки. Використано методи порівняльного аналізу, композиційного моделювання, колористичного аналізу, візуального прототипування, проєктивного малюнку, аналізу та узагальнення результатів. **Результати.** У роботі досліджено теоретичні та практичні аспекти створення дизайну арттерапевтичної розмальовки. Наголошено на важливості розуміння взаємозв'язку між такими міждисциплінарними поняттями, як метафора, асоціація та проєкція, які є ключовими елементами, в історичному розвитку та становленні в візуальному дизайнерському вирішенні арттерапевтичних розмальовок. Було визначено типологічні ознаки, властиві розмальовок урахування яких є необхідним компонентом під час розробки арттерапевтичної розмальовки. Підкреслено важливість визначення класифікації майбутньої розмальовки та окреслення меж її застосування. Розглянуто вимоги до розробки дизайну розмальовок. Наголошено на важливості дотримання стилістичної єдності, яка є суттєвою частиною дизайну майбутньої

арттерапевтичної розмальовки. Розглянуто можливість використання майбутньої колоди у різноманітних практиках та техніках для розвитку творчих здібностей, пошуку ресурсу та саморефлексії. **Висновки.** Проведене дослідження підтвердило актуальність створення арттерапевтичних розмальовок як інструменту впливу на емоційний стан дитини молодшого шкільного віку та показало, що ефективність такого продукту визначається комплексним поєднанням дизайнерських, психологічних і терапевтичних складових. Встановлено, що усвідомлене використання метафоричності образів, асоціативних зв'язків і механізмів проєкції є необхідним для формування візуальної мови, здатної сприяти зниженню тривожності, м'якій роботі зі страхами та залученню до творчої саморегуляції.

Ключові слова: арттерапія, розмальовка, прототипування, проєкція, універсальний дизайн, метафора, кольорове сприйняття.

Annotation. **Panasovska Mariia. Visual design solutions in creating art therapeutic coloring.** Qualification work for the degree of the Master's Degree in the specialty 022 Design. Kharkiv State Academy of Design and Arts, Kharkiv, 2025.

Background. Art therapeutic coloring plays an important role in modern practices of supporting psycho-emotional state, developing creative potential and self-expression. Their use requires not only artistic skill, but also a conscious approach to constructing a visual image that can stimulate associative thinking, reflection and a mild therapeutic effect. **The purpose of the study** is to substantiate and develop visual design solutions for creating art therapeutic coloring aimed at reducing anxiety and overcoming children's fears in primary school age (6–10 years). Materials and methods. The study is based on the analysis of literary sources on the theory of design, art therapy, and the psychology of creativity, which allowed us to identify key concepts and trace the historical evolution of coloring as a tool for psycho-emotional support. **The methods** of comparative analysis, compositional modeling, color analysis, visual prototyping, projective drawing, analysis and generalization of results were used. **Results.** The work explores the theoretical and practical aspects of creating a design

for an artistic coloring. The importance of understanding the relationship between such interdisciplinary concepts as metaphor, association and projection, which are key elements in the historical development and formation of a visual design solution for artistic coloring, is emphasized. Typological features inherent in coloring were identified, the consideration of which is a necessary component during the development of an artistic coloring. The importance of determining the classification of the future coloring and outlining the boundaries of its application is emphasized. The requirements for the development of coloring book designs are considered. The importance of maintaining stylistic unity, which is an essential part of the design of the future art therapy coloring book, is emphasized. The possibility of using the future deck in various practices and techniques for the development of creative abilities, resource search and self-reflection is considered. **Conclusions.** The conducted study confirmed the relevance of creating art therapeutic coloring books as a tool for influencing the emotional state of a child of primary school age and showed that the effectiveness of such a product is determined by a complex combination of design, psychological and therapeutic components. It was established that the conscious use of metaphorical images, associative connections and projection mechanisms is necessary for the formation of a visual language that can contribute to reducing anxiety, gentle work with fears and involvement in creative self-regulation.

Keywords: art therapy, coloring book, prototyping, projection, universal design, metaphor, color perception.

ВСТУП

У сучасному освітньому та соціальному середовищі питання емоційного розвитку дітей набуває особливого значення, оскільки саме емоційна стабільність є основою для формування гармонійної, соціально адаптованої особистості. Під впливом інтенсивних інформаційних потоків, високих навчальних вимог і нестабільності зовнішнього середовища діти дедалі частіше стикаються з психологічним напруженням, тривожністю та емоційними труднощами.

Дитинство – молодший шкільний вік – є ключовим етапом формування емоційної сфери особистості. Саме в цей період діти проходять важливі етапи розвитку самосвідомості, соціальної адаптації та набувають навичок емоційного регулювання. У процесі пізнання світу та взаємодії з оточуючими у дітей виникає багато переживань, серед яких особливе місце займають страхи. Страхи дитячого віку, такі як страх темряви, самотності, соціального осуду чи втрати близьких, можуть бути тимчасовими реакціями на подразники або перетворюватися в стійкі тривожні стани, що негативно впливають на психоемоційний розвиток дитини.

Актуальність дослідження зумовлена потребою в пошуку ефективних, гуманних та доступних методів психоемоційної підтримки дітей. Одним із найпоширеніших і доступних засобів арттерапії є розмальовки, які використовуються як у професійній терапевтичній практиці, так і в освітньому чи рекреаційному середовищі.

Розмальовка, як форма роботи з дітьми, є ефективним інструментом психологічного розвантаження, що дозволяє дітям символічно опрацьовувати страхи, зменшувати рівень тривожності, сприяє розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок. Ефективність її використання значною мірою залежить і від якості візуального дизайну. Застосування таких дизайнерських рішень як-от композиція, структура ліній, колірна палітра, рівень деталізації, ритм і форма елементів, впливають в першу чергу на когнітивні процеси,

емоційні реакції та психофізіологічний стан користувача, і, відповідно, формують художню привабливість зображення.

Водночас у сучасному дизайні та провідних техніках арттерапії бракує систематизованих підходів до створення візуального контенту, що поєднує естетичну, ергономічну та психотерапевтичну функції. Наявність такого міждисциплінарного підходу – на перетині дизайну, психології, педагогіки та арттерапії – відкриває нові можливості для розвитку й створення інноваційних арттерапевтичних продуктів.

Як показує аналіз наукової літератури, дослідженням арттерапевтичних методів і впливу візуального мистецтва на емоційний стан дітей займалися як психологи (О. Запорожець, Г. Костюк, С. Максименко), так і фахівці дизайну (О. Білан, В. Даниленко, С. Осипенко, Г. Скиба). В працях вітчизняних (О. Комар, О. Кононко, Л. Лебедєва, Н. Миропольська, Т. Піроженко) та закордонних (Р. Бернс, Г. Гарднер, В. Ловенфельд, Х. Рід) науковців підкреслюється роль творчої діяльності у формування позитивного емоційного досвіду та подоланні страхів у дітей. У сфері дизайну спостерігається жвавий інтерес до створення якісного візуального ряду в дитячій літературі (О. Журба, Н. Гаврилюк, О. Копочинська, І. Романенко).

Тому дослідження візуальних дизайнерських рішень у створенні арттерапевтичної розмальовки є важливим кроком у напрямі розвитку інтегрованих практик дизайну й арттерапії [12, 13]. Воно дозволяє обґрунтувати естетико-психологічні принципи побудови зображення, підвищити якість комунікації між художнім задумом і терапевтичним ефектом, а також сприяти формуванню науково-практичних рекомендацій для дизайнерів, психологів і педагогів, які працюють у сфері естетичного виховання та психічного здоров’я.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити візуальні дизайнерські рішення для створення арттерапевтичної розмальовки, спрямованої на зниження рівня тривожності та подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці (6–10 років).

Згідно з окресленою метою роботи визначено наступні **завдання**:

- Проаналізувати наукові джерела, що розкривають історію створення розмальовок;
- висвітлити психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку (6–10 років) та визначити вікові особливості страхів дітей молодшого шкільного віку;
- дослідити шляхи подолання страхів у дітей засобами арттерапії;
- проаналізувати вимоги до розробки арттерапевтичної розмальовки;
- представити концепцію, етапи розробки та технічні вимоги до друку та електронного формату розмальовки;
- розробити прототип арттерапевтичної розмальовки.

Об'єкт дослідження – арттерапевтична розмальовка як інструмент роботи зі страхами дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – візуальні дизайнерські рішення, що забезпечують терапевтичний вплив арттерапевтичної розмальовки на емоційний стан дитини.

Гіпотеза дослідження: спеціально розроблені арттерапевтичні розмальовки, орієнтовані на візуалізацію та трансформацію страхів дітей молодшого шкільного віку, сприятимуть зменшенню рівня тривожності та формуванню емоційної стійкості.

Методи дослідження: *теоретичні методи* (аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел для визначення теоретичних і методологічних засад дослідження); *методи художньо-проєктної діяльності* (розроблення ескізів, композиційних варіантів і колористичних рішень арттерапевтичних розмальовок); *морфологічний аналіз* (для визначення форми, структури й елементів зображення); *композиційне моделювання* (створення оптимальної організації візуальних елементів для досягнення терапевтичного ефекту); *колористичний аналіз* (добір кольорових поєднань відповідно до психологічного впливу); *метод візуального прототипування* (створення макетів і варіантів розмальовок для подальшої апробації); *проєктивний малюнок* (виявлення

внутрішніх переживань і страхів через зображення); *методи аналізу та узагальнення результатів* (порівняння ефективності різних дизайнерських рішень, формулювання висновків).

Практичне значення отриманих результатів. У використанні результатів даного дослідження можуть бути зацікавлені дизайнери, арттерапевти, психологи, педагоги і вчителі як початкових шкіл так і закладів інклюзивної освіти й реабілітаційних центрів, соціальні педагоги.

Розроблені візуальні дизайнерські рішення можуть застосовуватися при створенні арттерапевтичних матеріалів, освітніх посібників, інтерактивних розмальовок і цифрових додатків, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток уваги, уяви й саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі закладів вищої освіти України, інститутах удосконалення вчителів тощо.

Ці практичні застосування сприятимуть впровадженню інноваційних методів та підходів у дизайні, комунікативних та освітніх практиках, арттерапії, що підвищить ефективність і результативність освітніх та арттерапевтичних процесів.

Публікації. Результати дослідження, в якості апробації опубліковано в ході конференції: Єрмакова Т.С., Панасовська М.Д. Дизайнерські підходи до створення дитячих розмальовок. *Дизайн, візуальне мистецтво та творчість*: *сучасні тенденції та технології.* IV Міжнародна науково-практична конференція, м. Запоріжжя, 12 грудня 2025 р.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (36 найменувань, 4 із яких – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 58 сторінки, з яких 43 – основний текст, 3 – список використаних джерел (5 джерел іноземними мовами).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СТВОРЕННЯ РОЗМАЛЬОВКИ

1.1. Розмальовка як продукт дизайну

Розмальовка – це виріб, що містить контурні ілюстрації, що призначені для зафарбування кольором.

Перші розмальовки з’явилися в XIX столітті в США. Його придумали як освітній продукт для того, щоб навчити дітей правильно тримати пензлик та не виходити за лінії. Найчастіше діти використовували чорнила або акварель, бо олівці не були для усіх доступні. Тобто перші розмальовки були спрямовані на навчання через гру через це стали популярними та дуже цікавими для користувачів [15, 16].



Рисунок 1.1 - Розмальовка

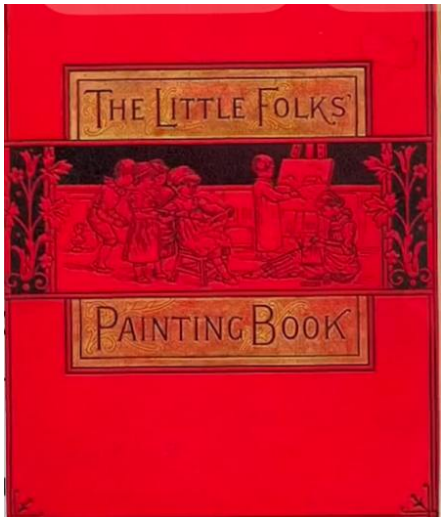


Рисунок 1.2 - Обкладинка

У кінці XX столітті відбулася поява більш складніших тематичних розмальовок.

Сьогодні розмальовки більш використовують як інструмент арттерапії, медитації, анти стресу та творчого самовираження.

Якщо розглядати розмальовки у контексті графічного дизайну та ілюстрації, то в розмальовці головну роль відіграє лінійний малюнок. А це означає, що вимагається при її створенні знання композиції, читабільність форм, робота з контурами та ритмом.

Переглянувши багато розмальовок можна визначити функціональне призначення розмальовок. Розвиткове – моторика, координація, увага, логіка. Освітнє – вивчення форм, букв, природи, аналіз сюжету. Творче – експеременти з кольором, самовираження. Терапевтичне - зниження стресу. Розважальне – хоббі та дозвілля.

Можна також зауважити особливості дизайну розмальовок:

1. Чіткий контурний малюнок
2. Баланс деталізації
3. Логічна композиція

Розмальовки також поділяють на типи:

1. Дитячі
2. Для дорослих
3. Освітні
4. Тематичні
5. Цифрові

Відповідно до цього поділяють цільову аудиторію до них[24]:

1. діти:

1.1 3 - 6 років

1.2 6 - 8 років

1.3 8 - 10 років

1.4 10 - 12 років

1.5 12 – 14 років

1.6 14 - 18 років

2. Дорослі 18+

3. Професійні групи:

3.1. Педагоги

3.2. Психологи

3.3. Арттерапевти

4. Фан-культурні спільноти – комікси, бренди, ігри, аніме.

Першим етапом у процесі розроблення арттерапевтичної розмальовки є усвідомлення мети, визначення її цільової аудиторії та ключової емоційної проблематики. Це забезпечує цілісність концепції та задає напрям подальшої творчої роботи. Другий етап є стилістика зображень, кольорових рішень, рівня деталізації та тих засобів, що найбільше розкривають емоційний зміст [17].

Основними принципами до арттерапевтичних розмальовок є доступність, безпечність, емоційна спрямованість та можливість до вільного самовираження. Важливим є те, що художній образ у розмальовці стає не лише візуальним концептом, а й способом емоційної взаємодії дитини з власними переживаннями [18, 19].

Так, О. Журба вважає важливість м’яких ліній в зображеннях та природні образи, що формують атмосферу безпеки та довіри.

О. Копочинська підкреслює терапевтичний підхід до розфарбування, що сприяє зниженню рівня емоційної напруги.

Н. Гаврилюк щодо ретельних доборів образів, які стимулюють позитивні асоціації та сприятимуть розвитку уяви.

І. Романенко зазначає, що художні мотиви різних культур можуть збагачувати емоційний досвід дітей та розширювати світогляд. Такий підхід буде корисний в розробці розмальовок.

Тепер ми можемо зробити низку висновків:

1. Розмальовки є багатофункціональним засобом підтримки.

2. Завдяки доступності розмальовки сприяють емоційній саморегуляції у дітей.

3. Вагомий внесок українських та закордонних митців у цій сфері показують, що якісні візуальні матеріали можуть мати терапевтичний потенціал.

4. Гармонія форми, кольору та композиції підсилюють емоційний ефект

Графічний дизайн у даному контексті виступає не лише як художній інструмент, а й засіб формування цілісного емоційного досвіду. Кожне дизайнерське рішення – від товщини лінії до розміщення елементів на аркуші – має вплив на психоемоційний стан користувача

В типографіці рекомендується:

1. Уникати жорстких геометричних шрифтів
2. Надавати перевагу округлим
3. Не перевантажувати сторінки

1.2. Візуально-естетичні принципи у створенні арттерапевтичних продуктів

Візуальна структура зображення впливає на емоційний стан, рівень напруги та внутрішню гармонізацію дитини. Одним з принципів є зрозумілість форм та логічність композиції. М’які та плавні лінії сприяють відчуття безпеки. На цьому акцентує О. Журба – значення природних мотивів та плавність ліній, що створюють атмосферу довіри та комфорт.

Другий принцип є добір форм, композиційних рішень, здатних активувати позитивні емоції. Н. Гаврилюк наголошує на науково обґрунтованому доборі образів, визначаючи емоційну реакцію дитини та сприяють розвитку уяви.

Також важливо зауважити, що арттерапевтичний продукт не має обмежувати творчий прояв дитини, а навпаки.

Окремим складником є кольорова гармонізація. Теплі кольори сприяють розслабленню, а контрастні більш активізують інтерес. В розробці додається більше творчому простору, тому діти можуть скористатися додатком чи спиратися на свої уподобання. Можна до цього додати, що коли дитина робить вибір самостійно – це сприяє збільшення її самоооцінки та віри в себе.

Щодо малюнків, а точ ніж її складність – це може викликати неприємні емоції чи навіть агресію та гнів[24]. Як зазначала, О. Копочинська, необхідність створення таких образів, що сприяє зниженню рівня стресу.

Також важливо зазначити при використанні розмальовок кольорами спрацьовує не як декор, а емоційний колір. Що наділяє кольори психологічними функціями:

1. Теплі тони – стимулюють активність
2. Холодні тони – сприяють зосередженню
3. Нейтральні – створюють безпечний фон
4. При комбінаціях яскравих або контрастних – допомагають переключитися з негативних думок на позитив
5. Одноколірні – створюють атмосферу спокою

При розписанні кольорів також можна зазначити щодо лінії:

1. Плавні – заспокоюють
2. Чіткі – відчуття порядку
3. Ритмічні повторювані елементи – сприяють медитативному стану
4. Спонтанні форми – творчість

Особливо впливають з розмальовок образний зміст та символи на підсвідомий рівень:

1. Природа та тварини – відновлення, стабільність
2. Мандали – стабілізування емоцій
3. Символи (серця, зірки, хвилі) – знайомі емоції для дітей та дорослих як кохання, інтерес, спокій

Якщо поглянути ще глибше, то терапевтичний ефект пов'язаний з естетичними принципами такими як: гармонійна композиція, важливість в залишанні трішки простору для відчуття легкості та естетична доступність (без складних дрібних деталей, які викликають втому та напругу)

Також сюди можна віднести як до видів арттерапевтичних продуктів мак карти(через функцію самопізнання, робота з емоціями) та настільні ігри (розвиток довіри, опрацювання емоцій та покращення соціальної взаємодії)

Таким чином, розмальовки відіграють важливу роль при їх використанні, у формуванні емоційної саморегуляції та психологічної підтримки.

1.3. Аналіз прототипів розмальовок

Беремо до уваги мандальні розмальовки. Дивимося через принципи дизайну: симетрія, ритмічність, нейтральні мотиви. Функціональний вплив – зниження стресу. Цільова аудиторія – дорослі та підлітки.

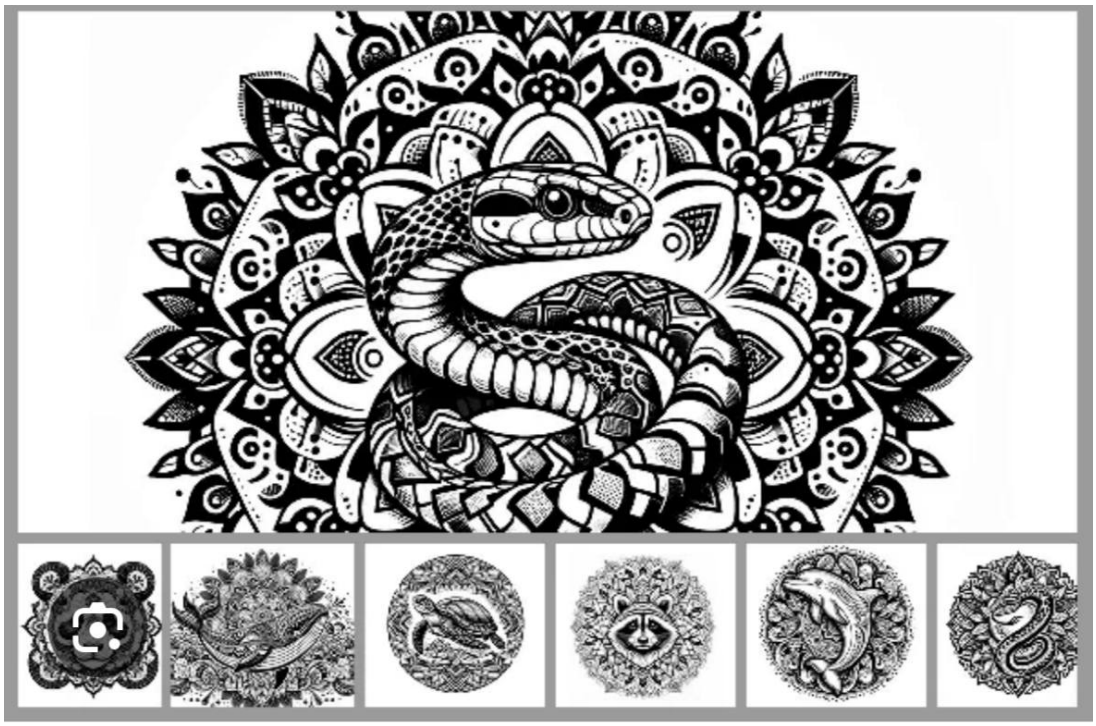


Рисунок 1.3 - Розмальовка

Беремо до уваги тематичні розмальовки. Дивимося через принципи дизайну: стиль, натхнений певною темою. Функціональний вплив – залучення інтересу через тематику. Цільова аудиторія – діти, підлітки.



Рисунок 1.4 – Українська розмальовка

Перед тим як працювати над візуальним дизайнерським рішенням у створення арттерапевтичної розмальовки було проаналізовано багато аналогів та прототипів. Розмальовки поділяються на: за тематикою, за віком, за функцією, за форматом. За тематикою: з мультфільмів, тварин, рослині, тематичні. За віком: від 3-12, 12-14, 14-16, 18+. За функцією: розвиваючі та антистрес. За форматом: водяні, багаторазові, великі, ігри, класичні.

Розвиваючі – це за номерами, за крапками, математичні, з наліпками, навчальні.

Тому передевившись всі ймовірні варіанти, ми обрали за тематикою – тварин, вік 6-10 років, за функцією – класичні. Чому саме це було обрано? Тварин було обрано, тому що їх можна трактувати як проєкцію людських рис і емоцій. Це допомагає дітям осмислювати власні переживання через символи. Щодо віку, в 6-10 років починають формуватися страхи на основі подій [23]. За функцією – розвиваючі. Формат – класичний.

Для дітей 6 - 10 років оптимальними є зображення з середньої деталізацією. Це допомагає розвивати дрібну моторику. У цьому віці дитина вже може працювати з тонкими лініями, дрібними елементами, що робить це більш усвідомленим сам процес розфарбовування.

Під час аналізу було розглянуто також символічність тварин: лис – кмітливість, кіт – самостійність, собака – підтримка. Такі символи сприймають інтуїтивно, що спрощують процес та відкриваються в терапевтичному контексті.

Якщо дивитись на ергономічні аспекти, то це пропорції аркуша, товщина контурних ліній, кількість елементів, зручність розфарбування.

Як дизайнер, на основі проведеного аналізу можна додати такі важливі висновки:

1. Розмальовка – це не просто ілюстрація, а свідомо створене середовище для емоційної взаємодії
2. Лінія у розмальовці виконує не тільки формотворчу, а й психологічну функцію.
3. Візуальна простота є перевагою, а не недоліком.
4. Баланс між деталізацією і простором у композиції є критично важливим
5. Розмальовка має відповідати віковим психоемоційним особливостям користувача
6. Персонаж або образ повинен бути максимально універсальним для проєкції емоцій

7. Тематика тварин є однією з найефективніших у терапевтичному дизайні

8. Важливим є дотримання ритму та повторюваності елементів, що сприяє медитативному ефекту

9. Колір у розмальовці – це не декоративний елемент, а емоційний інструмент

10. Контраст і насиченість мають використовуватися дозовано

11. У дизайні арттерапевтичних продуктів необхідно уникати агресивних форм та перенавантаження деталями

12. Символіка зображень має бути зрозумілою на інтуїтивному рівні

13. Важливим аспектом є ергономіка – зручність користування аркушем і простір для руху руки

14. Успішна арттерапевтична розмальовка поєднує в собі функції гри, підтримки і творчості

15. Розмальовка повинна стимулювати дитину до діалогу з собою

16. Принцип “не обмежувати, а надихати” є ключовим у створенні таких продуктів

17. Дизайнер виступає посередником між психікою дитини та її внутрішніми переживаннями

18. Арттерапевтичні розмальовки – це напрямок, що потребує подальшого розвитку та дослідження

Аналіз українських арттерапевтичних розмальовок.

Київське видавництво «Братське» повернулося до традиційної святкової теми у популярному форматі розмальовок.



Малюнок 1.5 - Розмальовка



Малюнок 1.6 - Розмальовка

Наприкінці 2015 року видавництво порадувало читачів книгою «Гостьові будинки з Ялинового лісу». Це видання дозволяє дітям не лише ознайомитися з рецептом смачного печива маколайчиків від Лани Світанкової, а й розфарбувати милих тварин, створених художницею Катериною Степанищевою.



Малюнок 1.7 - Обкладинки

Книга «Принцеса-кухарка» особливо цінна завдяки нетиповому трактуванню образу принцеси. Тут вона постає не як ніжна дівчина, яка страждає через дрібниці, а як цілеспрямована і навіть трохи «шкідлива» панночка, здатна постояти за себе та врятувати королівську вечерю за потреби. Художниця Віолетта Борегард продемонструвала вишукане почуття гумору у своїй дебютній авторській книзі, особливо яскраво виражене в іменах персонажів: принц Кавовий Торт, баронеса фон Бублік, графиня Джелле-Брюле та інші.

Аналіз зарубіжних арттерапевтичних розмальовок.

Терапевтична цінність розмальовок роботами американської художниці Карли Джерард. Він підкреслює позитивний вплив розмальовок як для дорослих, так і для дітей.

Ключові переваги розмальовок:

- Зменшення стресу та тривожності: Зосередження на певній дії дозволяє контролювати свої емоції та досягати стану винахідливості [11].

- Стимулювання творчості: Вільний вибір кольорів, технік та композицій сприяє самовираженню та розвитку уяви.

- Покращення концентрації: Занурення в процес розфарбовування допомагає досягти стану «потоку» та підвищити рівень уваги.

- Покращення настрою: Використання яскравих кольорів та створення привабливих зображень формує позитивні асоціації та допомагає покращити емоційний стан [12].

Розвиток дитини:

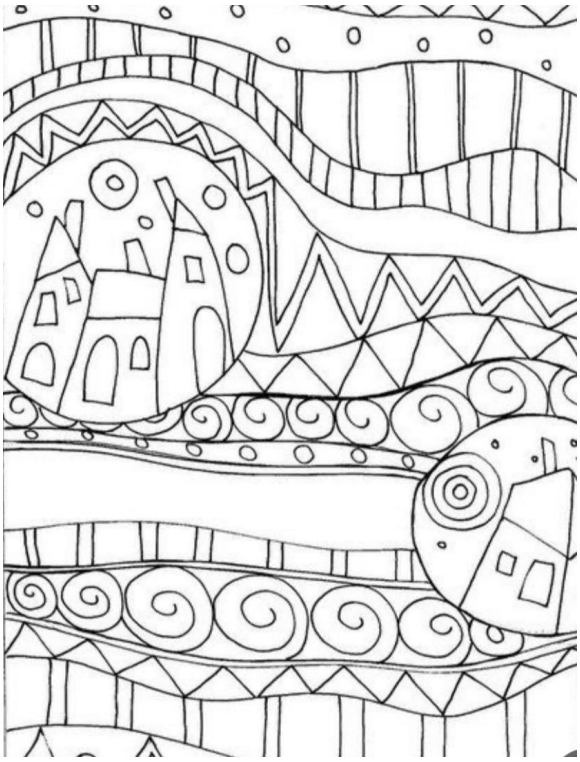
- Розмальовки сприяють розпізнаванню кольорів, форм та розмірів.

- Вони допомагають розвивати дрібну моторику, посидючість, концентрацію та уяву [13].

Рекомендації:

Використовуйте кольорові олівці, гелеві ручки, гуаш або акрилові фарби (які художниця К. Джерард використовує у своїх роботах). Фломастери та маркери не рекомендуються [14].

Текст закликає читачів спробувати розфарбовування як ефективний спосіб розслабитися та отримати естетичну насолоду, пропонуючи їм поділитися своїми враженнями та власними роботами.



Малюнок 1.8 – Розмальовка



Малюнок 1.9 - Розмальовка

Візуальні помилки у прототипах та способи їх уникнення.

Помилки у прототипах:

- Перевантажена композиція
- Не зрозумілість сюжету
- Не чіткість ліній
- Сильно багато деталей
- Не виявляє інтерес, щоб почати розмальовувати
- Страшні головні герої
- Лінії гострі з кутами

1.4 Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний та практичний аналіз розмальовок дозволяє зробити висновок, що цей, на перший погляд, простий візуальний виріб має глибоке функціональне значення. Розмальовка вже давно перестала бути лише дитячою розвагою – вона трансформувалася у багатофункціональний інструмент розвитку, освіти, самовираження та психоемоційної підтримки.

Історичний огляд показав, що перші розмальовки виконували переважно навчальну функцію, допомагаючи дітям опанувати елементарні художні навички: розвиток дрібної моторики, вміння контролювати рухи руки, точність, уважність, акуратність. Саме через цю просту форму навчання через гру розмальовки здобули широку популярність і з часом еволюціонували як окремий візуальний жанр.

Окрім навчальних та розважальних цілей, розмальовки почали використовуватися у психотерапевтичній практиці, арттерапії, медитативних та антистресових програмах. Особливо це стало актуальним у період підвищеної емоційної напруги та соціальних змін, коли діти та підлітки дедалі частіше стикаються з тривожністю, страхами, внутрішніми конфліктами. У такому контексті розмальовка перетворюється на безпечний простір для емоційного виявлення, канал для зняття напруги та спосіб невербальної комунікації.

З позиції графічного дизайнеру важливу роль у розмальовці відіграє лінійний малюнок. Саме через лінію передається не тільки форма, але й настрій, характер, динаміка, безпечність. М’які, округлені лінії формують відчуття захищеності та спокою, тоді як надто гострі та ламані можуть підсвідомо викликати тривожність. Тому у створенні арттерапевтичних розмальовок необхідні глибокі знання композиції, ритму, пропорцій, закономірностей візуального сприйняття та психології кольору.

РОЗДІЛ 2. РОЗРОБЛЕННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ВІЗУАЛЬНОГО ДИЗАЙНЕРСЬКОГО РІШЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОЗМАЛЬОВКИ

2.1. Концепція та художньо-образна ідея

Концепція орієнтована середовище на можливість зануритися у творчий процес, зменшити рівень стресу та активізувати внутрішні ресурси на виведення зі страхів у позитив. Ключові принципи: гармонія, спокій (м'які контури), терапевтична взаємодія через процес розфарбовування, емоційна підтримка через ілюстрації, сенсорна легкість.

Художньо-образна ідея формує емоційний настрій розмальовки, а саме заспокоювати та стимулювати позитивне переживання. Тепер можна розглянути побудову художньо-образної ідеї:

1. Визначення теми розмальовки
2. Створення образного ряду відштовхуючись від наукової літератури
3. Розроблення стилю лінійної графіки
4. Врахування цільової аудиторії
5. Створення серії ілюстрації
6. Формування візуальної структури

Отже, концепція та художньо-образна ідея арттерапевтичних розмальовок визначають її емоційний вплив, функціональність та художню цінність.

2.1.1 Обґрунтування вибору теми, метафора та алегорія у візуальних образах

Кожен з нас носить у собі мішок минулих страхів, часто накопичених з дитинства. Одні бояться висоти чи темряви, інші бояться великих собак. Страх – це природна частина розвитку людини. Активно розвивається дитяча уява також

може породжувати страхи, до яких додається власний травматичний досвід або тривога щодо невідомого (наприклад, перший день у школі) [9].

Звичайні дитячі страхи тимчасові та часто проходять без допомоги дорослих. Однак, щоб вони не переросли у фобії, важливо обговорити ці страхи та знати, як допомогти дитині їх подолати.

Деякі ситуації чи обставини можуть природним чином викликати страх у дітей. Коли дитина знову почувається в безпеці, цей страх також природним чином зникає. Однак фобії – це серйозніші проблеми, які потребують уваги. Діти з фобіями часто уникають певних місць чи діяльності та демонструють тривожну поведінку в таких ситуаціях.

Ознаки фобії у дитини:

- Постійне уникнення певних ситуацій чи предметів.
- Тривога або паніка при зустрічі з об'єктом страху.
- Відмова від щоденних занять через страх.
- Проблеми зі сном або інші порушення режиму.
- Зміни в поведінці, коли дитина стає більш замкнутою або дратівливою.

Наприклад, дитина, яка боїться темряви, може відмовитися лягати спати без світла або уникати навіть короткочасного перебування в затемнених кімнатах.

Причини дитячих страхів:

1. Невідоме: Діти часто бояться речей, яких вони не розуміють або не можуть пояснити. Це може бути страх темряви, нових місць або навіть незнайомих людей.

2. Попередній негативний досвід: Якщо дитина вже пережила стресову ситуацію, пов'язану з певним предметом або подією, це може викликати страх. Наприклад, після ураження електричним струмом у дитини може розвинутися страх перед електроприладами.

3. Уява: У малюків дуже розвинена уява, і іноді вони самі створюють загрози, які можуть лякати. Наприклад, страх перед «монстрами під ліжком».

4. Вплив оточення: Діти часто копіюють поведінку дорослих або інших дітей. Якщо батьки демонструють страх перед певними ситуаціями, дитина може імітувати їхні емоції.

Страхи заважають нормальному психологічному розвитку людини. Вони провокують тривогу, впливають на самооцінку дитини та її соціальні навички. Наприклад, страх перед знайомством з новими людьми може обмежувати пошук друзів або участь у групових заходах.

Щоб допомогти вашій дитині подолати свої страхи, важливо:

1. Обговорення: Поговоріть з дитиною про її страхи, вислухайте її та спробуйте зрозуміти їхню причину.

2. Пояснення: логічно поясніть дитині, що страх не є реальним чи небезпечним.

3. Навчіть методам самозаспокоєння: Наприклад, глибоке дихання, розслаблення м'язів, позитивне мислення.

4. Поступово протистояти страху: Створіть безпечне середовище та поступово підвищуйте рівень комфорту дитини під час взаємодії з об'єктом страху.

5. Використовуйте ігри: рольові ігри можуть бути ефективним способом подолання страхів у безпечному середовищі або виконання фарбування фарбами картини

Створення стабільного розпорядку дня, достатній сон і здорове харчування також допоможуть знизити загальний рівень тривожності вашої дитини.

Протягом усієї історії формування символу спостерігається певний шлях від реалістичного образу до його символічної інтерпретації. Хоча вивчення художнього символу та інших засобів вираження (метафори, алегорії, образу, знаку) частіше здійснюється в літературознавстві, їх вивчення в контексті образотворчого мистецтва є не менш важливим [2].

За допомогою образної мови мистецтво створює власну художню реальність, трансформуючи реальність для посилення виразності ідей. Сучасне

мистецтво активно використовує метафори, знаки та алегорії для досягнення максимальної виразності, породжуючи нові значення твору та стаючи своєрідним художнім методом.

Метафора та алегорія супроводжують розвиток мистецтва протягом століть і є різновидами художнього символу. Хоча традиційно вони вважаються мовними засобами, відомими як тропи (від грецького «поворот»), які передають ознаки одного об'єкта на інший, вони також актуальні для образотворчого мистецтва. Використовуючи закодовану форму зображення, вони передають невідомі ідеї.

Символ не можна вивчати ізольовано від інших понять, оскільки всі вони взаємопов'язані. Сучасна наукова думка не має єдиного підходу до розуміння символу, його природи, структури та функцій. Велике значення у вивченні символу має його зіставлення з іншими категоріями мистецтва як складової художньої творчості та аналіз його функцій.

2.2. Психологічні принципи вибору кольору, форми та ритму

Колір відіграє дуже важливу роль, адже є найсильнішим тригером, який впливає на емоції людини та когнітивні процеси.

Емоційне значення кольорів:

1. Синій – спокій
2. Зелений – відновлення
3. Жовтий – відкритість
4. Помаранчевий – радість
5. Червоний - стимулює активність

Подивившись на розмальовку, на перший погляд ми бачимо нейтральні контурні сторінки – це також терапевтичний ефект, тому користувач бере самостійно відповідальність за кольори, які він буде використовувати.

На другий погляд ми вже вдивляємося у намальовані форми зображень, що також впливають:

- Круглі (прийняття, безпека)
- Квадратні (порядок, логіка)
- Органічні форми: хвилі, рослинні елементи (плавність розслаблення)

Отже, подивившись на типи форм у розмальовках віддається перевага м’яким та органічним формам.

Ритм у дизайні – це повторення елементів, що синхронізує внутрішній стан людини із зовнішним. А саме:

1. Ріномірний – відчуття послідовності
2. Центровані – фоксування уваги
3. Вільний – творча спонтанність

Це впливає на стан.

У якісному арттерапевтичному продукту колір, ритм та форма працюють разом. Колір забезпечує емоційне наповнення. Форма створює відчуття безпеки. Ритм структурує досвід, роблячи його гармонійним.

Отже, колір, форма та ритм є основами дизайну арттерапевтичного виробу.

Кольоротерапія у роботі з дитячими страхами.

Техніка «Кольоровий відпочинок», що належить до інструментарію арт-терапії, базується на потужному впливі кольору на психоемоційний стан людини. Вона сприяє саморефлексії та допомагає відновити внутрішню рівновагу.

Техніка спрямована на подолання втоми, емоційного виснаження та відчуття втрати енергії. Використання свідомої роботи з кольором, символічного представлення потреб та практики усвідомленості робить її ефективним інструментом як для самодопомоги, так і для терапевтичної роботи з клієнтами.

Опис техніки:

1. Підготовка: виберіть формат паперу (А4, А3 або інший зручний розмір) та художні матеріали, що дозволяють інтуїтивно працювати з кольорами (акварель, олівці, маркери). Створіть спокійну обстановку для максимального усвідомлення процесу.

2. Свідомий вибір кольорів: інтуїтивно оберіть колір, орієнтуючись на власні відчуття. Не керуйтеся стереотипами про «позитивні» чи «негативні» кольори.

4. Заповнення простору: повільно заповнюйте обраним кольором, даючи собі час відчути його вплив.

5. Самоаналіз та рефлексія: після завершення процесу знайдіть час, щоб усвідомити отриманий досвід. Дайте відповідь на питання: які кольори обрали і чому? Які почуття викликала робота з кожним сектором? Чи вдалося відчути баланс?

6. Завершення: збережіть роботу або трансформуйте її (додавши нові кольори, елементи).

Ефект від методики: «Кольоровий відпочинок» сприяє емоційній саморегуляції, соматичній релаксації, роботі з символами та метафорами, а також практиці усвідомленості.

Запитання для глибшого аналізу (для клієнтів):

1. Що вас здивувало в процесі вибору кольорів?
2. Чи змінилося ваше відчуття себе після цієї практики?
3. Як отримані зображення можуть допомогти у повсякденному житті та емоційній рівновазі?

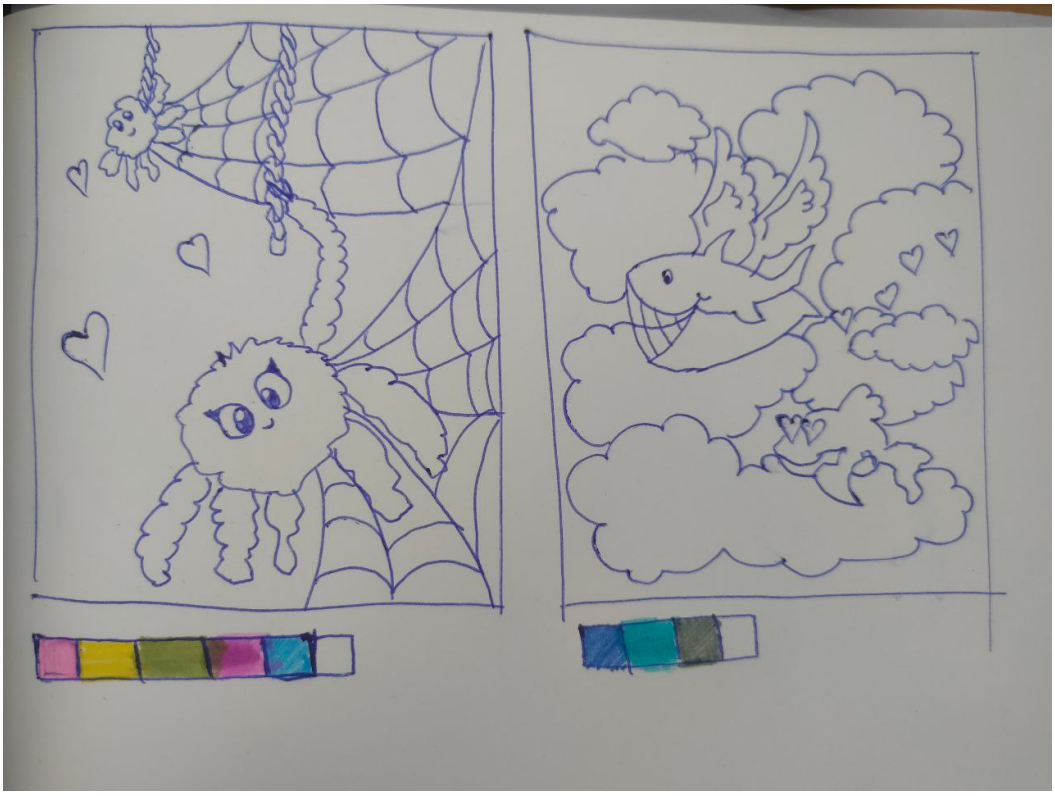
Отже, техніка «Кольоровий відпочинок» – це ефективний метод арт-терапії, який допомагає вам м’яко дослідити свій емоційний стан, відновити внутрішню рівновагу та усвідомити власні потреби.

2.3. Етапи створення візуального рішення: ескізування, композиція, деталізація

Ескізування – це початковий етап ідеї майбутнього виробу. На цьому етапі дизайнер експерементує з формами, розташування та масштабом. Найчастіше використовується папір, олівець або гаджети, кому як зручніше.

Після обирається з декількох ескізів, що буде використовуватися.

Перед тим як почати робити ескізи до виробу арттерапевичної розмальовки, ознайомившись з багатьма тестами для дорослих на страхи у дітей. На основі них почали вести ескізний пошук. Це була довга робота, адже, ідей було багато. З часом вийшло це згрупувати та зробити логічний зв'язок.

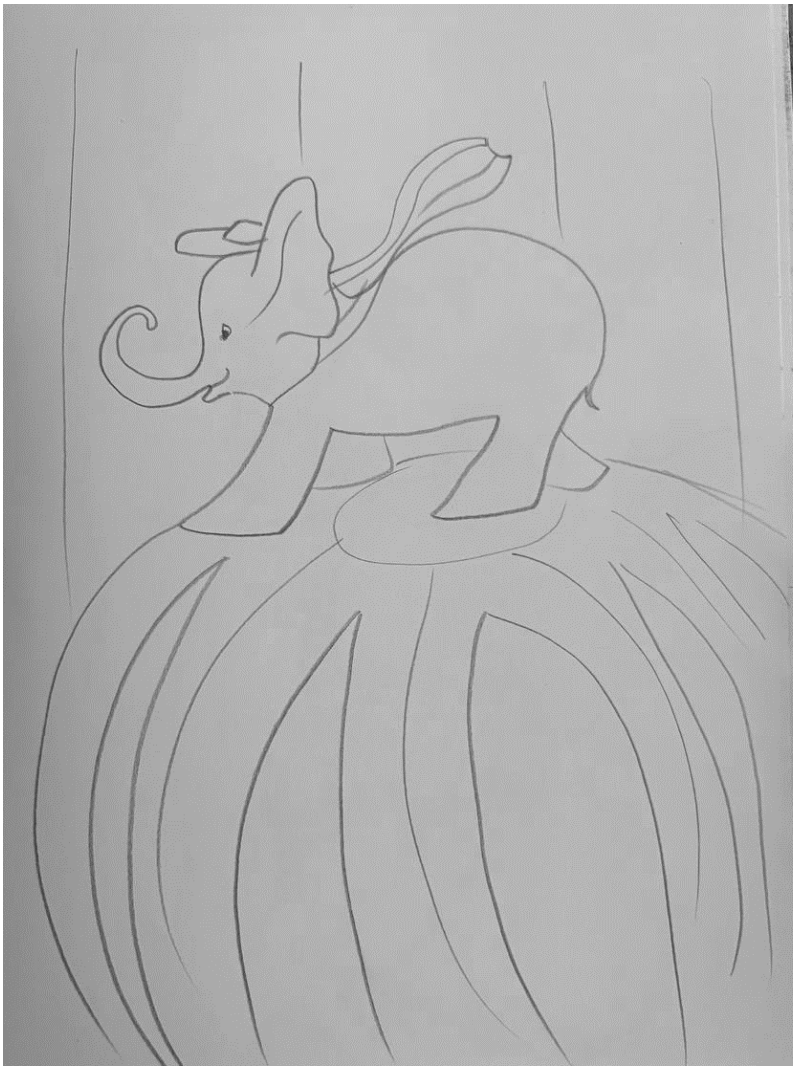


Малюнок 2.1 - Розмальовка

Наступним етапом є композиція. Тобто на чому хоче зосередити увагу сам автор роботи. Найчастіше це 1 або 2 об’єктами.

При продовженні роботи розмальовок, було обрано 10 зображень з ескізів. Тепер потрібно було скомпонувати гармонічно та вписати сюжет та ритм. Було

вирішено для гармонічної композиції додати осу. Вона якраз задавала емоції чого боїться слон.

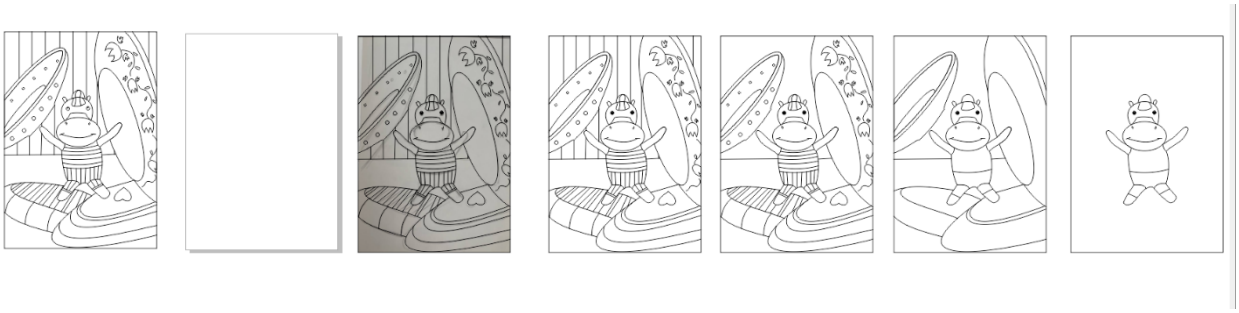


Малюнок 2.2 – Розмальовка

Потім йде деталізація – доданню дрібних елементів, текстур та ліній. А саме доповнення до основних форм, не відволікаючи від головного герою або сюжету. Потім було додано деталі на м’ячі, шпалерах та на самому головному герої.



Малюнок 2.3 - Розмальовка



Малюнок 2.4 – Етапи малювання розмальовки

Можемо тепер розглянути іншу сторінку розмальовки створення по етапам. Центральний персонаж – бегемотик, що зображений на фоні кухні з посудом.

З дизайнерської точки зору, це дуже важливий вибір. Дітям цього віку (6-12 років) вже недостатньо примітивних персонажів. Їм потрібен складніший, але

безпечний навколишній світ бегемотика, що викликає інтерес. Саме це ми і бачимо в ілюстраціях:

1. головний герой має округлі форми
2. обличчя з відкритими очима і легкою усмішкою
3. поза – відкрита, руки розведені наче для обіймів

Візуально це знижує тривожність дитини і створює базу для роботи зі страхом без залякування[29].

Розмальовка побудована за принципом поступового спрощення фону: від детальних середовищ до майже порожнього простору з одним персонажем[27]. Така структура дуже цінна для терапевтичної роботи й одночасно є грамотною дизайнерською ідеєю[28].

Дизайнери обов'язково звертають увагу на головний об'єкт композиції – бегемотика. Це дає кожній дитині можливість проєктування на нього свої емоції та переживання.

Візуальні рішення персонажа:

- голова більша за тіло (викликає симпатію)
- короткі руки та ноги (прибирають агресію)
- відсутність гострих кутів (безпека)
- проста міміка (відкритість)

В арттерапевтичному дизайні це принципово важливо: не нав'язувати конкретну емоцію, а дати простір для самовиражання.

Діти 6-1 років часто переживають:

1. страх самотності
2. страх осуду однолітків
3. страх темряви
4. страх втрати
5. страх дорослішання

Персонаж у цій розмальовці – ідеальна проєктивна фігура, бо він не має конкретної ролі: він може бути і другом, і самим страхом, і захисником.

На перших зображеннях ми бачимо складний фон: великі вигнуті форми, екзотичні рослини, лінії, що переплітаються. Для дизайнера це означає візуалізацію хаосу думок і емоцій.

Діти цього віку часто не вміють вербалізувати свої почуття. Але вони можуть:

- зафарбовувати фон у темні кольори
- зробити його яскравішим
- або взагалі залишити білим

Таким чином, фон має терапевтичне значення – він стає “картою емоційного стану”.

Дуже важливим є поступове спрощення фону у серії зображень:

1. Складний світ навколо героя
2. Частина фону зникає
3. Залишається лише герой
4. Порожнеча навколо

З точки зору арттерапії – це процес очищення, виходу із страху, символ свободи.

Це не випадковий дизайнерський прийом, а свідома побудова психологічної динаміки.

Ця розмальовка ідеально потрапляє саме у вік 6-10 років:

- Має сюжет, але не нав’язує його
- Дозволяє фантазувати
- Кількість деталей якраз для цього віку

У цьому віці:

- Шукають свою ідентичність
- Переживають свої емоційні коливання
- Починають розуміти глибину своїх страхів

Хоча розмальовка подана в чорно-білому варіанті, її сила – у свободі вибору кольору.

Отже, розмальовка має глибокий сенс, побудована на принципі поступової трансформації, враховує психологічні особливості віку 6-10 років, дозволяє дитині бути творцем, а не просто виконавцем, створює безпечний простір для проживання страху.

2.3.1. Moodboard та пошук стилістичних рішень



Малюнок 2.5 – Білий ведмідь



Малюнок 2.6 – Український посуд



Малюнок 2.7 - Кухня



Малюнок 2.8 – Різні м’ячі

Передивившись прототипи, картинки для натхнення ми зупинились на цих зображеннях, бо вони найбільш різносторонні формою та лініями, що дало поштовх для подальших кроків в арттерапевтичних розмальовках в етапах деталізації та композиції.

2.3.2. Структура арттерапевтичної розмальовки (кількість аркушів, логіка, подачі) та опис серії ілюстрацій

Структура арттерапевтичної розмальовки

Обкладинка складається з дуже насичених кольорів для звернення уваги батьків і їхніх дітей. Відкривши саму розмальовку ми бачимо з лівої сторони написи щодо настрою. З права в нас вже починаються розмальовки. Самі розмальовки мають значення в порядку. Вони були створені на основі тестів на страхи для батьків, що дали великий поштовх для сюжетної лінії розмальовок та їх сприйняття. Щодо кольорової гами діти обирають самі від своїх почуттів. Це дає більш впевненість у власних силах[14, 15, 16].

Опис серії ілюстрацій.

Перший малюнок ми бачимо кролика-художника, що тільки що намалював свій шедевр. Судячи по луні та зорям це відбувається вночі, мабуть так захопив сам процес малювання, що не звернув увагу як пройшов цілий день. Також подивившись навкруги видно, що багато предметів не на місті, тому ми робимо висновок, що він тільки закінчив або закінчує малювати. Також звернувши увагу на палітру, цей кролик професійний художник, бо не кожна людина вміє змішувати кольори при творчості. А найчастіше взагалі бере з баночки та фарбує.

Ще ми бачимо, що у кролика майстерня в печері, де гарно промальована фактура та глибина. Тому ми можемо припустити, що там не дуже гарно видно і кролик випадково з ліва на зображені перелив фарбу.

Отже, кролик – професійний художник з фартухом для пензлів, що тримає в лівій лапці палітру сприймається як позитивний і трішки смішний образ. Тому

хто боявся почати малювати може подивитися на кролика і зрозуміти: він теж боявся, але в нього все вийшло і в тебе все вийде.

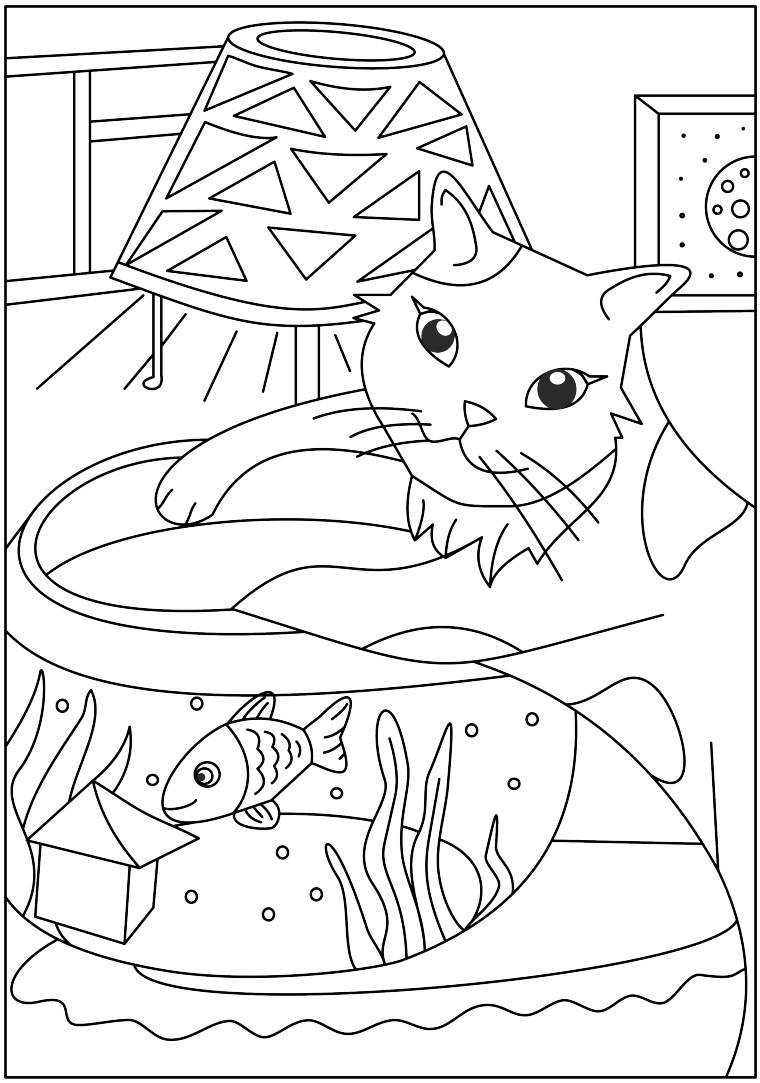


Малюнок 2.9 – Розмальовка 1

На малюнку 2.10 ми бачимо хитрого кота і одночасно дуже милого. Він живе своє прекрасне життя. В теплому будинку, де скоріш за все він має гарних власників, що піклуються про нього. Але йому трішки побешкетувати захотілось як усім діткам. Він вирішив побавитися з рибкою. Йому хотілося її уваги: вона така красива та блистить.

Також бачимо навкруги, що можливо цей кіт також художник як кролик, бо висіть картина, або його господарі. В інтер'єрі присутньо багато геометричних фігур, що також буде цікаво розмалювати користувачем та відчути себе кроликом художником, що так захопився і поринув у творчість.

Розмалювавши зображення, я впевнена, що кролик та котик будуть вдячні користувачу за розмальовку, адже їм буде набагато легше та швидше розмальовувати. Разом ми сила!



Малюнок 2.10 – Розмальовка 2

На малюнку 2.11 ми бачимо багато героїв, але найголовніший – маленький ведмедик. В нього батько крокодил, він напевно з роботи. Бо з сумкою для документів. Видно, що він дуже піклується за синочком. Видно, що поряд стоїть птах. Це напевно знайомий крокодила, або ні. Кожен побачить своє. Найближче за всіх до нас поважний ведмідь в костюмі п’є.

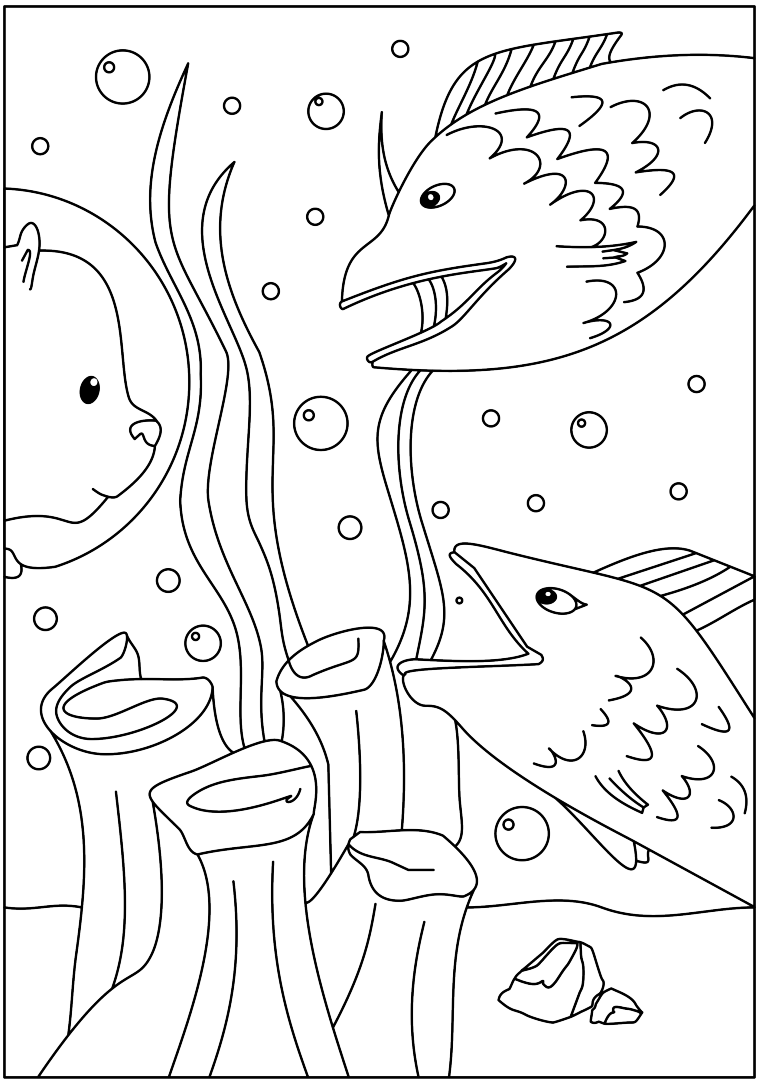
Отже, робимо висновок, що на зображені кожен щасливий по-своєму та приділяє увагу до цього як вважає за потрібним.



Малюнок 2.11 – Розмальовка 3

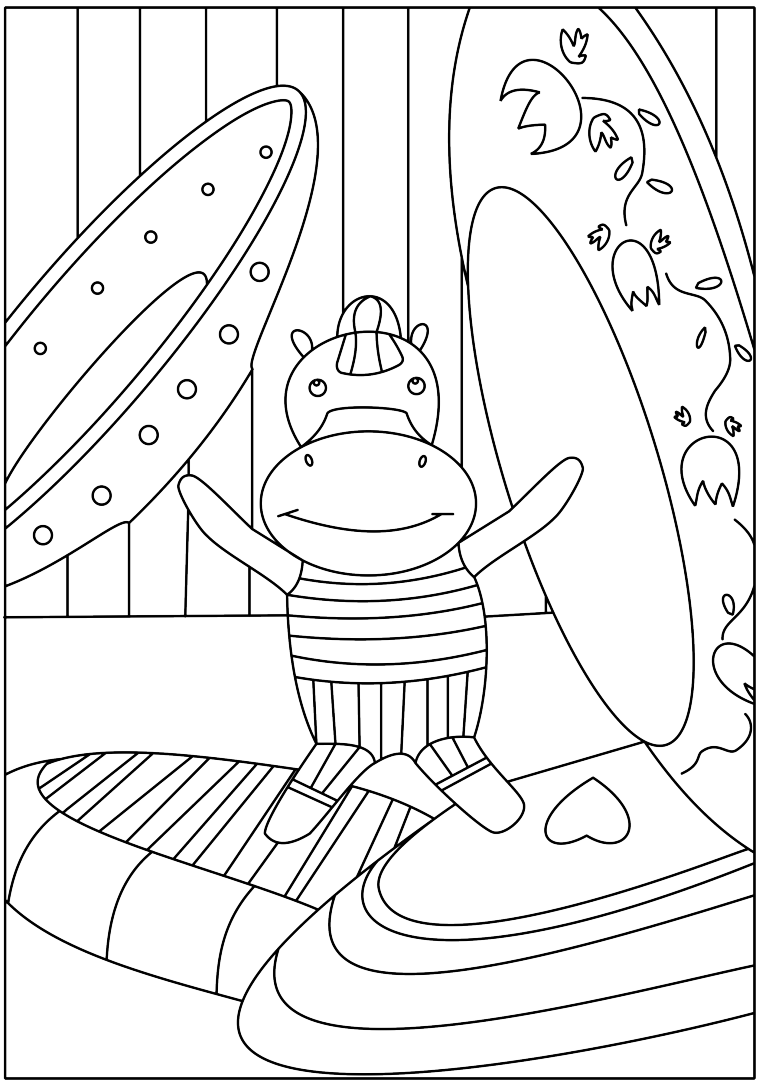
На малюнку 2.12 зображено світ підводою. Як ми знаємо: ведмідь не живе під водою, а тільки може купатися чи ниряти, та повертається назад на суходіл. А в зображені ми бачимо, що він дуже зацікавлений, що відбувається на дні. Тому він надяг скафандр і нирнув до дно, де зустрівся з радісними рибками, що були в приємному шоці побачити щось нове. Вони були такі чарівні та не схожі ні на які сухопутні істоти, що він аж задивися на них. Рибки так хотіли з ним погратися або полоскотати своїми хвостиками, щоб ще більше підняти ведмедику настрій та подарувати незабутні емоції.

Розмалювавши цю історію, дитина отримає емоції щастя та зрозуміє, що її безпечні починання до чогось нового люди навкруги, особливо батьки готові підтримати та допомогти дитині.



Малюнок 2.12 – Розмальовка 4

На малюнку 2.13 ми бачимо слоника, що намагається бігти по м’ячу від оси. Бо слони дуже бояться, але він не знає. Що оса не хоче жалити, вона просто втомилася і присіла на м’яч. Розмалювавши цю історію, дитина зрозуміє, що не завжди оси охотять вжалити. На фоні ми бачимо шпалери, що нагадують цирк. Можливо слоник виступає на публіці, а тут він ще зустрівся зі своїм страхом так близько і перед усіма.



Малюнок 2.13 – Розмальовка 5

На наступному зображенні (Рис. 2.14) ми бачимо курицю, що боїться висоти та не вміє літати. Але вона ще не знає, що бегемотик знизу вверх лізе до вершини і він переборов свій страх і давно вже пишається собою. Навкруги ми бачимо багато дерев та зірки. Можливо курициця загадала бажання, поки бегемотик йде до своєї цілі, а потім вона допоможіть йому залізти до неї.

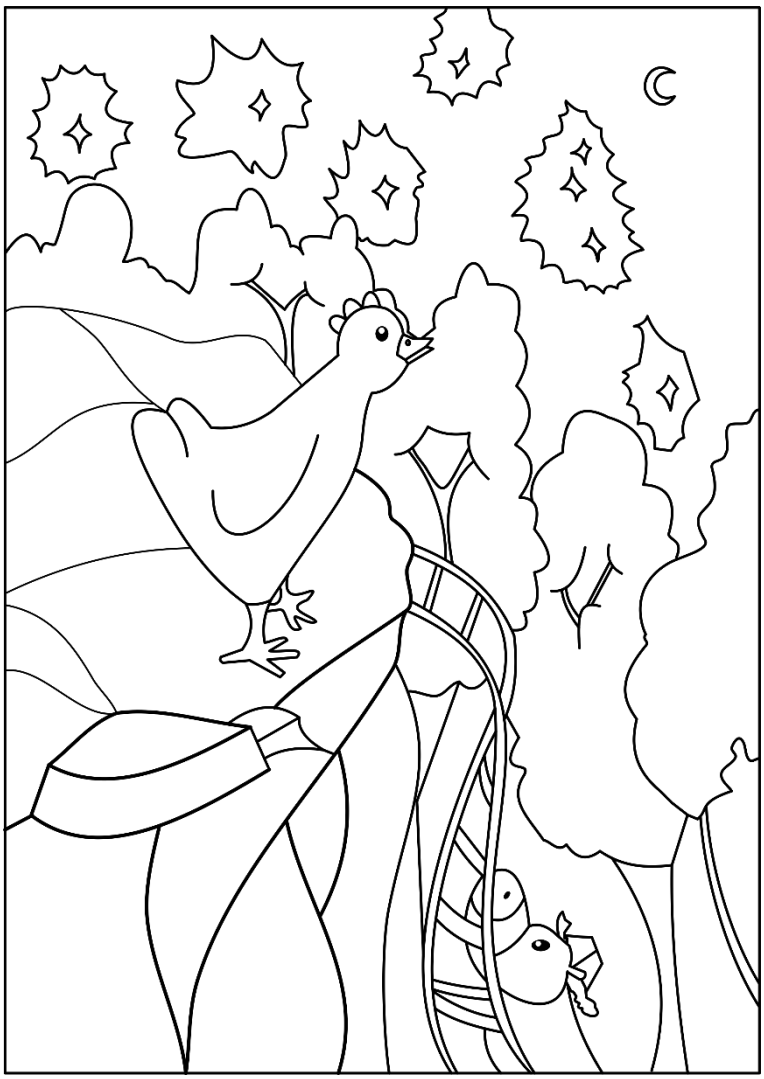


Рисунок 2.14 – Розмальовка 6

На сьомій розмальовці (Рис. 2.15) ми бачимо котка на пляжі, що сидить дуже близько біля води. Він дуже хоробрий, бо майже всі коти бояться води. Біля нього також бігають морські жителі, що дуже радіють за нього та насолоджуються своїм прекрасним життям.

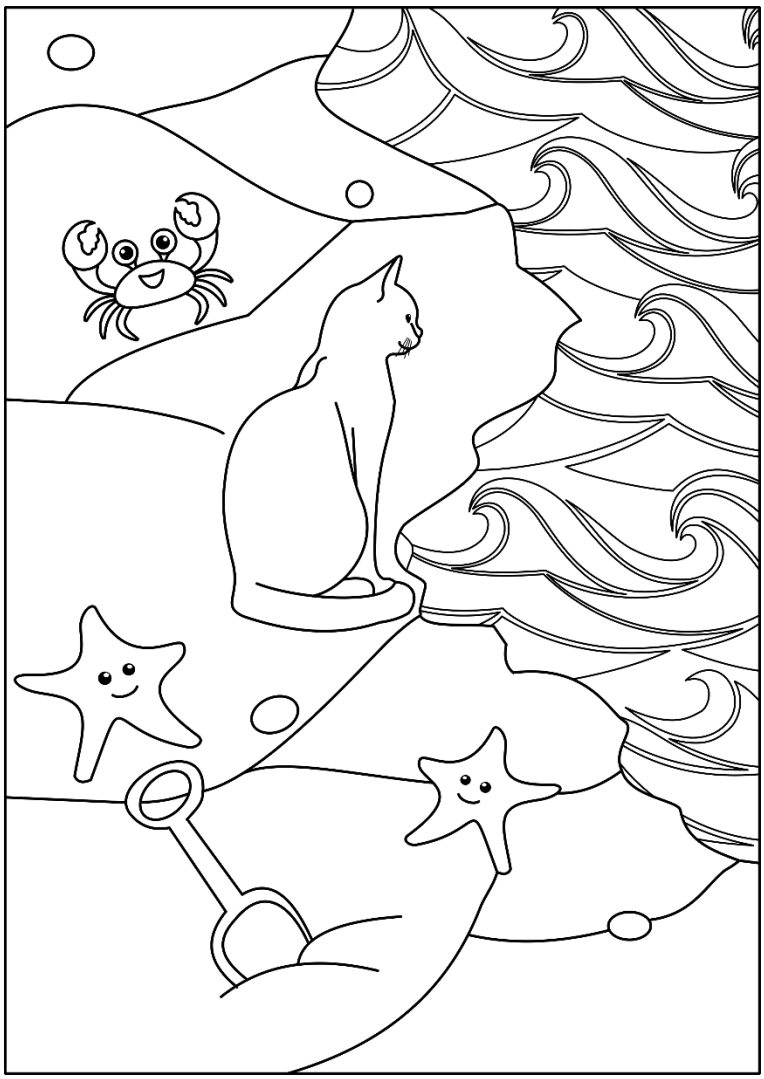


Рисунок 2.15 – Розмальовка 7

На восьмій (Рис 2.16) – ведмедик іде і мріє за політ, поки він йде з батьками скоріш за все. А поряд з ним лежать крила. Він спробує пізніше політати зі своїми крилами, коли в нього буде вільний час обов’язково.

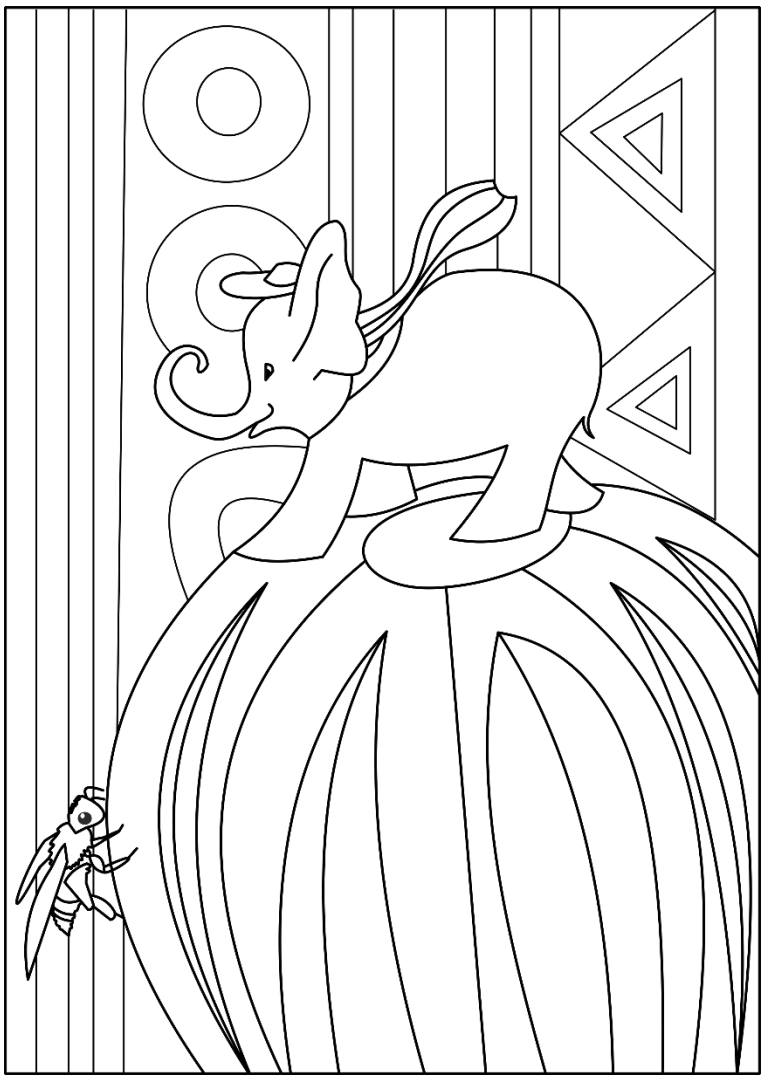


Рисунок 2.16 – Розмальовка 8

На дев’ятій розмальовці (Рис. 2.17) ми бачимо що маленька свинка спить на столі разом з гарним стаканчиком. А до його кімнати зайшла мама та побачила, який він милий. Ця ситуація нам показує, що наші батьки завжди піклуються о нас і пам’ятають.

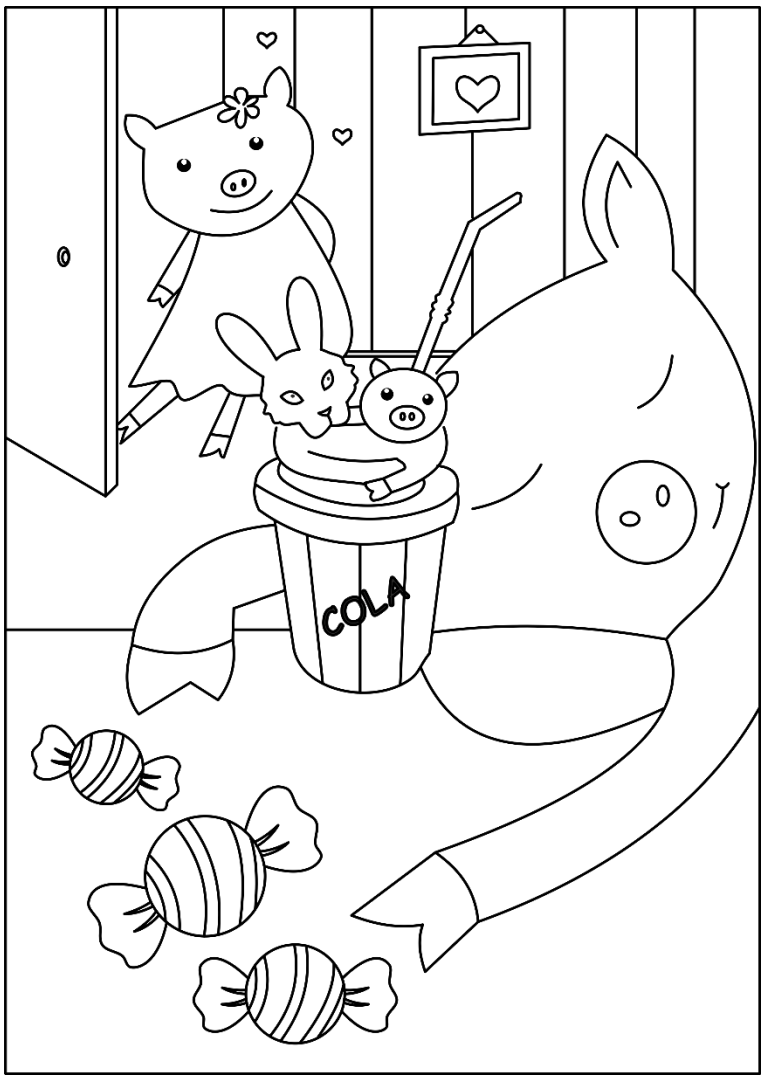


Рисунок 2.17 – Розмальовка 9

На останньому: Слон катається на м’ячі. А на м’ячі сидить оса, яку боїться слон. Оса не збирається його кусати, а просто сидить відпочиває. Але слон цього не знає і тому боїться. На фоні ми бачимо шпалери з геометричними фігурами. З точки символізму ми переводимо, що наші страхи не завжди відповідають дійсності.

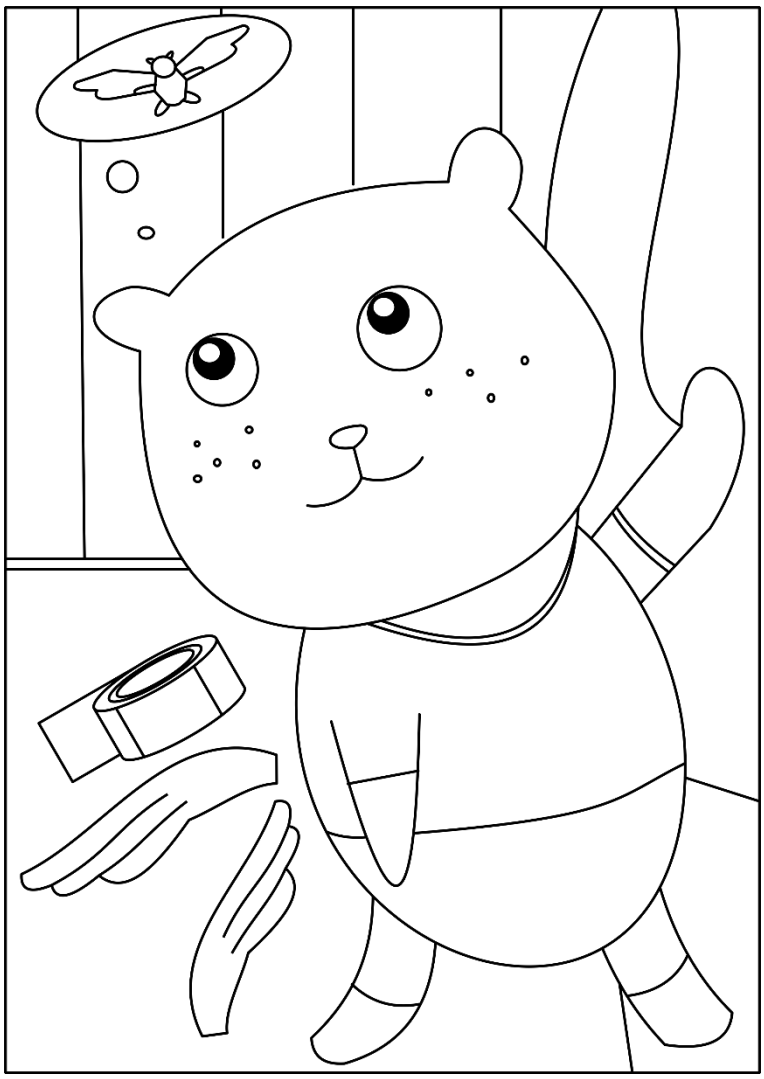


Рисунок 2.18 – Розмальовка 10

Отже, подивившись на описи цих малюнків ми трішки інакше подивилися на ці ситуації та їх контекст, але що найважливіше кожен побачить своє та воно йому допоможе у його відчуттях та внутрішніх переживаннях.

2.3.3. Варіанти використання розмальовок

Насправді це дуже потужний інструмент розвитку дитини, який легко використовувати як удома, так і в школі, садочку чи на заняттях із творчості. Коли ти даєш дитині розмальовку, вона не просто заповнює контури кольором – вона розвиває одразу кілька важливих навиків:

По-перше, це розвиток дрібної моторики. Пальці активно працюють, як ставити правильно кисть руки та як координувати руки й око.

По-друге, це розвиток посидючості й концентрації. Вона формує навичку щось починати та вміти завершувати завдання.

По-третє, це тренування пам’яті та уваги те що розмальовує, де та яким кольором.

Розмальовки також допомагають:

1. розвивати уяву
2. Аналізувати форму
3. Розпізнавати кольори
4. Розуміти що їй подобається, а що ні

Якщо ви працюєте з дітьми або навчаєте їх, розмальовки – твій помічник щодо:

- Вивчення алфавіту (на кожному малюнку зображений предмет, що починається на певну літеру)
- Вивчення цифр (скільки чого на малюнку)
- Вивчення тем (тварини, пори року, професії, природа)

Також можна використовувати цей виріб як гру:

1. Кожен аркуш різний стиль та кольори без повторів
2. Змішані техніки матеріалів
3. Можна домалювати щось зверху, якщо дитині здається, що чогось не вистачає
4. Може розмальовувати одразу кілька дітей

Так можна розвивати:

- фантазію
- креативне мислення
- самовираження
- сміливість у виборі
- страхи позаду

У використані розмальовки батьки також можуть взяти активну учать у створені чарівної казки. Показавши своїм прикладом, що тобі цікаво і дитина

підтягнеться. При розмальовці мозок переключається з турбот на просте й приємне заняття. Дихання стає рівнішим та тіло розслабляється, негативні переживання виходять в плюс.

Окрім цього їх можна використовувати як декор кімнати, подарункова листівка, закладка для книги або навіть виставка робіт. Це підвищує самооцінку і мотивує.

2.3.4. Екологічність як принцип сучасного дизайну.

Дизайнери із давна надихалися на створення об’єктів та різних виробів через природу. Тому дуже важливо враховувати з чого буде вироблятися виріб перед самою розробкою. Наприклад, батарейки вважаються, що вони містять небезпечні речовини – літій, і якщо їх переробляти – це буде не безпечно. Тому їх не використовують у дизайні.

Якщо брати чеки, шпалери, ламінований папір – вони не переробляються, тому їх використання не буде вважатися як еко-дизайн.

Також що не переробляється вторинній переробці: Паперові рушники; Серветки; Пергамент; Брудний пластик; Лаки; Ламінований папір; Крейдований папір; Папір з фольгою, тощо.

Тому так важливо при розробці використовувати еко матеріали, що сприяє відновленню нашого контакту з живою природою. Колірна палітра також найчастіше береться з відтінків природи. Тому відмова від надлишкової декоративності, ергономіка і функціональний декор також може бути задіяний в графічному дизайні. Цей підхід дає трішки переосмислити ставлення до природи і тому найчастіше використовується еко-дизайн.

Висновок до 2 розділу

Художньо-образна ідея формує емоційний настрій розмальовки, а саме заспокоювати та стимулювати позитивне переживання. Концепція та художньо-образна ідея арттерапевтичних розмальовок визначають її емоційний вплив, функціональність та художню цінність [10]. Це також пов’язано зі страхами, що заважають нормальному психологічному розвитку людини. Вони провокують тривогу, впливають на самооцінку дитини та її соціальні навички.

Щоб допомогти вашій дитині подолати свої страхи, важливо враховувати такі аспекти як:

1. Обговорення: Поговоріть з дитиною про її страхи, вислухайте її та спробуйте зрозуміти їхню причину.

2. Пояснення: логічно поясніть дитині, що страх не є реальним чи небезпечним.

3. Навчання методам самозаспокоєння: Наприклад, глибоке дихання, розслаблення м'язів, позитивне мислення.

4. Поступово протистояти страху: Створіть безпечне середовище та поступово підвищуйте рівень комфорту дитини під час взаємодії з об'єктом страху.

5. Використовувати ігри: рольові ігри можуть бути ефективним способом подолання страхів у безпечному середовищі або виконання фарбування фарбами картини

Розмальовка має глибокий сенс, побудована на принципі поступової трансформації, враховує психологічні особливості віку 6-10 років, дозволяє дитині бути творцем, а не просто виконавцем, створює безпечний простір для проживання страху [26]. Обкладинка складається з дуже насичених кольорів для звернення уваги батьків і їхніх дітей. Відкривши саму розмальовку ми бачимо з лівої сторони написи щодо настрою. Справа в нас вже починаються розмальовки. Самі розмальовки мають значення в порядку. Вони були створені на основі тестів на страхи для батьків, що дали великий поштовх для сюжетної лінії розмальовок

та їх сприйняття. Щодо кольорової гами діти обирають самі від своїх почуттів. Це дає більш впевненість у власних силах.

В розділі були також перераховані малюнки і до них короткий опис. Тому подивившись на описи цих малюнків ми трішки інакше подивилися на ці ситуації та їх контекст, але що найважливіше кожен побачить своє та воно йому допоможе у його відчуттях та внутрішніх переживаннях.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури показує, що розмальовки виникли з ранніх дитячих ілюстрованих видань. Спочатку вони пропонувалися дітям як розвага у вигляді розфарбовування контурів. З часом цей формат перетворився на самостійний жанр, що характеризується чіткою структурою: контурні зображення, прості сюжети та теми, близькі до дитячого досвіду.

Дослідження підтверджують, що розмальовки використовувалися не лише для розваги, а й як інструмент для розвитку дрібної моторики, уяви, сприйняття кольору та творчих здібностей. З середини XX століття, завдяки розвитку друкарства та масового книговидання, розмальовки стали популярною культурною формою для дітей.

Деякі вчені відзначають соціокультурну функцію розмальовок: формат, стиль та тематика відображають соціальні цінності свого часу. Сучасні дослідження розглядають розмальовки як частину арттерапії – не лише як іграшку, але й як інструмент для розвитку, самовираження та психологічної підтримки.

Важливим фактором ефективності розмальовок є контекст, зміст та сприйняття дитиною: сюжет має бути зрозумілим, доброзичливим, без зайвих деталей чи лякаючих образів.

Діти віком від шести до десяти років перебувають у стадії інтенсивного пізнання навколишнього світу. Вони активно розвивають мовлення, мислення, уяву та навички соціальної взаємодії. У цей період формується почуття незалежності та самосвідомості. Водночас діти залишаються чутливими до емоційних переживань та сприйнятливими до змін у навколишньому середовищі. Їхнє мислення поступово стає більш логічним, але зберігає певну конкретність. Дітям важко абстрагувати та оперувати складними символами, тому ясність та простота є ключовими факторами в їхньому навчанні.

Страхи дітей цього віку можуть бути пов'язані як з реальними, так і з уявними об'єктами: темрява, самотність, втрата близьких, нові ситуації.

Уявлення про світ, що формуються під впливом казок, фільмів та розмов, також можуть посилювати страхи.

Важливою особливістю є те, що діти часто не можуть чітко висловити причини своїх страхів. Страх може проявлятися через зміни в поведінці: неспокій, відмова від чогось, плач або агресія.

Варто пам'ятати, що страх – це нормальна емоція для дітей цього віку, і вони часто проходять різні «фази» страхів, які змінюються з часом.

Соціальні зв'язки, такі як дружба та взаємодія з однолітками, можуть допомогти зменшити тривожність, якщо дитина отримує підтримку від інших[5]. У цей період також формується самооцінка та самоповага, тому важливо створити умови для відчуття компетентності. Успіхи у творчій діяльності чи навчанні позитивно впливають на психологічний стан дитини.

Арттерапія надає дітям унікальну можливість висловлювати свої почуття та переживання за допомогою візуальної діяльності, не обов'язково вдаючись до вербалізації [7]. Через малювання, розфарбовування та конструювання діти створюють безпечне середовище, де вони можуть символічно «подолати» свої страхи, перетворюючи їх на керовані образи.

Арттерапія сприяє [1] розвитку емоційної саморегуляції: зосередження на кольорах, формах та сюжетах допомагає дитині переключити увагу з внутрішнього страху на творчий процес.

Спеціально розроблені розмальовки [3] та художні завдання дозволяють контекстам, що викликають тривогу, поступово ставати звичними, але комфортним та безпечним способом. У процесі малювання чи розфарбовування дитина може «опрацьовувати» свої переживання, символізуючи їх, що сприяє усвідомленню того, що страх – це не щось невідоме та страшне, а лише емоція, яку можна контролювати[21, 22].

Створення ефективних розмальовок для дітей з арт-терапії вимагає комплексного підходу, який враховує як художні, так і психологічні аспекти.

Вікові та психологічні характеристики:

1. Рівень розвитку дрібної моторики: Контурні зображення повинні бути простими, без зайвих деталей, щоб не перевантажувати дитину під час розфарбовування. [17, 18, 19]

2. Сприйняття та концентрація: Тематику розмальовок слід обирати безпечну, доброзичливу та позитивну. Прикладами можуть бути зображення природи, дружби, ігор, веселі зображення тварин, побутові мотиви.

3. Стимулювання творчості: Варто давати дітям можливість самовираження, пропонуючи варіанти кольорів, дозволяючи їм відтворювати власні ідеї та комбінувати їх.

Технічні вимоги:

1. Формат: Достатньо місця для розфарбовування, чіткі контури, можливість варіювати складність зображень. Важливо досягти балансу між щільністю та порожнечею сторінки.

2. Якість: Для друкованих розмальовок: чіткість ліній, контрастність, якість паперу, комфорт для дитини під час малювання. Для цифрових розмальовок: зручність навігації, можливість збільшення/зменшення масштабу, зручність використання пальцем або мишкою.

3. Художній стиль: Дружній, м’який, неагресивний, максимально зручний для дитини.

4. Стимуляція уяви: Включення елементів, що заохочують творче мислення: невеликі натяки, сюжетні ситуації, прості історії, які дитина може доповнити власними ідеями.

Етапи розробки:

1. Збір інформації: Вивчення вікових особливостей та поширених страхів дітей.

2. Створення ідеї: Визначення теми, сюжету та стилю розфарбовування.

3. Контурні ескізи: Створення попередніх контурних ескізів для майбутніх ілюстрацій.

4. Корекція: Внесення змін до ідеї та контурів на основі отриманих відгуків[20].

5. Підготовка остаточних ілюстрацій: Створення готових ілюстрацій для розфарбовування.

Форматування:

- Друкована версія:

- Висока роздільна здатність для чітких контурів.

- Контрастні лінії для легкого розфарбовування.

- Зручний розмір сторінки

- Достатньо місця для розфарбовування.

- Високоякісний папір, придатний для кольорових олівців/маркерів.

- Цифрова версія:

1. Адаптивний дизайн для різних екранів.

2. Інтуїтивно зрозуміла навігація.

3. Можливість масштабування зображень.

4. Оптимізація для мобільних пристроїв.

5. Функції зберігання та друку.

Адаптація до цифрового формату: якщо планується цифровий формат, прототип має такі екранні характеристики: зовнішній вигляд на планшеті/телефоні; зручність малювання; видимість контурів; зручність перемикання між сторінками; зручність зберігання та друку.

Розмальовка є універсальною формою творчої діяльності. Процес розфарбовування має позитивний психологічний вплив. В навчальних цілях розмальовка має високий ефект [8]. Розмальовка – це інструмент експерименту з кольором, формою та ритмом [6].

Отже, розмальовка є важливим засобом [4] самовираження, психологічної підтримки, навчання та особливо в творчому пошуку через кольори.

ДЖЕРЕЛА

1. 5 креативних дитячих ідей для розмальовок і розмальовок. URL: https://fliphtml5.com/learning-center/uk/5-creative-kids-coloring-activity-book-design-ideas/

2. Арт-терапія за допомогою land art: віднайдення гармонії через природу. URL: https://dobrodary.org/art-terapiia-za-dopomohoiu-land-art-vidnaydennia-harmonii-cherez-pryrodu

3. Байда Л.Ю. Школа для кожного, 2015.

4. Вансович-Калин В., Ламбанда М. Карта цінності: арттерапія для пошуку опор і гармонії. Київ , 2025.

5. Галіціна Л., Віннікота Д. Психологія сім'ї: техніки підтримки родини. Київ, 2023.

6. Дитячі страхи – як допомогти дитині. URL: https://veselka.clinic/blog/dytiachi-strakhy-iak-dopomohty-dytyni

7. Дьоміна Г.А. Зенарт. Інтуітивний малюнок. Збірка графічних арт-практик», 2021.

8. Ібука М. Після трьох вже пізно, 2021.

9. Іванова О., Лебідь М., Брем С., Свєт Є. Універсальний дизайн у громаді: простір, предмети, інформація та послуги, 2021.

10. Матвієнко С.І. Художня праця та основи дизайну, 2016.

11. Назаревич В.Я АРТ. Посібник із саморегуляції методами арттерапії. м.Київ , 2020 р.

12. Освіторія медіа. URL: https://osvitoria.media/opinions/mamo-ya-boyus-shist-sposobiv-podolaty-dytyachi-strahy

13. Перший український сайт для батьків та дитячих психологів. URL: https://dytpsyholog.com/2015/02/10/інтерпретація-проективної-методики/

14. Поліна С. Арт-терапії. Арт-коучингу, 2024.

15. Проценко М. Арт терапія для дітей. 88 технік для роботи з найпопулярнішими запитами. м.Київ , 2025.

16. Розмальовка для дітей і дорослих – користь, види та ідеї для творчості. URL: https://lvvi.co.ua/rozmalovka/

17. Тарарина Е. Практикум з арт-терапії у роботі з дітьми, 2018.

18. Тюріні О., Тюріні О. Терапія казкою. Позитивні практики до щасливих змін. м.Київ , 2025. С. 75–100.

19. Хижна О., Сакалюк О., Куцин Е. Арт-педагогіка і арт-терапія в соціальній реабілітації дітей, 2023.

20. Цюпак І.М. Конструювання як складова дитячого дизайну. *Збірник наукових праць студентів Харківської академії дизайну*, 2010, 2, 67-73.

21. Чому потрібно малювати і дорослим і дітям. URL: https://ukr.media/psihologiya/394432/

22. Що розвиває малювання у дітей. URL: https://ilovemommy.com.ua/ua/blog/post/chto-razvyvaet-rysovanye-u-detej.html

23. Що таке дитячі страхи? Їх передумови та причини. Як долати страхи та фобії дошкільнят. URL: https://blagomed.com.ua/shho-take-dityachi-strahi-yih-peredumovi-ta

24. Етапи розвитку дітей: https://childdevelop.com.ua

25. Knightsmith P. The Healthy Coping Colouring Book and Journal: Creative Activities to Help Manage Stress, Anxiety and Other Big Feelings, 2016.

26. Malchiodi C. Medical Art Therapy with Children, 1999.

Michael Vallejo. 15 Fun Art Therapy Activities for Kids. URL: https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/art-therapy-activities-for-kids

27. Press I. Art Therapy for Kids and Teens, 2025.

28. Sarah Luge Heilpraktikerin. URL: https://sarahluge.de/?gad_source=1&gad_campaignid=23011529474&gclid=CjwKCAjwgeLHBhBuEiwAL5gNEQDnHjQyZw4kITNgWM6ZfSa_71RcZySGWfwd-v0R-DtChSNKDoEvcRoCch4QAvD_BwE

29. Situation der Künstlerischen Therapien. URL: https://www.dfkgt.de/page.cfm?id=1489

30. Stepkina E. Developmental Coloring Book with Elements of Art Therapy for Children Aged 3-8, 2024.

Звіт подібності

Метадані

Назва організації
Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts
Заголовок
Панасовська

Автор Науковий керівник / Експерт
М. Панасовська **Т. Єрмакова**

підрозділ
KSADA

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

1.27% 1.27% КП 1

0.39% 0.39% КП 2

0.45% 0.45% КЦ

25
Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

7114
Кількість слів

53443
Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		1
Інтервали		0
Мікропробіли		14
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)	a	3

Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз — Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	Петрініч [redacted] 12/20/2024 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	28 0.39 %
2	Петрініч [redacted] 12/20/2024 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	15 0.21 %

3	Петрініч [redacted] 12/20/2024 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	14 0.20 %
4	Петрініч [redacted] 12/20/2024 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	10 0.14 %
5	https://ksada.org/wp-content/uploads/2025/04/kvalifik_robota_metod_2024.pdf	10 0.14 %
6	https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/Dodatok-V-Oriientovnyy-zrazok-VSTUPU-1.docx	8 0.11 %
7	Петрініч [redacted] 12/20/2024 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	5 0.07 %

з бази даних RefBooks (0.00 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)

з домашньої бази даних (1.01 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	Петрініч [redacted] 12/20/2024 **Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)**	**72 (5) 1.01 %**

з програми обміну базами даних (0.00 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)

з Інтернету (0.25 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
2	https://ksada.org/wp-content/uploads/2025/04/kvalifik_robota_metod_2024.pdf	10 (1) 0.14 %
3	https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/Dodatok-V-Oriientovnyy-zrazok-VSTUPU-1.docx	8 (1) 0.11 %

Список прийнятих фрагментів (немає прийнятих фрагментів)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)